



**11th Uluslararası
Spor Bilimleri Kongresi**



11th INTERNATIONAL SPORT SCIENCE CONGRESS

ABSTRACT BOOK

**10-12 Kasım/November 2010
Antalya / TURKEY**





**11th Uluslararası
Spor Bilimleri Kongresi**



11th INTERNATIONAL SPORT SCIENCE CONGRESS

ABSTRACT BOOK

**Gazi University
Sport Science Association**

10-12 Kasım/November 2010

Antalya / TURKEY



Welcome

We would like to welcome you to Antalya for 11th Biannual International Sports Sciences Congress, hosted by the School of Physical Education and Sports of the Gazi University during 10 to 12 October 2010.

11th Biannual Congress of Turkish Sports Sciences Association aims to provide a forum for the presentation and discussion of the research in the sport sciences and related fields. Distinguished keynote speakers and scholars of symposia who are invited to share their expertise of the area will provide unique value to our success. We strongly believe that 11th Biannual International Sports Sciences Congress help to promote excellence and sustain quality of the sport sciences in Turkey.

The Scientific Sessions are distributed to 8 Plenary Sessions, 15 Invited Symposia, 28 Thematic Sessions, 8 Poster Sessions, 4 Workshops and 3 Panels. The Scientific Programme is composed of more than 775 abstracts from 30 different countries, which were accepted after carefully reviewed. In view of multidisciplinary nature of sport sciences, presentations cover basic and applied sciences of this broad area.

The choice of venue of 11th Biannual International Sports Sciences Congress will provide you with a great opportunity for sharing both science and fun. On behalf of Gazi University, Gazi University School of Physical Education and Sports and Turkish Sports Sciences Association we wish you all a very pleasant and productive time in Antalya.

Prof. Dr. Rıza AYHAN
Rector of Gazi University

Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Chair of Congress

Prof. Dr. Haydar DEMİREL
President of Sport Science Association

Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN
Congress General Secretary

11th International Sport Sciences Congress
November 10-12, 2010 Antalya / TURKEY

**The copyright of all the abstracts in this pdf document
belong to their respective owners. Any part of this
document can not be copied or duplicated without the
permission of the writers.**

Table of Contents

Poster 1	31
10th November 2010	31
10:45-11:15	31
INVESTIGATION THE EFFECTS OF PARTICIPATION REGULAR EXERCISE ON EXERCISE DEPENDENCE	31
AN EXAMINATOIN OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF WORKING PEOPLE WITH REGARD TO SOME SOCIO-DEMOGRAPHIC FACTORS	34
PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE PARTICIPATION OF WORKERS IN HEAVY MANUAL CONSTRUCTION JOBS.....	37
THE EFFECTS OF CHILDREN IN LONG-TERM EXERCISE ARE THE HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS COMPONENT TO INVESTIGATE.	40
EFFECTS OF MOUNTAINEERING ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE	43
PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS.....	45
INVESTIGATION OF THE FACTORS WHICH EFFECTS THE PHYSICAL ACTIVITIES ON WOMEN.....	48
LACTATE LEVEL DETERMINATION OF THE TEAMS WHICH JOIN ADULT MALE HANDBALL LEAGUE IN EDİRNE BEFORE AND AFTER MATCHES AND THE EFFECT OF IMPLEMENTATION OF ACUTE MASSAGE ON LACTATE ELIMINATION	51
STUDY ON THE INVOLVEMENT OF THE ELDERLY PERSONS INTO PHYSICAL ACTIVITIES	54
FUNCTIONAL TRAINING: AN EFFECTIVE EXERCISE FOR IMPROVING BALANCE AND WALKING ABILITY IN OLDER ADULTS.....	59
ASSESSMENT & RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH & HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS COMPONENTS IN GUILAN UNIVERSITY PERSONNEL	62
COMPARATIVE STUDY OF GENERAL HEALTH AND SOCIAL RELATIONSHIPS OF PHYSICALLY ACTIVE AND INACTIVE GOVERNMENTAL EMPLOYEES IN ESFAHAN CITY, IRAN.	65
R WAVE AMPLITUDE AND OTHER PARAMETERS OF A MAXIMUM STRESS TEST BETWEEN TWO AGE GROUPS OF ACTIVE PEOPLE	68
INVESTIGATION EFFECTS OF 12 WEEKS CARDIAC REHABILITATION PROGRAM ON QUALITY OF LIFE, ...	70
THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE PROGRAM UPON INFLAMMATORY MARKERS IN THE PROCESS OF CORONARY HEART DISEASE SECONDARY	73
A COMPARATIVE STUDY OF IRANIAN UNIVERSITIES ACTIVE AND INACTIVE ACADEMIC MEMBERS' GENERAL HEALTH CONDITIONS	76
THE EFFECT OF ALTITUDE TRAINING ON THE NERVE CONDUCTION VELOCITY	79
THE EXAMINE INTO ON VERBAL AND PRACTICAL LEG REFERENCE IN YOUTH ADULTS	82
THE EFFECT OF QUICK POWER TRAINING TO 30 METRES AND 60 METRES SPRINT SPEED IN THE AGE GROUP OF 15-18 YEARS (YOUNG).....	85

COMPARISON OF THE EFFECT OF EXHAUSTIVE RESISTANCE EXERCISES WITH VARIOUS RESISTANCES ON LOCAL STRENGTH OF YOUTH MUSCLES	89
INVESTIGATION THE EFFECTS OF SIX WEEK STRENGTH TRAINING ON MOTORICAL PERFORMANCE OF FOOTBALL PLAYERS	92
COMPARISON OF THE IMPACT MY STYLE SEQUENTIAL AND RANDOM IN THE LEVEL OF PERFORMANCE AND ACHIEVEMENT OF THE STAGES OF ELEVATION JERK LIFTING WEIGHTS....	94
EFFECTS OF WHOLE BODY VIBRATION TRAINING ON THE BALANCE OF PHYSICAL FITNESS PARAMETERS IN PREMENOPAUSE WOMENS.....	97
THE ACUTE EFFECTS OF THE WARM-UP METHODS APPLIED IN ATHLETES WITH DIFFERENT BODY FAT PERCENTAGE ON JUMP PERFORMANCE.....	100
POSSITIVE EFFECTS OF GAME AREA ARRANGEMENTS ON GAME LOGIC AT INDOOR HOCKEY .	103
COMPARISON OF DIFFERENT SURFACE TO JUMPING ABILITY IN 14-16 AGE FEMALE VOLEYBALL PLAYERS.....	106
COMPETITION PERIOD TRAINING EFFECT ON PERFORMANCE PARAMETERS OF AMATEUR FOOTBALL PLAYERS.....	110
THE EFFECT OF DIFFERENT FOOTBALL PLAYING SURFACES ON SOCCER PLAYER’S PHYSICAL PERFORMANCE	113
THE EFFECT OF THE CLASSIC TEACHING STYLE USED IN TEACHING THE FOREHAND AND BACKHAND HITTING TECHNIQUES IN TENNIS,THE COMMAND STYLE AND THE PAIRED WORK STYLE	116
INVESTIGATION OF PHYSICAL, PHYSIOLOGICAL AND FORCE FACTORS AFFECTING THE TECHNICAL SHOOT PERFORMANCE OF 10-14 AGE GROUP ELÍTE WOMEN ARCHER	119
THE EFFECTS OF COMBINED TECHNIC TRAINING ON STRENGTH AND TECHNICAL FEATURES THAT IS APPLIED TO SUBSTRUCTURE BASKETBALL PLAYERS.....	122
A COMPARISON OF ISOKINETIC KNEE STRENGTH VARIABLES BETWEEN UNIVERSTY MALE AND FEMALE ATHLETE AND SEDENTARY GROUPS	124
THE EFFECT OF THE BODY-FAT PERCENTAGE OF THE TENNIS PLAYERS İN YYU	128
THE EFFECTS OF PRE-SEASON PREPARATION TRAINING ON SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS	131
COMPARISON OF SOME MOTOR ABILITIES OF MALE BASKETBALL AND HANDBALL PLAYERS..	134
THE EXAMINATION TO THE SEX OF GOAL ORIENTATIONS AND EPMHATIC SKILLS OF THE ATHLETES	199
FAN MOTİVATION QUESTIONNAIRE: A STUDY OF VALIDITY AND RELIABILITY	202
SOCIOLOGICAL SURVIVE OF EFFECTIVE FACTORS ON HOOLIGANISM IN FOOTBALL FANS.....	205
VIEWS OF AMATEUR SOCCER PLAYERS ON MATCH FIXING	208
THE EFFECT OF THE RACE İN FOOTBALL	211
STUDENTS' VALUE ORIENTATION SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	214
LEISURE TIME AND CULTURAL VALUES OF BIODIVERSITY	217

REFLECTIONS OF SOCIAL CLASS DIFFERENCES ON SPORTS - USING THE EXAMPLE OF ANTALYA.	222
THE PRACTICE OF CHILD TRIBUNE AT STADIUMS EFFECTS ON LADY FOOTBALL DEVELOPMENT	226
THE EFFECT OF A PROPOSED TEACHING PROGRAM OF POPULAR GAMES ON DEVELOPING THE SOCIAL INTERACTION FOR THE SOCIAL CARE CHILDREN WITH AGE (5-6) YEARS.....	229
SOME SOCIAL ASPECTS OF NON-PROFESSIONAL DANCING. A CASE STUDY.	231
KOCAELİ'NDEKİ YEREL GAZETELERDE, FUTBOL DIŞINDAKİ BRANŞLARIN YER ALMA ORANLARI	233
KOCAELİ'DEKİ YEREL GAZETELERDE, FUTBOL DIŞINDAKİ BRANŞLARIN YER ALMA ORANLARI VE İLDEKİ LİSANSLI SPORCU SAYILARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİ.....	236
ICONIC AND SYMBOLIC REPRESENTATION IN SPORT	239
SOME ASPECTS OF TIME PERCEPTION IN SPORT.....	244
A DESCRIPTIVE RESEARCH ON THE SIGNIFICANCE AND PURPOSE OF THE INTERNATIONALIZATION OF THE GENERAL DIRECTORATE OF THE YOUTH AND SPORTS.....	247
THE INNOVATION APPLICATIONS IN TURKISH SPORT MANAGEMENT	251
FEMALE MANAGERS IN TURKISH SPORT MANAGEMENT.....	253
SPORT FOR WOMEN IN ISLAMIC COUNTRIES OF ASIA: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES.....	256
PARTICIPATIVE MANAGEMENT OBSTACLES IN GOVERNMENTAL SPORT EDUCATION FACULTIES OF TEHRAN CITY.....	259
STRATEGIES OF MANAGERIAL PERFORMANCES IN SPORTIVES STRUCTURES FROM CONSTANTA COUNTY, ROMANIA	261
COMPARISON OF TURKISH SPORT MANAGEMENT EDUCATION PROGRAMS WITH ITS INTERNATIONAL COUNTERPARTS.....	264
INTRODUCTION TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL, EMPLOYMENT AND WORK LIFE ISSUES AND PROBLEMS CAN BE ENCOUNTERED IN THE SOLUTION OF THE OPINIONS REGARDING STUDENTS.....	267
Poster 2	270
11th November 2010	270
8:30-9:00	270
ISOKINETIC STRENGTH PROFILE AND STRENGTH IMBALANCES OF THE KNEE EXTENSORS IN YOUNG SOCCER PLAYERS.....	270
THE INFLUENCE OF MULTIPLE JUMPING ON ONE FOOT ON AN OVER-ELEVATED SURFACE ON THE TRIPLE JUMP STANDING RESULT	273
INTERFERENCE OF MAXIMUM STRENGTH AND VO2 MAX DEVELOPMENT BY CONCURRENT (SIMULTANEOUS STRENGTH AND ENDURANCE) TRAINING.....	276
THE EFFECT OF INTERVAL AND CONTINUES AEROBIC AND RESISTANCE TRAINING ON PHYSIOLOGICAL PARAMETERS IN WELL TRAINED ATHLETE	279

THE EFFECT OF BASIC TENNIS TRAINING ON PHYSICAL AND MOTOR ABILITIES/QUALIFICATIONS OF 30–35 YEARS AGED SEDENTARY WOMEN	281
THE EFFECT OF INTERVAL SPRINT TRAININGS ON VO2MAX	284
THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON UPPER AND LOWER EXTREMITY STRENGTH PARAMETERS OF BADMINTON PLAYERS IN THE AGE GROUP 14-16.....	286
THE STUDY OF SPORT ACADEMIESAND PHYSICAL EDUCATIONS STUDENTS HEALTH STATUS THAT ARE ACTIVE IN SPORTS.	289
PRIMARY STUDENTS' EVALUATION OF BODY COMPOSITION	292
12-14 AGE GROUP GIRLS VOLLEYBALL PLAYER OF THE ANTROPOMETRIC MEASUREMENTS AND MOTOR FEATURES COMPARED WITH THE CONTROL GROUP.....	295
THE OBESITY INCIDENCE IN A GROUP OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN ISTANBUL	298
POSTURAL ANALYSIS OF PROFESSIONAL SPORTS WOMEN WITH THE PHOTOGRAPHY METHODS	301
THE PREVENTION OBESITY TO INVESTIGATE THE EFFECT OF THE USE OF TECHNOLOGY.....	305
ACCORDING TO THE NORMAL WEIGHT, OVERWEIGHT AND OBESE COMPARISON OF BIOELECTRIC IMPEDANCE ANALYSIS METHOD WITH THE OTHER METHODS	306
COMPARISON THE BODY FAT PERCENTAGES & BMI BETWEEN IRANIAN NATIONAL MEN IN HORSE RIDING AND WEIGHTLIFTING ATHLETES.....	309
THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL PERFORMANCE LEVELS AND THE DIGIT RATIO OF MASTER ATHLETES	310
DETERMINING THE ENDURANCE PROPERTY IN WOMEN FOOTBALL PLAYERS DURING THE PERIOD OF PREPARATION AND COMPETITION	313
HIGH SPEED AND AGILITY ACTIONS OF ELITE AND NON – ELITE GIRL SOCCER PLAYERS	316
INVESTIGATION THE EFFECTS OF SPRINT TRAINING ON DIFFERENT SURFACE ON SPRINT AND REACTION TIME PERFORMANCE.....	318
COMPARATIVE ANALYSIS OF TRAINING LOAD: THE CASE OF WORLD-CLASS DISCUS THROWER AGE CATEGORY U23 AND SENIOR DISCUS THROWER.....	321
EXAMINING OF REACTION TIME OF ELITE SOCCER PLAYERS ACCORDING TO THEIR PLAYING POSITIONS.....	324
AN INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL MEASUREMENTS IN SUPER LEAGUE WOMEN HANDBALL PLAYER.....	328
INVESTIGATION OF SOME PHYSICAL PARAMETERS OF 9-12 AGED MALE TABLE TENNIS PLAYERS (SAMPLE OF IRAN).....	331
ANALYSIS OF THE ELITE WOMEN'S VOLLEYBALL MATCHES WITH REGARD TO THE SELECTED PERFORMANCE INDICATORS	334
THE COMPARISON OF SPRINTING SPEED, AGILITY AND LEG POWER OF YOUNG FEMALE BASKETBALL, VOLLEYBALL AND HANDBALL PLAYERS WHO HAVE BEEN CHAMPIONS IN THEIR REGIONAL SCHOOL LEAGUES.....	337

DYNAMIC EQUILIBRIUM RELATIONSHIP WITH SOME PHYSICAL ATTRIBUTES AND PERFORMANCE LEVEL CORRECTION OF JUMPING HIGH HANDBALL	340
THE EFFECTS OF EIGHT-WEEK STATIC AND DYNAMIC STRETCHING ON SPRINT, FLEXIBILITY, AND AGILITY IN CHILD ATHLETES	342
SPRINT AND JUMP PERFORMANCES OF CLASSIFICATION AND CITY REFEREES	345
THE EFFECTS OF LEG MUSCULAR POWER ON SPEEDS OF DIFFERENT DISTANCES IN PREPUBERTAL CHILDREN	348
ACUTE EFFECTS OF PRE-LOAD APPLIED IN DIFFERENT INTENSITIES ON JUMP AND SPEED PERFORMANCE	351
THE EFFECTS OF THE REACTION QUICKNESS ON THE PERFORMANCE IN BADMINTON SPORT.	354
THE EFFECT OF TWO DIFFERENT AEROBIC INTERVAL TRAINING ON AEROBIC ENDURANCE AND ADIPOSITY IN EARLY ADOLESCENCE BOYS	356
THE EFFECT OF 12 WEEK-BADMINTON TRAINING ON SOME PHYSICAL AND MOTORIC CHARACTERISTICS OF BOYS	359
RELATIONSHIP BETWEEN ANAEROBİK PERFORMANCE, SPEED AND LEG STRENGTH IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS	363
THE EFFECT OF REACTION TIME OF 8 WEEKS SPRINT TRAINING IN FEMALE FUTSAL PLAYERS.	366
THE EFFECT OF TRAINING FREQUENCY ON THE DEVELOPMENT OF SOME MOTOR ABILITIES OF CHILDREN	370
THE EFFECT OF DRY-LAND EXERCISES WITH THERA-BAND ON GENERAL PREPERATION PERIOD IN AGE GROUP OF 11-12 FEMALE SWIMMERS	373
THE COMPARISON OF MALE HANDBALL AND VOLLEYBAL PLAYERS' SELECTED PHYSICAL AND MOTORIC CHARACTERISTICS	376
INSPECTION OF THE EFFECTS OF TWELVE WEEK TENNIS COURSES ON	379
COMPARISON OF SOME COORDINATIVE PARAMETERS IN BADMINTON AND TABLE TENNIS PLAYER	382
ASSESSMENT OF OUTLOOK OF PRIMARY 6TH GRADE STUDENTS, THEIR PARENTS AND BRANCH TEACHERS TO PHYSICAL EDUCATION LESSON	385
RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN GAME PREFERENCES AND ACADEMIC SUCCESS LEVELS OF SECOND-GRADE SCHOOL STUDENTS	389
INVESTIGATION PROBLEMS WHICH PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FACED WITH SCHOOL'S MANAGEMENT, STUDENTS AND THEIR FAMILIES IN THE WAY OF DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS(APPLICATION OF TRABZON PROVINCE)	393
HANDEDNESS AND THROWING ACCURACY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN	397
BOLU PROVINCE MUDURNU DISTRICT MULTI-PROGRAM HIGH SCHOOL STUDENTS' OPINION ABOUT REALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSON GENERAL PURPOSES	399
AN ALTERNATIVE OPENING OUT FOR DISABLED PEOPLE: (BOCCİA)	401

COMPARISON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS IN HIGH SCHOOLS OF CHAYPAREH AND TO COMPARE IT WITH PROVINCIAL NORMS AND COUNTRY	404
THE COMPARISON OF THE SYNERGY RATES OF DIFFERENT FOOTBALL TEAMS	406
THE IMPACT OF ENVIRONMENTAL AND PERSONAL FACTORS ON SOCIAL COHESION IN SPORT TEAMS	409
THE TEAM COHESION AND ITS RELATION WITH THE LEVEL OF ACHIEVEMENT IN MOSUL UNIVERSITY FOOTBALL CHAMPIONSHIP	411
THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED COACHING BEHAVIORS, COLLECTIVE EFFICACY AND GOAL ORIENTATION AMONG FENCER PLAYERS IN TURKEY	413
EXAMINATIONS OF PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS' LEADERSHIP PREFERENCES WITH REGARD TO DEMOGRAPHIC VARIABLES	416
EXPECTATIONS OF SPORTSMAN FROM THEIR TRAINERS WHO PARTICIPATED IN MUAY THAI TURKEY CHAMPIONSHIP	419
COACH'S LEADERSHIP BEHAVIOUR ANALYSIS WITH THE DIRECTION OF FOOTBALL PLAYERS ..	420
THE EXAMINATION IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES OF TIME MANAGEMENT SKILLS OF ATHLETE UNIVERSITY STUDENTS	423
AN EXAMINATION OF SOCIAL SKILL LEVELS OF SPORTSMEN AT THE DIFFERENT KIND OF SPORTS BRANCHES DEPEND ON DIFFERENT VARIABLES	426
THE COMPARISON OF SOCIAL SKILL LEVEL OF SPORTSMAN AND SEDANTERY STUDENTS	432
EFFECTIVE COMMUNICATION FOR SUCCESS IN SPORTS	435
TO ANALYSE STYLE TO LEARN OF STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	442
A REVIEW OF THE PROBLEM-SOLVING SKILLS OF HIGH LEVEL COLLEGIATE ATHLETES FROM DIFFERENT BRANCHES	446
COMPARISON OF PROBLEM SOLVING SKILLS OF CANDIDATE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS AND OTHER CANDIDATE TEACHERS	450
COMMUNICATION SKILL LEVELS OF THE STUDENTS BEING ATHLETE AND THE STUDENTS NOT DOING SPORT IN HIGH SCHOOL	453
EFFECT OF PERSONAL CHARACTER ON STRESS LEVELS ACCORDING TO DIFFERENT VARIABLES AMONG UNIVERSITY STUDENTS	457
ALEXITHYMIA AND SOCIAL-DEMOGRAFİC FEATURES AMONG TEAM AND INDIVIDUAL SPORT ATHLETES	458
THE FOREIGN SOCCER PLAYERS' ECONOMIC, SOCIAL AND CULTURAL VIEWS IN THE TURKISH PROFESSIONAL LEAGUES	462
A RESEARCH ON EFFECTS OF SPORT ON SOCIALIZATION OF EDUCATIBLE MENTAL DISABLED CHILDREN	463
THE EFFECTS OF EIGHT WEEKS HANDBALL EXERCISES ON SOCIAL DEVELOPMENT IN STUDENT OF MIDDLE SCHOOL IN KHORRAMSHAHR CITY	467

EFFECT OF EIGHT WEEKS BASKETBALL TRAINING ON SOCIAL DEVELOPMENT OF NON-ATHLETES' GIRL STUDENTS	470
EXPECTATIONS OF ATHLETES FROM THEIR TRAINERS WHO ARE COMPETING IN INTER-UNIVERSITY CROSS COMPETITIONS.....	473
THE DETERMINATION OF RELATIONS BETWEEN DOİNG SPORT OF DİSABLED PERSON WİTH MOTHER AND FATHER EDUCATIONAL SITUATIONS İN BURDUR.....	474
THE EDUCATIONAL LEVEL AND DIFFICULTIES OF THE REFEREES' TAKE ROLE IN THE MATCH OF DEAF AND PHYSICAL DISABLED BASKETBALL LEAGUES	477
THE RELIABILITY AND VALIDITY OF “MEASUREMENT AND MANAGEMENT OF SPORTSPACE” QUESTIONNAIRE	480
THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND TIME MANAGEMENT SKILLS AMONG SELECTED UNIVERSITY STUDENTS	483
CAREER MATURITY IN STAFF OF PHYSICAL EDUCATION ORGANIZATION OF IRAN.....	484
EXAMINING THE PROTEAN CAREER ATTITUDE OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS WORKING AT PUBLIC AND PRIVITE SCHOOLS IN MANISA CITY CENTRE.	486
IDENTIFICATION OF INFLUENTIAL FACTORS ON KNOWLEDGE MANAGEMENT SUCCESS FROM THE VIEW POINT OF STAFF EXPERTS OF PHYSICAL EDUCATION ORGANIZATION	490
A RESEARCH INTO THE PERCEPTION LEVELS OF THE SPORTS PUBLIC OF THE CITY OF ANKARA ON UNIVERSITY SPORTS ADMINISTRATION EDUCATION	491
“FACTORS MAKING A COURSE CONSIDERABLE” AND “HANDLING COURSES WITH HIGH ATTENDANCE LEVEL” IN SPORT MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCHOOLS (AKDENİZ UNIVERSITY EXAMPLE)	494
THE SURVEY OF ENTREPRENEURSHIPS READINESS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH EMPHASIS ON GENDER IN GOVERNMENTAL AND PRIVATE UNIVERSITY.....	496
EFFECTS OF ACUTE EXERCISE IN OBESE WOMEN OF ADENOSINE DEAMINASE, OXIDANT AND ANTI-OXIDANT ACTIVITY	499
EFFECT OF INTRAPERITONEAL ZINC SULFATE SUPPLEMENTATION ON LIPID PEROXIDATION IN THE MUSCLE TISSUE OF DIABETIC RATS SUBJECTED TO ACUTE SWIMMING EXERCISE.....	502
THE INFLUENCES OBSERVED IN CALCIUM, PHOSPHORUS, ALCALINE PHOSPHATASE, AND PARATHYROID HORMONE LEVELS AFTER A 8-WEEK- ZINC REINFORCEMENT ON MALE KICKBOXERS AND SEDENTARIES	504
SHORT-TERM CREATINE SUPPLEMENTATION AND SPRINT SWIMMING RECORDS OF FEMALE COMPETITIVE SWIMMERS	506
EFFECTS OF SHORT-TERM CREATINE SUPPLEMENTATION ON THE SPRINT SWIMMING RECORDS AND MUSCLE POWER OF MALE COMPETITIVE SWIMMERS.....	508
FAT AND CARBOHYDRATE METABOLISM DURING DIFFERENT INTENSITIES OF EXERCISES IN PROFESSIONAL AND ELITE AMATEUR CYCLISTS	510
THE EFFECT OF INGESTION OF CARBOHYDRATE ON MVC AND RFD DURING RECOVERY AFTER RESISTANCE EXERCISE IN FEMALES.....	514

EFFECT OF AEROBIC TRAINING WITH CONSUMPTION OF VITAMIN E ON THE LIPID PEROXIDATION AND MUSCLE DAMAGE AND ANTIOXIDANT STATUS OF SERUM OF ACTIVE MALE STUDENTS	516
EFFECT OF MAXIMAL INTENSITY AND VOLUME INTERVAL SPRINT EXERCISE ON SERUM SODIUM AND POTASSIUM LEVELS	520
THE EFFECT OF SELENIUM SUPPLEMENTATION ON LIPID PEROXIDATION IN THE MUSCLE TISSUE OF RATS SUBJECTED TO ACUTE SWIMMING EXERCISE	522
PROTECTIVE ROLE OF L-CARNITINE ON PON1 ACTIVITY IN THE CASE OF EXHAUSTIVE EXERCISE IN RATS.....	523
POINTS OF VIEW OF STUDENTS AT BALIKESIR UNIVERSITY, SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ON “THE REASONS FOR SPORTSMEN TO INCREASE DOPING USE	530
THE EFFECT OF COCOA SUPPLEMENTATION ON BLOOD COAGULATION AFTER AN INCREMENTAL EXHAUSTIVE EXERCISE.....	531
EXAMINING MOTOR DIFFERENCES AMONG ATHLETES OF 14-17 AGE GROUP PARTICIPATING IN THE FOOTBALL LEAGUES ORGANIZED BY PRIVATE SOCCER SCHOOLS AND SPORTS CLUB.....	533
EFFECTS OF TWELVE-WEEKS BASIC TRAINING ON SOME PHYSICAL PERFORMANCE FEATURES IN TURKISH NATIONAL POLICE	534
COMPRARISION OF POWER, AGILITY AND SPRINT PROPERTIES IN AMATEUR AND PROFESIONAL SOCCER PLAYERS.....	536
COMPARISON OF SOME PHYSICAL POWER AND STRENGTH PERFORMANCE OF ELITE GRECO-ROMEN YOUNG WRESTLERS WITH PROFESSIONAL AND AMATEUR SOCCER PLAYERS.	538
ACUTE EFFECTS OF DIFFERENT LOAD RESISTIVE DYNAMIC WARM-UP ON JUMP PERFORMANCE	540
THE INVESTIGATION OF WINGATE TEST RESULTS OF SEDENTER MALES AND SOCCER PLAYERS	542
THE EFFECTS OF WEIGHT TRAINING ON POWER PERFORMANCE OF STUDENTS OF KFUPM, SAUDI ARABIA.	546
THE USE OF SPEED STRENGTH TRAINING AND STRENGTH ENDURANCE IN DEVELOPING THE MAXIMUM STRENGTH AND ITS EFFECT ON THE ACHIEVEMENT LEVEL OF 100M	549
THE ACUTE EFFECT OF STATIC AND BALLISTIC STRETCHING ON JUMP PERFORMANCE.....	550
EFFECTS OF WHOLE BODY VIBRATION TRAINING ON THE STRENGTH AND FLEXIBILITY IN PREMENOPAUSE WOMENS	553
THE EFFECTS OF THE ROPE AND WEIGHED ROPE TRAININGS ON THE ELBOW JOINT ISOKINETIC MUSCLE STRENGTH OF THE BASKETBALL PLAYERS	556
A NEW APPROACH TO MUSCULAR ENDURANCE TRAINING: ABILITY OF STRENGTH PRODUCTION IN FATIGUED MUSCLE	559
THE EFFECTS OF ANAEROBIC FATIGUE ON CONCENTRATION AND EYE- HAND COORDINATION	562

THE EXAMINATION OF THE EFFECT OF 6-WEEK SHOULDER FLEXIBILITY STUDIES IN 12-14 YEAR – OLD BACKSTROKE SWIMMERS TO THE STROKE FREQUENCY AND PERFORMANCE	565
THE EFFECTS OF 18-30 AGE PERIOD ON STRENGTH, VERTICAL JUMP, ANAEROBIC POWER AND FLEXIBILITY IN THE SPORTSMEN AND SEDENTARIES	568
THE EFFECT OF USING SPECIAL MUSCLE STRENGTH EXERCISE AND DYNAMIC EXTENT ON THE LEVEL OF MOTOR PERFORMANCE IN ACROBATIC MOVES.....	571
THE EFFECTS OF EDUCABLE MENTALLY DISABLED CHILDREN'S SIX WEEKS OF PHYSICAL ACTIVITIES ON SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS	573
THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT COURSES FOR THE MILD MENTALLY DISABLED TEENAGERS WHO WERE BETWEEN THE AGE OF 12-16 TO THE SOME MOTORIC SPECIALITIES (TURKISH AND GERMANY MODEL)	576
AN EXAMINATION OF PHYSICAL FITNESS RELATED WITH PERFORMANCE CHARACTERISTICS OF AMPUTEE FOOTBALL PLAYERS.....	578
THE EFFECT OF A SUGGESTED TRAINING PROGRAM IN THE LIGHT OF ANALYSING THE SKILLFUL PERFORMANCE OF THE SHETT PUT COMPETITORS OF THE MOTOR HANDICAPPED (F44)	581
IN THE LAST TWO FOOTBALL WORLD CUPS THE QUALIFIED TEAMS AND THE ELIMINATED TEAMS FROM GROUPS STAGES WITH THE TURKISH NATIONAL TEAM EVALUATION OF SOME TECHNICAL DATA	583
THE ANALYSIS OF THE MEN HANDBALL GAMES IN 2008 OLIMPICS.....	586
DETERMINATION OF THE 9-10 AGE MALE CHILDREN'S PHYSICAL AND SPORTIVE ABILITY LEVELS IN BASKETBALL *	589
TEACHER BEHAVIORS WITHIN CLASSROOM	593
THE EFFECTS OF TEACHER QUALIFICATIONS ON ATTITUDE OF STUDENTS WHO WERE TAKING PHYSICAL EDUCATION COURSES.....	597
COMPARISON OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHER TRAINING PROGRAMS OF ENGLAND, BULGARIA POLAND AND TURKEY	600
SEARCHING THE LEVEL OF USING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AND MATERIALS IN THE POINT OF VARIOUS VARIABLES OF THE PHYSICAL TRAINING TEACHERS EMPLOYED IN ZONGULDAK PROVINCE.....	603
EVALUATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHER CANDIDATES' ATTITUDES TOWARD INTERNET USE FROM GENDER POINT OF VIEW	607
"WORK ALIENATION SCALE FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS" DEVELOPMENT STUDY	610
PROBLEMS ENCOUNTERED BY PE TEACHERS WORKING IN SPORTS HIGH SCHOOLS	613
EVALUATIONS OF THE SECOND LEVEL SECONDARY SCHOOL STUDENTS ATTITUDES ABOUT PHYSICAL EDUCATIONS.....	615
SPORT PARTICIPATION MOTIVATION OF CHILDREN.....	619
REASONS OF SPORTS DROPOUT FOR CHILDREN	622

THE INVESTIGATION OF PARTICIPATION MOTIVATION WITH REGARD TO SOME VARIABLES OF THE CANDIDATES WHO HAVE APPLIED KASTAMONU UNIVERSITY DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIAL ABILITY EXAMINATION	625
RESERACHING THE SPORT BRANCHES OF UNIVERSITY STUDENTS AND THE REASONS OF THEIR BEGINING THESE BRANCHES.....	629
AN INVESTIGATION OF THE MOTIVATIONS OF PARTICIPATION IN SPORTS OF THE SECONDARY SCHOOL- STUDENTS IN SCHOOL TEAMS IN DIFFERENT DISCIPLINES	633
RESEARCHING SOCIO-ECONOMIC SITUATION OF TAEKWONDO NATIONAL TEAM PLAYERS, WHO ARE UNDERGRADUATE IN UNIVERSITIES, AND THE REASON OF THEIR PARTICIPATION TO THIS FIELD.....	636
EFFECTS ON SPORT PARTICIPATION MOTIVATION OF PHYSICAL PERFORMANCE LEVELS OF MASTER ATHLETES	639
THE ACTIVITY GOALS AND EXPECTATIONS OF SCHOOL TEAMS' ATHLETES	642
PSYCHOLOGICAL GAININGS OF PARENT BY INVOLVING THEIR CHILDREN SPORTS	643
PSYCHOLOGICAL ACQUISITIONS OF THE FAMILIES OF THE CHILDREN JOINING SPORT ACTIVITIES	646
AN EVALUATION ON THE WRESTLERS' BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND DEPRESSION LEVELS IN WRESTLING CENTERS	649
COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL NEEDINGS OF CANDIDATE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS AND OTHER CANDIDATE TEACHERS	653
EXAMINATION OF THE PSYCHOLOGICAL ADAPTATION LEVELS OF CHILDREN DOING GYMNASTIC AND THEIR PEERS WHO DON'T PLAY SPORTS.....	657
THE AFFECTIVE TEMPERAMENTS OF THE STUDENTS IN HIGH SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	660
INVESTIGATE THE EFFECTS OF THE DIFFERENT PERSONEL VARIABLE TO THE ASSERTIVENESS LEVEL OF THE VOLLEYBALLERS.....	663
COMPARING THE ASSERTIVENESS LEVELS OF ELITE ADOLESCENT SPORTSMEN AND WOMEN IN DEVELOPMENT STAGE	666
RELATIONSHIP BETWEEN JOB INVOLVEMENT AND ORGANIZATIONAL CLIMATE AMONG HIGH SCHOOL' PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN AHWAZ CITY	670
ADAPTATION OF JOB STRESS QUESTIONNAIRE- SHORT VERSION (VALIDITY AND RELIABILITY STUDY).....	673
RELIABILITY AND VALIDITY OF (TAOCS) TEAM ATHLETES ORGANIZATIONAL COMMITMENT SCALE.....	677
A STUDY ON THE RELATION BETWEEN JOB SATISFACTION AND ORGANIZATIONEL COMMITMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS	680
RELATION OF EMPLOYEES EMOTIONAL INTELLIGENCE TO JOB SATISFACTION	683
INVESTIGATION THE PROFILE AND THE LEVEL OF JOB SATISFACTION OF THE EMPLOYEE IN REGIONAL SPORT MANAGEMENT	686

A RESEARCH ON THE JOB SATISFACTION LEVELS OF THE TRAINERS WORKING AT THE INFRASTRUCTURES OF PROFESSIONAL FOOTBALL CLUBS IN TURKEY	689
INVESTIGATION OF LEADERSHIP STYLES OF KICK-BOX ATHLETES PERCEPTION ON THEIR TRAINERS.....	695
AN INVESTIGATION OF THE LEADERSHIP ATTITUDES OF THE GUIDES WORK IN NATIONAL YOUTH CAMPS	698
THE RELATIONSHIP BETWEEN SCHOOL PRINCIPALS`LEADERSHIP STYLES AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS`EFFICIENCY	701
APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGY AMONG PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AT PAYAM NOOR UNIVERSITY _TEHRAN-IRAN.....	706
EXAMINING THE VIEWS ABOUT THE EFFECTS AND CHANGES, CREATED BY INTERNET USE, UPON ACTIVITIES OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION HIGH SCHOOL.....	709
INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATIONAL INTELLIGENCE AND CREATIVITY IN PHYSICAL EDUCATION AND NON PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN CITY OF KERMANSHAH.....	712
ENERGY-SPORTSMEN DRINKS AND FLUID CONSUMPTION ON AMATEUR FOOTBALL PLAYERS	715
UNIVERSITY OF GAZIANTEP THE EVALUATION OF THE STUDENTS' FEEDING AND BREAKFAST HABITS, STUDING ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORE INSTITUTION	718
EFFECT OF PRE-EXERCISE CARBOHYDRATE MEALS WITH DIFFERENT GLYCEMIC INDEX ON HORMONAL AND CYTOKINE RESPONSE DURING SUBSEQUENT ENDURANCE EXERCISE.....	721
MODULATIONS IN SOME PENTOSE PHOSPHATE PATHWAY ENZYMES DURING EXHAUSTIVE EXERCISE AND EFFECT OF L-CARNITINE ON THESE MODULATIONS.....	724
THE EFFECT OF A 3-MONTH FOOTBALL TRAINING PROGRAM ON THE MINERAL METABOLISM OF BOYS IN THE 8-12 AGE GROUP	728
SURVEY OF RESPONSE METABOLIC BIOMARKERS OF BONE FORMATION TO HIGH INTENSITY EXERCISE, CALCIUM AND VITAMIN D SUPPLEMENTATION IN YOUNG WOMEN	730
THE EFFECT OF COCOA CONSUMPTION ON ATHLETE'S BLOOD HAEMOGLOBIN AND HAEMATOCRIT FACTORS AFTER AN EXHAUSTIVE EXERCISE	732
DETERMINATION OF THE INFORMATION LEVEL OF THE STUDENTS AT THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT OF BALIKESIR UNIVERSITY.....	734
DIFFERENT SITE ON GROUND THE ACTIVITY EFFECT OF EXERCISE OF OXIDATIVE AND ANTIOXIDANT STATUS	735
AN INVESTIGATION OF EFFECTS OF ALTITUDE ON METABOLISM IN FOOTBALL PLAYERS BEFORE MATCH IN DIFFERENT DAYS.....	738
USAGE LEVELS AND INFORMATION OF FOOTBALL PLAYERS ABOUT ERGOGENIC HELP IN ISPARTA SUPER AMATEUR LEAGUE.....	741
COMPARISON OF THE OXIDATIVE STRES AND ANTIOXIDANT LEVELS OF THE ENDURANCE ATHLETES AFTER MAXIMAL AND SUBMAKSIMAL EXERCISE.....	744

DETERMINATION OF PERCEIVED FIRST AID KNOWLEDGE AND SKILLS BY PHYSICAL EDUCATION MAJORS	747
INVESTIGATION OF HARMFUL SUBSTANCE HABITS AMONG STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	750
EFFECT OF THREE DIFFERENT FLUID-INDUCED HYPERHYDRATION ON BODY THERMOREGULATION IN ENDURANCE ATHLETES DURING LONG-TERM EXERCISE PERFORMED AT 30 °C	753
THE EFFECT OF 8 WEEKS AEROBIC EXERCISE ON BODY MASS INDEX (BMI) OF OBESE WOMEN ,TYPE ONE 40 – 50 YEARS OF NATIONAL IRANIAN SOUTH OIL COMPANY PORTAL	756
STUDYING THE SERUM GHRELIN LEVELS OF THE ATHLETES FASTING DURING RAMADAN WHO DO SPORT AND NOT.....	759
RAMAZAN AYINDA SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ORUÇ TUTAN OLGULARDA SERUM GHRELİN SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ.....	759
INFERENTIAL PROCESS OF MOTOR LEARNING PARADIGM. ENTROPY AND PROCEDURAL REFACTORING	762
MENTAL IMAGERY EFFECT PLUS VISUAL FEEDBACK ON LEARNING EXTENT OF JAVELIN SKILL IN BEGINNER BOY TRACK AND FIELD INYASUJ PROVINCE	766
THE PROFICIENCY-SKILLS ORIGINATOR IN THE MINI-BASKETBALL IS OUTPUT OF THE PHYSICAL AND MOTORED CAPABILITIES.....	768
IMPROVEMENT PRECISION AND EFFICIENCY OF THE ACTIONS IN HANDBALL THROUGH SPECIFIC AMBIDEXTRE EDUCATION.....	770
A STUDY OF EXPERIMENTAL HURDLE RACE TRAINING.....	773
LEAD LEG CHANGES IN HURDLE RACE BY REGULAR AND IRREGULAR HURDLE LAYOUT	776
THE IMPACT OF USING RANDOM AND AGGREGATE TRAINING SCHEDULING IN LEARNING BASIC SKILLS IN FREESTYLE SWIMMING.....	778
EFFECT OF CORRECTION EXERCISE CURRICULUM IN THE INCLINE ANGLE OF SHOULDER BLADE AND THE TECHNICAL PERFORMANCE OF ROTATING AND TRANSPORTATION ON THE MOVEMENT PONY DEVICE FOR BEGINNER	781
THE COMPARASION OF AEROBIC ENDURANCE, RECOVERY CAPACITY WITH LACTATE THRESHOLD AND YO-YO TEST AT SOCCER PLAYERS	782
FUTBOLCULARDA AEROBİK DAYANIKLILIK, TOPARLANMA KAPASİTESİNİN LAKTAT EŞİĞİ VE YO-YO TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI	782
INVESTIGATION OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT BY THE EUROFIT TEST BATTERY WOMEN'S FOOTBALL TEAM PLAYERS IN PRE-SEASON AND OFF- SEASON.....	785
BAYAN FUTBOL TAKIMI OYUNCULARININ SEZON ÖNCESİ VE SEZON SONU FİZİKSEL GELİŞİMLERİNİN EUROFİT TESTLERİYLE İNCELENMESİ	785
RELIABILITY AND VALIDITY STUDY OF AN ABILITY TEST BATTERY PECULIAR TO SOCCER	788
FUTBOL YETENEK TEST BATARYASI GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI *	788

THE RELATONSHIP BETWEEN TWO REPEATED SPRINT ABILITY TESTS IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS.....	791
GENÇ FUTBOLCULARDA İKİ FARKLI TEKRARLI SPİNT YETENEĞİ TESTİ ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	791
THE RELATIONSHIP APPLIED TO WOMEN SOCCER BETRWEN VARIOUS AGILITY AND STRENGTH TESTS	794
THE RELATIONSHIP AMONG WANT, SPRINT ABILITY, AGILITY AND VERTICAL JUMP TESTS IN YOUNG SOCCER PLAYERS.....	796
GENÇ FUTBOLCULARDA WİNGATE TEST SONUÇLARININ SÜRAT, ÇEVİKLİK, SIÇRAMA PERFORMANSLARI İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ.....	796
ASSESSMENT OF YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST PERFORMANCE, REPEATED SPRINT ABILITY AND JUMP PERFORMANCE IN YOUNG SOCCER PLAYERS.....	799
GENÇ FUTBOLCULARDA Yo-Yo TEST PERFORMANSI, TEKRARLI SPİNT VE SIÇRAMA PERFORMANSININ DEĞERLENDİRİLMESİ	799
DESIGNING AND CONSTRUCTING A PUTTING DOWN TEST WITH THE BOTTOM OF THE FOOT FOR FUTSAL PLAYERS	802
INVESTIGATION OF SOME MOTOR SKILLS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS.....	804
İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ.....	804
RELATIONSHIP BETWEEN SPRINT SPEED AND CHANGE OF DIRECTION SPEED IN JUNIOR BASKETBALL PLAYERS: 505 AND T-TEST.....	807
A MULTIVARIATE APPROACH TO IDENTIFYING SOCCER TALENT AMONG YOUTH PLAYERS AGED 12-16	810
BUILDING AND RATIONING TESTS FOR MEASURING SOME PHYSICAL FITNESS ELEMENTS FOR BADMINTON SENIOR PLAYERS.....	813
PHYSICAL ACTIVITY OUTPUT ON SEDENTARS	815
SEDANTERLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE SONUÇLARI.....	815
THE MYSTERY OF FREE KICK.....	817
SERBEST VURUŞUN GİZEMİ.....	817
GENERAL TECHNICAL ANALYSIS OF OLIMPICS, WORLD AND EUROPEAN CHAMPIONSHIPS AND CURRENT VARIATIONS IN MEN HANDBALL	819
DETERMINATION OF THE EFFECTS OF 19 MAY YOUTH AND SPORTS DAY AND CEREMONIES ON STUDENTS	822
19 MAYIS GENÇLİK VE SPOR BAYRAMININ VE TÖRENLERİN ÖĞRENCİLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN BELİRLENMESİ	822
PHYSICAL HEALTH FOR THE ISLAMIC PHILOSOPHERS.....	825
İslâm Filozoflarına Göre Beden Sağlığı	825
“GRANDFATHERS COMPETITION” ORGANIZED BY THE DAILY NEWSPAPER “HÜRRİYET”	830
HÜRRİYET GAZETESİ “DEDELER YARIŞI”	830

HOL; ONE OF THE TRADITIONAL SPORTS PLAYED BY GAZIANTEP AND SYRIAN TURCOMANS...	833
GAZİANTEP VE SURİYE TÜRKMENLERİ TARAFINDAN OYNANAN GELENEKSEL SPORLARIMIZDAN, HÖL.....	833
ENİŞ/OOĞDARIŞ/ MOUNTED WRESTLING IN MIDDLE AND NORTH ASIA TURKISH TRIBES	836
ORTA VE KUZAY ASYA TÜRK SOYLARINDA ENİŞ/ ENĞİŞ/OOĞDARIŞ/AT ÜSTÜNDE GÜREŞ OYUNU	836
STONE THROWING AS A TRADITIONAL GAME.....	839
GELENEKSEL OYUNLARDAN TAŞ ATMA	839
ONE OF THE TRADITIONAL CHILD GAME : MAM’IN ELLE	842
GELENEKSEL ÇOCUK OYUNLARINDAN MAM’IN ELLE.....	842
A GAME SAMPLING AND A BALL AS MATERIAL PLAYED IN WATER IN TRADITIONAL CHILD GAME CULTURE: HAIR BALL GAME IN WATER.....	846
EVALUATION OF THE AGGRESSIVENESS LEVELS OF THE UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF DEMOGRAPHICS (SAMPLE OF AKDENİZ UNIVERSITY SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION)	849
TO EXAMINE AGGRESSIVENESS PERCEPTION OF FEMALE FOOTBALLERS PARTICIPATED IN INTER-UNIVERSITIES COMPETITION	853
COMPARISON OF AGRESSION LEVEL OF CANDIDATE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS AND OTHER CANDIDATE TEACHERS.....	854
THE REASONS WHY ATHLETES TO THE AGGRESSION ACCORDING TO CROSS-COUNTRY RUNNERS WHO PARTICIPATED IN INTERUNIVERSITY CHAMPIONSHIP	858
COMPARISON STUDY BETWEEN SOME PLANNING ,PSYCHOLOGICAL , AND MENTAL ABILITIES IN COMPETITION PERIOD FOR SOCCER PLAYERS.....	859
A RESEARCH ON EFFECTS OF YUGA AND AEROBIC PHYSICAL ACTIVIES ON ANXIETY AND GENERAL HEALTH AMONG WOMEN STUFFS OF TEHRAN PETROL.....	861
THE EFFECT OF POWER ACTIVITIES (HARD,MEDIUM AND EASY) ON STUDENTS ANXIETY	865
13-17 PUBERTY AGE GROUP HANDBALL PLAYERS’ LONELINESS LEVEL AND ITS VARIABLES	869
INVESTIGATE THE EFFECTS OF THE DIFFERENT PERSONEL VARIABLE TO THE ALEXITIMIA AND LONELINESS LEVEL OF WHO MAKE ORIENTEERING SPORTS	872
INVESTIGATING THE PRE-COMPETITION HOPELESSNESS LEVEL OFCROSS RUNNERS WHO PARTICİPATED INTER UNIVERSITY TURKEY CHAMPIONSHIP	875
TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL LEVEL INVESTIGATION OF HOPELESSNESS.....	877
THE LEVEL OF BURNOUT DETERMINERS OF PROVINCIAL FOOTBALL REFEREES AND STRESS FACTORS.....	880
BURN OUT FACTORS IN ATHLETE STUDENTS.....	883
INVESTIGATION THE JOB SATISFACTION LEVELS OF HANDBALL, BASKETBALL AND VOLLEYBALL CLASSIFYING REFEREES	886

THE JOB SATISFACTION LEVELS OF PHYSICAL EDUCATORS RELATED TO THEIR WORKS, DIRECTORS AND WAGES	888
INTERNATIONAL RELATIONS AND SPORT	891
PLAYER AGENCY IN EUROPE AND TURKEY TOWARDS FIFA REGULATIONS.....	893
NONCOMPETING OBLIGATION, CONTRACT IN RESTRAINT OF TRADE AND GENTLEMEN'S AGREEMENT IN SPORTSMEN AND COACHING CONTRACTS	896
THE TALENT FLIGHT OF FOOTBALL PLAYERS FROM UNDERDEVELOPED TO DEVELOPED WORLD: CAUSES & CONSEQUENCES.....	899
THE JURIDICAL QUALITY OF SPORT CONTRACT AND ITS SIGNIFICATIVE ELEMENTS.....	902
COMPARATIVE AND SPORTS LAW SECTION SUPPLY AND DISABLED PROGRAMS CLASSES IN: AUSTRALIA, TURKEY AND THE UNITED STATES CASE STUDY.....	905
MOTIVATIONAL PROFILES OF SOCCER FANS IN IRANIAN PRO LEAGUE	907
STUDYING ON THE LOGOS WHICH SYMBOLIZE THE TEAMS OF THE FIRST FOOTBALL LEAGUE OF BANK ASYA AS TO GRAPHIC DESIGN ELEMENTS.....	910
COMPETITIVE BALANCE IN THE TURKISH FIRST DIVISION BASKETBALL LEAGUE	913
ADDING VALUE AS A TOOL OF COMPETITIVE INTELLIGENCE IN THE SPORTS INDUSTRY.....	916
A MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF DISABLED SPORTS: AMPUTEE AWAY LEAGUE ORGANIZATION	919
THE DIFFERENCES OF EVALUATIONS BETWEEN JUDGES IN WORLD KATA JUDO CHAMPIONSHIPS	922
COMPARE TO 4 COUNTRIES (TURKEY – ITALY – AUSTRALIA – USA) ACCORDING TO SPORT MANAGEMENT MODELS.....	925
THE COMPARISON OF COMPETITIVE BALANCE IN FOOTBALL PREMIER LEAGUES OF IRAN, ENGLAND, GERMANY, SPAIN, FRANCE AND ITALY IN 2009-2010 SEASON	929
DOPING IN SPORT; ANALYSIS OF CRIMINAL PROCESS.....	933
Poster 5	937
11thNovember 2010.....	937
17:15-17:45	937
THE EFFECT OF ARCHERY TRAINING ON HAND-GRIP POWER AND REACTION TIME IN THE CHILDREN WITH SPINA BIFIDA.	937
EFFECT OF THERAPIES WHICH ARE MADE BY WATER FOR THE AUTISTIC CHILDREN	940
THE EFFECTS OF STABILIZATION TRAINING ON THE CHRONIC LOW BACK PAIN IN THE MEN PERSONAL AHVAZ OIL COMPANY	942
INVESTIGATE THE CORRELATION BETWEEN BACK EXTENSOR STRENGTH WITH DEGREE OF THORACIC KYPHOSIS AND LUMBAR LORDOSIS IN YOUNG MALE.....	945
THE EFFECTS OF CARRYING BACKPACK OVER ONE SHOULDER ON SEMI-DYNAMIC BALANCE PERFORMANCE IN ADOLESCENT IDIOPATHIC SCOLIOSIS	949

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TRUNK FLEXOR AND EXTENSOR MUSCLE STRENGTH, ENDURANCE AND FLEXIBILITY WITH THE AMOUNT OF LUMBAR LORDOSIS	952
EFFECT OF BODY WEIGHT AND FOOTWEAR ON FLAT FOOT DEFORMITY OF 12-15 YEARS OLD SECONDARY SCHOOL STUDENTS.	954
IS THE TIME OF DAY EFFECTS OF EXERCISE INDUCED CHANGES IN BLOOD RHEOLOGICAL VARIABLES?	959
EFFECTS OF WHOLE BODY VIBRATION TRAINING ON SAME BIOCHEMICAL VALUES IN TERMS OF OSTEOPOROSIS RISK IN PREMENOPAUSE WOMENS.....	960
THE COMPARISON OF RATE OF CALCEIUM, PHOSPHOR, ALKALINE PHOSPHATASE, ACID PHOSPHATASE PARATHORMONE AND CALCITONINE IN ACTIVE AND NON ACTIVE MENOPAUSE WOMEN	963
EFFECT OF ZINC SUPPLEMENTATION ON LIPID PEROXIDATION IN THE TESTIS TISSUE OF DIABETIC RATS SUBJECTED TO ACUTE SWIMMING EXERCISE	966
EFFECTS OF BETA-HYDROXY-BETA-METYL BUTYRATE (HMB) SUPPLEMENTATION WITH EXERCISE ON BODY COMPOSITION, MUSCLE DAMAGE AND SERUM LIPID PROFILE	968
EFFECT OF 8 WEEKS ENDURANCE, RESISTANCE AND CONCURRENT TRAININGS ON LEPTIN AND CORTISOL CONCENTRATION IN TRAINED MEN	971
EFFECT OF ASPIRIN ON HS-CRP FACTOR OF ATHLETE FEMALE'S SERUM, AFTER AN INCREMENTAL EXHAUSTIVE EXERCISE.....	974
BIOKINEMATIC ANALYSIS OF TWO TYPE OF JUMPSHOOTING IN HANDBALL	976
IS SQUAT DETERMINING FACTOR IN SNATCH TECHNIQUE?	978
KINEMATICS OF 100 M RUN AND FACTORS AFFECTING SPRINT PERFORMANCE	980
ANALYSIS STUDY TO UNSUCCESSFUL AND SUCCESSFUL ATTEMPTS IN SOME KINEMATICS VARIABLES OF THE BARBELL TRAJECTORY IN SNATCH LIFT	983
THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FLEXIBILITY OF BODY JOINTS AND SOME KINEMATICS VARIABLES OF THE TRAJECTORY OF THE BARBELL DURING THE SNATCH LIFT	987
KINETIC ENERGY TRACK FOR SNATCH LIFT STAGE	990
ANALYSES OF TECHNICAL-TACTICAL CHARACTERISTICS OF POINTING ACTIONS AT ELITE MALE KARATE PLAYERS AT WORLD LEVEL.	992
THE STUDY OF SOMATOTYPE PROFILES OF 8-10 YEAR-OLD GROUP FEMALE CHILDREN FOR VOLLEYBALL BRANCH.....	994
THE COMPARISON OF THE SOME ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS OF 12-TO 14-YR-OLD MALE CHILDREN INVOLVED AND NOT-INVOLVED IN SPORTS.....	997
COMPARISON OF SOME SELECTED PHYSICAL COMPATIBILITY PARAMETERS OF FOOTBALL AND HANDBALL TEAM PLAYERS.....	1000
THE DETERMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN THE BODY COMPOSITION AND THE SCORES OBTAINED BY TURKISH NATIONAL TEAM WRESTLERS IN SENIOR WRESTLING WORLD CHAMPIONSHIP IN 2009	1003

IN ADULT SEDANTEY MEN THE EFFECT OF SWIMMING EXERCISE ON BODY COMPOSITION, MOTORIC FEATURES AND CIRCULATION PARAMETERS	1005
THE INVESTIGATION OF MOTOR AND MORPHOLOGICAL PROPERTIES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT OF MALE STUDENTS.....	1007
PLACE OF KINEANTHROPOMETRY IN TALENT IDENTIFICATION PROCESSES IN ROWING	1012
THOUGHT AND THE LEVEL OF PERCEPTION OF THE STUDENTS WHO TAKE THE SPECIAL ABILITY AXAMINATION OF AT ATATÜRK ÜNİVERSİTY.....	1015
THE RELATIONSHIP OF OSS, GPA AND KPSS DEGREES BETWEEN THE STUDENTS GRADUATED AT THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS OF TRAKYA UNIVERSITY AND BALIKESİR UNIVERSITY	1018
BUILDING A SCALE FOR LEGAL KNOWLEDGE AMONG IRAQI BADMINTON SPORT CLUB PLAYERS	1024
THE EFFECT OF ACTION AND PAIN CONCENTRATED SELF-TALK ON RPE AND PERFORMANCE OF STATIC ENDURANCE.....	1026
NECESSITY TO PREPARE AND PROVIDE AN ILLUSTRATED DICTIONARY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES	1029
HUMANISTIC PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF KARATE TRAINING PROCESS	1034
PHYSICAL EDUCATIONAL OF ATHLETES: MARTIAL ARTS IN THE HISTORICAL DISCOURSE	1037
14 -16 AGE GROUP GIRLS VOLLEYBALL PLAYERS AND CONTROL GROUP STUDENTS TO COMPARE THE LEVEL OF STATE ANXIETY AND TRAIT ANXIETY.....	1040
INVESTIGATION OF ANXIETY LEVELS OF SHOOTING ATHLETES BEFORE AND AFTER COMPETITION	1043
AN INVESTIGATION OF THE ANXIETY LEVELS OF ATHLETES WHO PARTICIPATED INTER- UNIVERSITY CROSS COUNTRY CHAMPIONSHIP IN TURKEY	1046
STATE AND TRAIT ANXIETY ANALYSIS OF BASKETBALL PLAYERS.....	1048
EFFECTS OF THE AEROBIC EXERCISE ON ANXIETY	1049
THE RELATIONSHIP BETWEEN RANK, ANTICIPATION, DURATION VARIABLES OF PERFORMANCE ON DIFFERENT ANXIETY (STATE AND TRAIT) AND SELF-CONFIDENCE (STATE AND TRAIT) OF ATHLETES	1051
EFFECTS OF AEROBIC AND ANAEROBIC EXERCISE ON ANXIETY	1054
DETERMINE THE ANXIETY LEVEL OF NATIONAL TEAM TAEKWONDO ATHLETES BEFORE MATCHES WHO STUDIED AT UNIVERSITIES.....	1057
TO EXAMINE THE ANXIETY LEVEL OF SPORTSMEN PARTICIPATED IN INTERUNIVERSITIES MUAY THAI CHAMPIONSHIPS	1060
A REVIEW OF THE TRAIT ANGER LEVELS OF MALE BASKETBALLERS, BETWEEN THE AGES OF 13 AND 15, BY DIFFERENT VARIABLES.....	1062

AN ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND EXAM PERFORMANCES OF THE CANDIDATE STUDENTS ENTERING THE SPECIAL ABILITY EXAM FOR SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PROGRAM	1065
CHANGING OF ANXIETY SITUATION FOR LOSING WEIGHT WRESTLING'S CONNECTED WITH MATCH STRESS.....	1067
THE STUDY AND COMPARISON OF THE DEGREE OF THE STATE AND TRAIT ANXIETY OF INDIVIDUAL AND GROUP ATHLETE STUDENTS WITH THAT.....	1070
TEST STATE ANXIETY LEVELS OF THE STUDENTS	1073
THE EFFECT OF AGE, GENDER AND COMPETITIVE LEVEL ON SELF-CONFIDENCE, SPORTS ANXIETY AND FEAR OF SPORTS INJURIES IN MARTIAL ARTISTS.....	1076
SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS CONSTANT ANXIETY LEVELS BY ANGLE INVESTIGATION OF SOME VARIABLES	1079
AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTIVE BACKGROUND AND STATE ANXIETY LEVEL OF CANDIDATES WHO PARTICIPATED UNIVERSITY OF DUMLUPINAR SCHOOL OF PE AND SPORT ABILITY TEST	1082
COMPARISON OF EFFECT OF AEROBIC PHYSICAL ACTIVITY AND YUGA ON WOMEN'S DEPRESSION AND GENERAL HEALTH	1085
COMPARISON THE EFFECT OF EIGHT WEEKS AEROBIC EXERCISE OF RUN (IN WATER AND OUT OF WATER) ON THE MENTAL HEALTH (PHYSICAL COMPLAINT, ANXIETY, DISORDER IN SOCIAL ADEQUACY,DEPRESSION) OF MEN PERSONNEL 45– 55 YEARS OF NATIONAL IRANIAN SOUTH OIL COMPANY PORTAL.....	1086
THE EFFECTS EXERCISES VOLLEYBALL & PHYSICAL FITNESS ON DEPRESSION AND ANXIETY OF UNIVERSITY STUDENTS	1089
COPING STRATEGIES AND DEPRESSION LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS TABLE TENNIS PLAYERS JUST BEFORE COMPETITION	1091
EFFECTS OF AEROBIC TRAINING ON OLDER PEOPLE WITH DEPRESSION IN IRAN.....	1094
EXAMINING THE ANXIETY AND DEPRESSION LEVELS OF MALE AND FEMALE ATHLETES FROM NATIONAL JUDO AND WRESTLING TEAM.....	1097
THE RESEARCHING OF DEPRESSION PATTERNS AMONG UNIVERSITY STUDENT IN DIFFERENT FACULTY	1100
INVESTIGATION OF THE EFFECTS ON SPORTS INDUSTRY OF AUDIENCE COMMUNICATION TOOLS	1104
CONSUMER ANALYSIS OF SPORT BETTING GAME IDDAA (ANTALYA EXAMPLE).....	1110
THE EFFECT OF WATCHING SPORTS MEDIA ON THE BEHAVIOR OF PLAYING BETTING GAMES FOR COLLEGE STUDENTS	1113
INVESTIGATION THE EFFECTS OF CONSUMPTION THE SPORTS WEAR IN SEDANTARY	1117
EVALUATION OF THE ARABIC FOOTBALL THROUGH THE TUNISIAN ONE: SOME PROPOSITIONS TO IMPROVE THE EFFICIENCY	1121

INVESTIGATING THE EFFECTIVENESS OF SPORT ADVERTISEMENT (SPONSORSHIP) ON SPECTATORS' AWARENESS OF BRANDS.....	1124
PUBLIC RELATIONS PRACTICE IN TURKEY'S FLOURISHING SPORT FEDERATIONS	1127
THE SOCIAL MARKETING AND PUBLIC COMMUNICATION TOOLS IN GENERALIZING OF SPORTS	1130
THE SATISFACTION LEVEL OF HEALTHY LIFE AND SPORT CENTER CUSTOMERS	1136
THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATIONAL JUSTICE AND ORGANIZATIONAL EFFECTIVENESS PERCEIVED BY SPORT CENTER EMPLOYEE	1139
THE STUDY OF ORGANIZATIONAL COMMITMENT AND JOB INVOLVEMENT OF VOLUNTEERS IN PHYSICAL EDUCATION FACULTIES IN TEHRAN.....	1144
THE STUDY OF RELATIONS BETWEEN QUALITY OF WORK LIFE AND ORGANIZATIONAL COMMITMENT AMONG PHYSICAL EDUCATION FACULTIES AND DEPARTMENTS FACULTY MEMBERS.....	1147
EFFECT OF MELATONIN ADMINISTRATION ON LIPID PEROXIDATION IN THE BONE TISSUE OF DIABETIC RATS SUBJECTED TO ACUTE SWIMMING EXERCISE	1150
EFFECT OF 8 WEEKS ENDURANCE, RESISTANCE AND CONCURRENT TRAININGS ON GHRELIN AND INSULIN CONCENTRATION IN TRAINED MEN	1153
POST-EXERCISE SERUM CARDIAC TROPONIN T ASSOCIATED WITH RESTING CORTISOL AND TESTOSTERONE LEVELS IN ADOLESCENT RUNNERS	1156
THE EFFECT OF GLUTAMINE POWDER ON SERUM HS-CRP OF NON-ATHLETE FEMALES AFTER AN EXHAUSTIVE EXERCISE	1159
PLASMA GROWTH HORMONE AND PROLACTIN LEVELS IN HEALTHY SEDENTARY YOUNG MEN AFTER SHORT-TERM ENDURANCE TRAINING IN HOT ENVIRONMENT	1161
THE RELATIONSHIP BETWEEN SERUM INORGANIC PHOSPHATE AND FATIGUE IN MAXIMAL INTENSITY AND VOLUME INTERVAL SPRINT EXERCISE	1164
THE EFFECTS OF EIGHT WEEKS ELECTED AEROBIC EXERCISE ON THE AMOUNT OF CHOLESTEROL AND BLOOD TRIGLYCERIDE OF MEN PATIENTS WITH HAVE FAT LIVER, AGES 25TO35 IN SHOOSHTAR CITY	1166
EFFECT OF THERAPEUTIC EXERCISE ON SCOLIOSIS OF THE VERTEBRAL COLUMN AND SOME BIOLOGICAL VARIABLES FOR DIABETIC CHILDREN	1168
COMPARISON EFFECTS OF RESISTANCE AND AEROBIC TRAINING WITH USE GLYBANCAMIDE ON GLYCEMIC CONTROL IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES.....	1172
THE EFFECT OF HYDROTHERAPY ON THE CHRONIC LOW BACK PAIN IN THE MEN PERSONAL AHVAZ OIL COMPANY	1175
THE COMPARISON OF MECHANICAL AND MUSCLE FACTORS IN LBP AND HEALTHY FEMALE ATHLETE	1179
THE EFFECT OF KINESIOTAPING ON QUADRICEPS MUSCLE STRENGTH	1181
COMPARISON ANTEROPOSTERIOR THICKNESS OF 13-20 YEARS MALE ELITE CRAWL SWIMMERS' ABDOMINAL AND MULTIFIDUS LUMBARUM MUSCLES, BY CLINICAL ULTRASONOGRAPHY ...	1184

MOUTH AND DENTAL HEALTH PROBLEMS OF TURKISH NATIONAL TEAM PROCESSION IN THE MEDITERRANEAN GAMES XVI.....	1187
SEGMENTAL BIOELECTRICAL IMPEDANCE ANALYSIS IN VOLLEYBALL PLAYERS	1190
THE SEGMENTAL BODY COMPOSITION COMPARISON OF FREESTYLE AND GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS WITH BIOELECTRICAL IMPEDANCE METHOD	1193
ANTHROPOMETRIC AND BIOMOTOR VARIABLES OF THE TURKISH YOUNG NATIONAL JUDO TEAM.....	1195
THE INVESTIGATION TO THE SEX OF BODY COMPOSITION AND PHYSICAL PERFORMANCE OF ELITE MASTER ATHLETES	1198
THE ANALYSIS OF ANTHROPOMETRIC AND SOMATOTYPICAL CHARACTERISTICS OF 7/10 YEARS-OLD PRIMARY SCHOOL STUDENTS	1201
THE EVALUATION OF SOMATOTYPE PROFILE OF TURKISH NATIONAL TAEKWONDO ATHLETES	1207
AN INVESTIGATION OF THE EFFECT OF ANTHROPOMETRIC AND BIOMOTORIC PERFORMANCE ON THE FUNCTIONAL USAGE WEIGHT VEST.....	1211
EVALUATION OF RELATIONS BETWEEN SOMATOTYPE COMPONENTS AND STRENGTH VALUES OF ELITE FEMALE AND MALE HANDBALL PLAYERS.....	1214
EFFECT OF STEADINESS PRACTICE IN PLANTAR FLEXOR MUSCLES ON POSTURE STABILITY DURING QUIET STANDING WITH EYES CLOSED	1217
THE EFFECT OF SWIMMING EXERCISE ON BODY COMPOSITION, SOME RESPIRATORY AND CIRCULATION PARAMETERS	1220
THE EFFECT OF 12 WEEK-TABLE TENNIS TRAINING ON BODY COMPOSITIONS, ANAEROBIC PERFORMANCE AND MUSCLE STRENGTH OF BOYS	1223
THE STUDY OF SOMATOTYPE PROFILES OF 8-10 YEAR-OLD GROUP FEMALE CHILDREN FOR FOOTBALL BRANCH.....	1227
COMPARE BODY COMPOSITION IN CADET CATEGORY BASKETBALL PLAYERS ACCORDING TO POSITION.....	1230
INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CHARACTERISTICS AND RELATIVE STRENGTH IN WEIGHTLIFTERS.....	1233
THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIORS IN DETERMINING BODY MASS INDEX AND BODY FAT PERCENTAGE IN THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATIONS AND SPORTS STUDENTS	1236
INVESTIGATION OF THE SOCIAL SKILL LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO GENDER VARIABLE WHO PARTICIPATED IN SPORT ACTIVITIES	1239
THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE NEEDS AND CLASS SATISFACTION FOR DANCE SPORT PARTICIPANTS AT UNIVERSITY GENERAL PHYSICAL EDUCATION CLASS	1242
THE MOTIVATION LEVELS OF PARTICIPATING STUDENTS IN INTERMEDIATE SCHOOL COMPETITIONS	1244

THE COMPARISON OF THE HIGH SCHOOL STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	1247
THE INVESTIGATION OF ATTITUDES TOWARD VIOLENCE OF TEENAGERS WHO DO TEAM SPORTS AS EXTRACURRICULAR ACTIVITY	1250
EFFECTIVE FACTORS UPON THE FORMATION OF THE STUDENT ATHLETE IDENTITY	1253
COMMUNITY SPORTS DISSEMINATING THE IMPORTANCE OF SCHOOL SPORTS	1255
TURKISH WOMAN IN THE OLYMPICS	1258
THE WOMEN'S SPORT AND THEIR EMANCIPATION - CZECHOSLOVAK WOMEN ATHLETES BETWEEN GREAT WAR AND WORLD WAR II	1260
INVESTIGATION AND COMPARISON THE RATE OF KNOWLEDGE AND AWARENESS OF SELECTED COACHES AND ATHLETES OF FREE AND EUROPEAN WRESTLING OF KHOOZESTAN PROVINCE WITH ASPECTS OF HISTORICAL AND SOCIAL OF ANCIENT AND MODERN OLYMPIC AND PRESENCE OF IRAN IN OLYMPIC	1261
THE RELATIONSHIP OF ACHIEVEMENT MOTIVATION AND LEVEL OF COMMUNICATION WITH COACHES AT WOMEN FOOTBALLERS	1263
EFFECTIVE MOTIVATIONAL FACTORS AND THE ATTRACTION OF SPECTATORS TO IRANIAN FOOTBALL PRIMARY LEAGUE	1265
DEVELOPMENT OF SPORT MOTIVATION SCALE AT AMERICAN FOOTBALL PLAYERS	1271
THE EFFECT OF THE SUGGESTED PROGRAM USING THE PSYCHING-UP ON THE SOCCERS PLAYERS IN K.S.A.	1274
SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY LEVELS IN ATHLETES AND NON-ATHLETES	1276
A REVIEW ON THE COLLEGIAN TOP-END FOOTBALLERS' LEVEL OF PHYSICAL SELF-PERCEPTION BY THEIR CIGARETTE AND ALCOHOL CONSUMPTION	1281
STUDYING THE BODY IMAGES OF ELITE ADOLESCENT SPORTSMEN AND WOMEN INVOLVING IN VARIOUS BRANCHES	1284
A COMPARISON OF EMOTION CONTROL AND EVALUATION OF BODY IMAGE BETWEEN A GROUP OF ATHLETES BODY BUILDING AND A GROUP OF NON-ATHLETE INDIVIDUALS.	1289
BODY RELATED PERCEPTION OF MALES ATTENDING TO FITNESS CENTERS	1292
THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISES ON BODY IMAGE, SELF-CONCEPT IN TEHRAN GIRLS	1295
THE EFFECT OF YOGA ON REDUCING DEPRESSION AND INCREASING PHYSICAL AND MENTAL SATISFACTION IN THE FEMALE STUDENTS	1297
COMPARING THE SELF ESTEEM LEVELS OF ELITE ADOLESCENT SPORTSMEN	1300
EXAMINING THE SELF-ESTEEM LEVELS OF ELITE ADOLESCENT SPORTSWOMEN	1302
THE EFFECT OF "LEVEL OF ELITE" ON "SELF ESTEEM"	1304
ADOLESCENTS AGED 13-17 HANDBALL PLAYERS OF THE ESTEEM IN SEVERAL VARIABLES INVESTIGATION	1306

INVESTIGATION OF SELF ESTEEM IN DECISION MAKING AND DECISION MAKING STYLES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCHOOL SPECIAL ABILITY TEST PARTICIPATING CANDIDATES'	1310
STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND THE LEVELS OF ASSERTIVENESS AND SELF-ESTEEM IN ELITE BASKETBALL PLAYERS BETWEEN 12 TO 14 YEARS OF AGE.....	1313
RESEARCHING THE LEVEL OF SELF-ESTEEM BETWEEN NATIONAL HEARING-DISABLED ATHLETES AND HEARING DISABLED PEOPLE, WHO DON'T MAKE SPORT	1316
EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE SELF-ESTEEM OF FEMALE STUDENTS.....	1318
THE APPLICABILITY OF WEB BASED SPORTS MANAGEMENT TRAINING IN TURKEY	1320
GENERALIZING OF SPORTS IN CHILDREN AND SOCIAL MARKETING	1323
ÇOCUKLARDA SPORUN YAYGINLAŞTIRILMASI ve SOSYAL PAZARLAMA.....	1323
MONOPOLIZATION IN TURKISH MEDIA AND EFFECTS ON SPORT MEDIA: SPORT WRITERS OPINIONS	1326
OPINIONS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS REGARDING THE SPORTS MEDIA	1329
THE EFFECT OF WATCHING SPORTS MEDIA ON THE BEHAVIOR OF PLAYING BETTING GAMES FOR HIGH SCHOOL STUDENTS	1332
ETHICS OF SPORTS PRINT JOURNALISM	1336
THE ELEMENTS OF VIOLENCE IN THE CAPTIONS OF THE SPORTS JOURNALS	1338
INVESTIGATION OF VISION DEVELOPPING ATTITUDES OF UNIVERSITY STUDENTS	1341
THE IMPACT OF ADVENTURE BASED EDUCATION ON PROBLEM SOLVING ABİLİTY	1344
IN REVIEWING THE AREAS AND CAPACITIES OF WINDSURFING TRAINING IN TURKEY	1347
AN INVESTIGATION OF OPERATIONS FOR THE HELI-SKIING ON THE KAÇKAR MOUNTAINS....	1350
SPORTS AND LEISUIRE IN TRANSYLVANIA OF THE 19.TH CENTURY- SENSIBILITIES AND METHAMORPHOSIS ALONG THE TIMES	1353
AN INVESTIGATION OF THE FACTORS INFLUENCING SPORT TOURISM DEVELOPMENT	1355
HOW TO BOOST BOTH SPORT AND TOURISM IN IRAN: SOME SUGGESTIONS.....	1358
COMPARATIVE ANALYZE CONCERNING UNIVERSITY STUDY PROGRAMMES SPECIALIZED IN SPORTS TOURISM.....	1362
LIABLE SPORTS TOURISM, INTERESTS AND DEVELOPMENT METHODS	1365
Poster 7	1368
12th November 2010	1368
8:30-9:30	1368
THE COMPARISON EFFECT OF WEIGHT TRAINING ON SOME OF HEMATOLOGICAL FACTORS IN FASTING AND UNFASTING CONDITIONS.....	1368
THE INFLUENCES OBSERVED IN FE, FE- CHELATION, FERRITINE, VITAMIN B12, FOLATE, AND HOMOCYSTEINE LEVELS AFTER A 8-WEEK- ZINC REINFORCEMENT ON MALE KICKBOXERS AND SEDENTARIES.....	1371

THE PROTECTIVE ROLE OF SELENIUM AGAINST LIPID PEROXIDATION CAUSED BY STRENUOUS SWIMMING EXERCISE IN RAT KIDNEY TISSUE.....	1373
THE EFFECTS OF AEROBIC TRAINING AND DIET ON BLOOD PRESSURE AND RENIN-ALDESTRON OF OBESE WOMEN WITH HYPERTENSION.....	1375
THE EFFECT OF MENSTRUAL CYCLE PHASES (MID FOLLICULAR AND LUTEAL) AND EXHAUSTIVE EXERCISE ON PLASMA HOMOCYSTEINE AND SERUM HS-CRP IN ATHLETE AND INACTIVE WOMEN.	1377
EFFECT OF TWO MONTHS AEROBIC ACTIVITY ON CHOLESTEROL, TRIGLYCERIDE, LDL AND HDL SERUM ON MALE ATHLETES	1382
EFFECT OF TWO MONTHS WEIGHT TRAINING AND CRM SUPPLEMENTATION ON SERUM LDH & CK ACTIVITIES IN NON-ATHLETE MALES	1385
A STUDY ON THE EFFECT OF LONG-TERM PHYSICAL ACTIVITY ON THE CHANGES IN THE RATES OF IN THE APO PROTEINS A AND B IN NONATHLETIC MEN	1387
IMPACT OF SUCCESSIVE PROLONGED EXERCISE BOUTS ON CARDIAC FUNCTION IN ADOLESCENT RUNNERS.....	1390
CARDIOVASCULAR RISK FACTORS IN RETIRED NATIONAL IRANIAN OIL COMPANY ATHLETES	1393
THE SURVEY OF THE EFFECT AEROBIC EXERCISES ON FUNCTION AND STRUCTURE OF HEART IN DIABETIC MALE RATS	1395
THE EFFECTS OF MENSTRUATION PERIOD ON SOME VARIABLES IN TRAINING PROCESS	1397
THE COMPARISON OF DYNAMIC EQUILIBRIUM FUNCTION BEFORE AND AFTER DELIVERY. ...	1399
THE EFFECTS OF TREADMILL RUNNING DURING PREGNANCY OF TRAINING AND SEDENTARY FEMALE RATS PUPS' HIPPOCAMPUS	1402
THE EFFECT OF 8 WEEKS AEROBIC EXERCISE ON PULMONARY INDEXES OF FVC , FEV1 OF OBESE WOMEN, TYPE ONE 40 – 50 YEARS OF NATIONAL IRANIAN SOUTH OIL COMPANY PORTAL ..	1404
THE EFFECT OF EXERCISE ON SEVERITY OF FATIGUE IN COLORECTAL CANCER PATIENTS WHO RECEIVED CHEMOTHERAPY IN AHWAZ	1407
EFFECTS OF AN AEROBIC REPEATED EFFORT ON THE ANAEROBIC POWER, FATIGUE INDEX, HEART RATE AND ACCUMULATION OF BLOOD LACTIC ACID FOR SPRINT RUNNERS.....	1412
EFFECTS OF 4 WEEKS OF SPRINT INTERVAL TRAINING PROGRAM ON BLOOD LACTATE AND ANAEROBIC PERFORMANCES IN UNTRAINED MEN.....	1414
THE FOUR-DAY BASKETBALL TOURNAMENT, THE EFFECTS OF MUSCLE DAMAGE INVESTIGATION AND RECOVERY TIME	1417
CEREBRAL LATERALITY IN WOMAN SOCCERS.....	1421
EFFECT OF DIFFERENT BODY POSITIONS IN QUADRICEPS RESISTANCE EXERCISES ON RATE-PRESSURE PRODUCT (RPP) IN TRAINED MALES.....	1424
EVALUATION OF INFORMATION LEVEL ABOUT TENNIS INJURIES OF TENNIS TRAINERS.....	1427
COMPARISON EFFECT OF EXTERNAL AND INTERNAL ATTENTION ON RATE OF ELECTROMYOGRAPHY ACTIVITY OF ATHLETES ON ERGO METER	1430

MUSCLE FIBER CONDUCTION VELOCITY AFTER LOW-INTENSITY BICEPS CURL EXERCISE COMBINED WITH BLOOD FLOW RESTRICTION	1437
THE EFFECT OF HIGH INTENSITY SKILL-BASED TRAINING ON FEMALE FUTSAL PLAYERS' AEROBIC AND ANAEROBIC PERFORMANCES	1442
THE COMPARISON OF THE MAXVO2 IN ELITE SWIMMERS AND MONOFIN SWIMMERS	1454
THE EFFECTS OF CHA CHA DANCE TRAINING TO RESPIRATORY PARAMETERS	1457
INVESTIGATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES' SATISFACTION LEVELS REGARDING PHYSICAL EDUCATION TEACHER PROGRAM AND SERVICES OFFERED WITHIN THE PROGRAM	1459
EXAMINING THE LEVEL OF APPLICABILITY OF THE NEW TEACHING PROGRAM OF PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION LESSON IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES	1462
THE OPINIONS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON EVALUATING THE SECOND LEVEL PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION LESSON PROGRAM	1465
EVALUATION OF THE GUIDE BOOK OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE DIRECTION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS	1468
COOPERATION IN SPECIAL PHYSICAL EDUCATION PROGRAMMES	1471
CHECK THE AMOUNT OF ATTENTION TO SPORT AND OLYMPIC EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL TEXTBOOKS	1478
INSTITUTIONS THAT EDUCATE TEACHERS FOR VILLAGE SCHOOLS IN EARLY REPUBLICAN PERIOD AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THEIR CURRICULUMS	1481
THE SELF-RESPECT AND LEVEL OF HARDINESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND OTHER TEACHERS	1484
INVESTIGATION OF THE CONSISTENCY BETWEEN SELF CONCEPT AND VOCATIONAL SELF CONCEPT OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES	1491
RESEARCHING TEACHING PERCEPTION OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT	1494
AN INVESTIGATION OF SPECIAL AND PHYSICAL EDUCATION PRE-SERVICE TEACHERS' VOCATIONAL SELF-CONCEPT	1495
EVALUATION OF THE EXAMINATION PERFORMANCES OF THE SPECIAL ABILITY EXAMINEES AND THEIR PROFESSIONAL MATURITY LEVELS IN TERMS OF SOME VARIABLES. (SAMPLE OF AKDENİZ UNIVERSITY SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION)	1498
THE PROBLEMS PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FACE IN THEIR PROFESSION	1501
TO EXAMINE AGGRESSIVENESS PERCEPTION OF MALE FOOTBALLERS PARTICIPATED IN INTER- UNIVERSITIES COMPETITION	1503
THE EFFECT OF SPORTS ON THE LEVEL OF AGGRESSION IN SELECTED STUDENTS	1507
EXAMINING THE AGGRESSIVENESS AND ANGER LEVELS OF KICK-BOXERS CONSIDERING SOME VARIABLES	1508

THE COMPARISON OF THE LEVELS OF STATE TRAIT ANXIETY OF FEMALE STUDENTS WHO PLAY HANDBALL AND WHO DON'T.....	1511
ANALYSIS OF HANDBALL PLAYERS' ANGER AND ANGER MANAGEMENT VARIABLES AT THEIR PUBERTY, AGE OF 13-17	1513
MOBBING AT WORK PLACE : THE GENERAL DIRECTORATE OF THE YOUTH AND SPORTS	1519
THE DETERMINATION OF MULTIPLE INTELLIGENCE AREAS OF SEVENTY CLASS STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL SECOND GRADE	1522
THE COMPARISON OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND REACTION TIME AMONG INTERNATIONAL, A DEGREE, AND B DEGREE BASKETBALL REFEREES	1526
DETERMINATION OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE AWARENESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	1527
RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH BURNOUT AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ACADEMIC MEMBERS OF MASHHAD ISLAMIC AZAD UNIVERSITY.....	1530
COMPARISON OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG ATHLETE AND NON-ATHLETE STUDENTS AND ITS RELATION WITH ACADEMIC ACHIEVEMENT IN ATHLETES	1532
AN INVESTIGATION ON INTELLIGENCE AREAS OF UNIVERSITY STUDENTS IN TEACHING DEPARTMENTS OF MUSIC, PAINTING AND PHYSICAL EDUCATION	1535
THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND TENDENCY IN SPORT IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE STUDENTS	1538
SPORCU VE SPORCU OLMAYAN ÖĞRENCİLERİN DUYGUSAL ZEKALARININ KARŞILAŞTIRILMASI VE ONUN TAKIM SPORLAR VE BİREYSEL SPORLAR İLE OLAN İLİŞKİSİ	1540
AN INVESTIGATION OF THE RAFT-ORIENTING ORGANIZATION AS A NEW DISCIPLINE OF SPORT	1541
DETERMINATION OF FACTORS THAT MOTIVATE PHYSICAL EDUCATION UNDERGRADUATES TO PARTICIPATE IN RAFTING CLASS	1544
COMPARISONS OF MOTIVATIONAL FACTORS THAT EFFECT INDIVIDUALS TO PARTICIPATE RECREATIONAL EXERCISE WITH REGARD TO DEMOGRAPHIC VARIABLES	1547
İNVESTİGATION OF LEVELS OF TEACHERS' PARTICİPATION AND PARTICİPATION BARRİERSİN SPORTİVE RECRETİONAL ACTIVİTES	1550
PROFILE OF BIKE USER, REASONS OF DOING THIS SPORT AND CARRIED BENEFITS.....	1553
ANALYSIS OF THE UNIVERSITY STUDENTS' LESIURE TIME INTERNET USAGE: A SAMPLE OF ANKARA.....	1556
THE STUDY OF CORRELATION BETWEEN THE INDIVIDUAL CHARACTERISTICS WITH EXTENT OF FREE TIME PHYSICAL ACTIVITY DONE BY KARAJ'S WOMEN	1558
DETERMINING LEISURE TIME SATISFACTION LEVEL OF STUDENTS WHO TAKE PART IN UNIVERSITY SPORTS TEAMS AND THOSE WHO DO NOT PARTICIPATE SPORTS.....	1560
EXAMINATION OF OPINIONS OF YOUNG INDIVIDUALS WHO PARTICIPIATE LEISURE ACTIVITIES DURING INTERNATIONAL TRAVEL	1563

EVALUATIONS OF THE RELATION BETWEEN SCHOOL TYPE, EDUCATION TYPE, CLASS AND ATTENDANCE TO LEISURE TIME ACTIVITIES OF AKDENİZ UNIVERSITY STUDENTS.....	1566
STUDY OF SPENDING LEISURE TIME (LT) OF HIGH INCOME YOUNGER GIRLS AGED 20 TO 25 IN TEHRAN WITH EMPHASIS ON PHYSICAL ACTIVITIES.....	1571
THE ATTITUDES OF TRAINERS IN SPENDING THEIR SPARE TIME AND THEIR BEHAVIOR TOWARDS LEARNING.....	1573
DETERMINATION OF PHYSICAL AVTIVITY LEVELS OF INSTRUCTORS AT THE ÇUKUROVA UNIVERSITY SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	1576
EXAMINATION OF RECREATIONAL BEHAVIOURS OF UNIVERSITY AND HIGH SCHOOL STUDENTS IN KIRŞEHİR	1579
Poster 8	1582
12th November 2010	1582
10:00-10:30	1582
PREVALENCE, TYPE AND POSSIBLE CAUSESE OF SPORT INJURIES IN IRANIAN ELITE MALE BOULDERING ROCK CLIMBERS.....	1582
RELATIONSHIP BETWEEN FLAT FOOT DEFORMITY WITH Q ANGLE AND KNEE PAIN IN IRANIAN FREESTYLE WRESTLERS	1585
COMPARISON OF ISOKINETIC STRENGTH AND H:Q RATIO BETWEEN ACL RECONSTRUCTED ATHLETES AND NON INJURED ATHLETES.....	1586
COMPARISON OF KNEE OSTEOARTHRITIS BETWEEN EX-ELITE TABLE TENNIS PLAYERS AND THEIR AGE MATCHED CONTROLS.....	1589
THE RELATIONSHIP BETWEEN CORE STABILITY AND LOWER EXTREMITY INJURIES IN FEMALE ATHLETES	1593
STUDYING THE AMOUNT OF PREVALENT INJURIES IN THE ANKLE, METATARSUS, THE ELBOW, AND INTRODUCING APPROPRIATE TECHNIQUE FOR DECREASING THESE INJURIES.	1596
THE EFFECT OF INSOLE ON GROUND REACTION FORCES OF TWO-LEGGED VERTICAL JUMPING FOR HEADING BALL IN FLEXIBLE FLAT FOOT(FF) MALE SUBJECTS.....	1599
GENDER DIFFERENCE OF AEROBIC CONTRIBUTION TO SURFACE EVENTS IN FINSWIMMING.	1601
THE EVALUATION OF YOUNG FEMALE TEAM SPORT PLAYERS' AEROBIC AND ANAEROBIC CHARACTERISTICS AT THE END OF COMPETITIVE SEASON	1604
THE EFFECT OF TIME OF DAY ON BLOOD LACTADE AND ANAEROBIC THERSHOLD LEVEL IN SUBMAXIMAL AND MAKSIMAL RUNNING SPEED AMONG FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS.....	1607
THE EFFECTS OF SHORT-TERM HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON AEROBIC PERFORMANCE IN ACTIVE MALES	1610
THE EFFECTS OF MASSAGE TRAINING ON THE CHRONIC LOW BACK PAIN IN THE MEN PERSONAL AHVAZ OIL COMPANY	1613

COMPARISON OF THE EFFECTS TWO WAYS TRAINING, HYDROTHERAPY AND MASSAGE TRAINING ON THE CHRONIC LOW BACK PAIN IN THE MEN PERSONAL AHVAZ OIL COMPANY	1616
COMPARISON OF THE EFFECTS TWO WAYS TRAINING, HYDROTHERAPY AND STABILIZATION TRAINING ON THE CHRONIC LOW BACK PAIN IN THE MEN PERSONAL AHVAZ OIL COMPANY	1619
TIME COURSE OF MUSCLE SWELLING AND MUSCLE FATIGUE DURING WALK EXERCISE WITH RESTRICTED LEG BLOOD FLOW IN YOUNG MEN	1622
THE EFFECT OF DIFFERENT INTENSITY AND TECHNIQUE ON THE EMG VARIABLE(EMG) OF THE RECTUS FEMORIS WITHIN OF OLYMPIC LIFTS PULLING PHASES	1625
COMPARISON OF GRF IN VERTICAL JUMPING FOR HEADING THE FOOTBALL IN FLATFOOT AND SAFE MALE STUDENT	1628
EFFECTS OF 15-DAY CREATINE INTAKE ON STATIC STRENGTH RESULTS	1630
OSMOTIC HOW DOES MAXIMAL EXERCISE AFFECT ERYTHROCYTE FRAGILITY AND SERUM MDA LEVEL OF THE AMATEUR ATHLETES	1632
THE EFFECT OF MENSTRUAL AND LUTEAL PHASES ON ANAEROBIC PEAK POWER OF INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS' ATHLETES	1634
THE EFFECT OF COMPETITION PERIOD TRAINING EXERCISE ON THE AEROBIC, ANAEROBIC, AND LACTATE LEVELS OF YOUNG FEMALE JUDOKAS	1637
EFFECTS OF DIFFERENT WARM-UP DURATIONS ON WINGATE ANAEROBIC POWER AND CAPACITY RESULTS	1640
COMPARING THE EFFECTS OF CREATINE KINASE AFTER 24-48-72 HOURS FOLLOWING BASKETBALL COMPETITIONS	1643
EFFECTS OF CREATINE INTAKE ON WINGATE ANAEROBIC POWER AND CAPACITY TESTS	1647
COMPARING THE EFFECTS OF THE NINE WEEKS RUN-WALK AND AEROBICS-STEP EXERCISES WITH THE SEDENTARY WOMEN ON THE ANAEROBIC POWER	1650
THE EFFECTS OF ACUTE L-CARNITINE SUPPLEMENTATION ON ENDURANCE PERFORMANCE OF ATHLETES	1653
THE EFFECT OF EIGHT WEEKLY TRAINING PROGRAM ON ENDOGENOUS AMINO ACIDS WITH IN ARMWRESTLERS	1655
THE EFFECT OF BREAKFAST IN DIFFERENT GLYCEMIC INDEX ON TRAINING PERFORMANCE AND LIPID LEVELS	1658
TIMING ANALYSES OF POINTING ACTIONS OF TOP MALE COMPETITORS IN KARATE AT WORLD LEVEL	1662
A COMPARISON OF SMALL-SIDE GAME AND INTERVAL TRAINING ON SAME SELECTED PHYSICAL FITNESS FACTORS IN AMATEUR SOCCER PLAYER	1663
EXAMINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' MISCONCEPTIONS IN MEASUREMENT AND EVALUATION	1665

THE VIEWS OF SCHOOL ADMINISTRATORS ON PHYSICAL EDUCATION AND ITS ROLE IN STUDENTS' DEVELOPMENT.....	1668
PERCEPTIONS OF STUDENTS IN SCHOOL OF PE AND SPORT ABOUT THEIR LECTURES' INTERPERSONAL BEHAVIOUR	1671
THE IMPACT OF COOPERATIVE LEARNING STRATEGIES IN ORDER TO MASTER THE LEVEL OF PERFORMANCE AND RETENTION FOR A NUMBER OF FLOOR EXERCISES SKILL.....	1674
DETERMINANTS OF ACADEMIC SUCCESS IN PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES ..	1676
DETERMINATION OF FOREIGN NATIONS STUDENTS' ATTITUDES TO THE PHYSICAL EDUCATION COURSE WHO EDUCATED IN TURKEY.	1682
THE EFFECT OF PHYSICAL FITNESS ON PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN GIRLS AND BOYS.....	1685
THE EFFECTS OF MENTAL TRAINING WITH BIOFEEDBACK AND YANTRA CARDS ON CONCENTRATION.....	1688
THE EFFECT OF PRE-MATCH MENTAL IMAGERY AND POST-MATCH RELAXATION ON TEAM PERFORMANCE IN VARSITY BASKETBALL MATCHES.....	1692
COMPARISON OF THE MENTAL HEALTH OF ATHLETIC AND NON-ATHLETIC UNIVERSITY STUDENTS	1695
COMPARISON THE EFFECT OF HYPNOTIC SUGGESTIONS ON BALANCE IN HIGH AND LOW HYPNOTIZABLE INDIVIDUALS.....	1698
COMPARING THE EFFECT OF KIND OF ATTENTIONAL FOCUS INSTRUCTIONS AND PERFORMER'S SKILL LEVEL ON VERTICAL JUMP PERFORMANCE	1699
THE RELATIONSHIP BETWEEN SOURCES OF SPORT CONFIDENCE AND SPORT CONFIDENCE IN YOUNG IRANIAN ELITE WRESTLERS	1701
COMPARISON OF BODY DISSATISFACTION AND SELF-PRESENTATION IN COMPETITIVE BODYBUILDING ATHLETES AND NON-COMPETITIVE CITY OF KHORRAMSHAHR	1706
THE RELEVANCE BETWEEN BODY DISSATISFACTION, EXERCISE PATTERNS AND EATING BEHAVIORS.....	1709
THE PERCEPTION PROCESS AND DECISION-MAKING PROCESS OF THE FOOTBALL REFEREE AND THEIR INFLUENCE.....	1712
DETERMINATION OF PREVENTIVE MANAGERIAL PRECAUTIONS OF BASKETBALL REFEREES' SOURCE OF STRESS	1716
DESCRIPTION OF THE APPROACH OF INTERNATIONAL TAEKWONDO REFEREES OF INTERNATIONAL MATCHES OF ASIAN CUP AND TEHRAN FAJR DECADE (2009) TO STRESSFUL FACTORS IN JUDGMENT.....	1719
THE ROLE OF AEROBIC ACTIVITIES ON STUDENTS' STRESS IN ESFAHAN PROVINCE, IRAN	1720
INVESTIGATION OF COPING WITH STRESS LEVELS ACCORDING TO DIFFERENT VARIABLES OF CANDIDATE STUDENTS TO UNIVERSITY.....	1723
PERUSING BUSINESS STRESS IN THE SPORT OFFICE STAVES	1726
ATTITUDES OF FEMALE AND MALE UNIVERSITY STUDENTS TOWARD OBESE PEOPLE	1727

EVALUATION OF THE HEALTH LIFE STYLE BEHAVIORS OF INDIVIDUAL WHO DOING SPORT AND NOT DO	1730
AN INVESTIGATION OF SPORTIVE BACKGROUNDS AND ATTITUDE TO THE ABILITY EXAM OF CANDIDATES WHO PARTICIPATED TO UNIVERSITY OF DÜMLÜPINAR	1734
THE DETERMINANTS OF PERCEPTION OF SUCCESS IN YOUTH BASKETBALL PLAYERS	1737
COMPETITIVE ORIENTATIONS OF PROFESSIONAL ATHLETES: GENDER, AGE AND SPORT TYPE DIFFERENCES.....	1739
DETERMINING LOCUS OF CONTROL OF AMATEUR SOCCER PLAYERS ACCORDING TO SAME VARIABLES.....	1741
THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON CHILDREN'S SELF-CONFIDENCE DEVELOPING	1744
"BEHAVIOURAL REGULATIONS IN EXERCISE QUESTIONNAIRE- 2 (BREQ-2)": ITS RELIABILITY AND VALIDITY.....	1747
TOWARDS MULTIDIMENSIONAL AND INTERACTIONAL MODEL OF SPORT COURAGE	1749
DETERMINING EMOTION MANAGEMENT SKILLS OF ADULTS TAKING PHYSICAL EXERCISE AND INDIVIDUALS LEADING A SEDENTARY LIFE	1755
USAGE OF LEISURE TIME BY LABOURING YOUTH: A STUDY TOWARD LABOURING YOUTH WHO WORK IN SHOPPING CENTERS	1758
A STUDY OF THE LEVEL OF PARTICIPATION OF WORKING AND NON- WORKING WOMEN TO ATHLETIC AND RECREATIONAL ACTIVITIES (CITY OF MUĞLA/TURKEY).....	1760
DETERMINING THE USAGE LEVEL OF THE SPORTS AND RECREATION AREAS BY THE UNIVERSITY STUDENTS	1764
THE STUDY OF LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY (LTPA) LIMITING FACTORS IN THE IRANIAN PUBLIC PARKS.....	1767
EVALUATION OF DEVELOPMENTAL PROCESS OF AUTISTIC CHILDREN WHO PARTICIPATED SPORT EDUCATION PROGRAMS	1769
THE EFFECTS OF SUMMER CAMPS ON THE AUTISTIC CHILDREN'S DEVELOPMENT	1772
ANALYSIS OF YOUTH CAMPS IN TURKEY (GSGM, MEB, KIZILAY)	1774
SURVEYING THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY QUALITY OF LIFE	1777

Poster 1

10th November 2010

10:45-11:15

INVESTIGATION THE EFFECTS OF PARTICIPATION REGULAR EXERCISE ON EXERCISE DEPENDENCE

Düzenli Spora Katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Özhan Bavlı, Erkan Kozanoğlu, Ahmet Doğanay

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Ftr Anabilim Dalı, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü

The aim of this study was to investigate the effects of participation regular exercise on exercise dependence. Totaly 140 (40 female 100 male) healty person mean age was $28,9 \pm 9,1$ years and have minimum 2 years regular exercise experience participated in to the study voluntary. Demographic survey and Exercise Dependence Scale-21 which was develeoped by Hausenblas HA. and Downs DS. (2002) and adapted in to Turkish by Yeltepe H.and Ikizler H.C. (2007) used to collect data. Kruskal-Wallis and Mann Whitney U tests in SPSS 11,5 were used to alayze data. Findings were accepted at $p < 0,05$ level. Analysis showed that; 10 of participant were dependence, 95 of participant was symptomatic and 35 of participants were asymptomatic. In addition there was significant differences between dependence group and other groups accoding to weekly exercise frequency, exercise age and total scale point. Besides it is found that there were significant difference between symptomatic group and asymptomatic group according to total scale point. As a result; it is possible to say that; the high frequency of weekly exercise and the high exercise age can be effective to appear the exercise dependence.

Key words: Exercise dependence, health, sport.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_369.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Egzersiz bağımlılığı; egzersiz rutininin bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden istenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (1, 2). Araştırmacılar egzersiz bağımlılığını negatif bağımlılık; aşırı egzersiz yapan bireyin egzersiz yapamadığında kaygı, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk gibi sorunlar yaşaması (3) ve pozitif bağımlılık; bireyin yaşantısı içerisinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak için aşırı egzersiz yapması (4) olarak iki farklı formda değerlendirmektedirler. Egzersiz bağımlılığının kişilik özellikleri, psikolojik faktörler, fizyolojik faktörler, egzersiz tipi, cinsiyet ve

egzersize katılım yılı gibi faktörlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (3, 5). Bu çalışmanın amacı da, düzenli olarak spor merkezlerine giden sağlıklı yetişkinlerde egzersiz süresi, sıklığı, egzersiz yaşı gibi değişkenler ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir

YÖNTEM Çalışmaya yaş ortalamaları $28,9 \pm 9,1$ yıl olan ve en az 2 yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden 140 (40 bayan 100 erkek) sağlıklı birey, gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ile ve Hausenblas HA. ve Downs DS. (2002) tarafından geliştirilen ve Yeltepe H.ve İkizler H.C. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 11,5 istatistik programında gruplar arası karşılaştırma için Kruskal-Wallis ve Mann Whitney U Testleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı özellikler i Çalışmaya katılanların tanımlayıcı özelliklerine dair bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir. Buna göre çalışmaya 40 bayan ve 100 erkek olmak üzere toplam 140 kişinin katıldığı, çoğunlukla (%66,5) eğitim düzeyinin üniversite olduğu, %32,9 çoğunlukla katılımcıları öğrenci meslek gurubunda olduğu ve katılımcıların çoğunun (%71,4) sosyo ekonomik düzeyin orta seviyede olduğu saptanmıştır. Tablo 2. Bağımlılık düzeyinin gruplar arası karşılaştırılması Çalışmaya katılanların egzersiz bağımlılığı ölçeğine verdiği yanıtlar sonucunda ortaya çıkan bağımlılık düzeyleri ve bu düzeyin haftalık egzersiz sıklığı, günlük egzersiz sıklığı, egzersiz yaşı ve bağımlılık toplam puanları açısından karşılaştırılmasına dair uygulanan Kruskal-Wallis Testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespitine dair uygulanan Mann-Whitney U Testi analizi sonucunda Bağımlı gurubun haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz yaşı ve bağımlılık toplam puanları açısından semptomatik ve asemptomatik guruplarda istatistiksel anlamda farklılaştığı belirlenmiştir. Bununla birlikte Semptomatik gurubun bağımlılık toplam puanı bakımından asemptomatik guruptan istatistiksel anlamda farklılaştığı da saptanmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ Bu çalışmada uzun süreli ve düzenli olarak spor merkezlerine giden sağlıklı bireylerde egzersizin egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmada toplam 140 katılımcıdan 10’unda egzersiz bağımlılığı belirtileri ortaya çıkmışken 95’inde de semptomatik belirtiler olduğu belirlenmiştir. Bağımlı gurubu diğerlerinden ayıran en önemli özelliklerin haftada egzersize ayrılan gün sayısının çok olması ve egzersiz yaşının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde; egzersize katılım yılı ile yüksek sıklıkta egzersiz yapmanın egzersiz bağımlılığı ile yakın ilişkili olduğu tespit edilmiştir (3,7). Bağımlı gurubu diğer guruplardan ayıran bir diğer özellik de bağımlılık toplam puanının diğerlerinden yüksek olması olarak belirlenmiştir. Bu bulguyu destekler şekilde; Kagan (8) egzersize katılım yılı fazla olanların bağımlılık puanının oldukça yüksek çıktığını tespit etmiştir. Bu çalışma sonucunda haftalık egzersiz sıklığının artması, egzersiz yaşının büyük olması egzersiz bağımlılığı belirtilerinin ortaya çıkmasına imkan verebilecek etmenler olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Adams J, Kirkby RJ. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. Addiction Research and Theory 10: 415-437.
2. Zmijewski CF, Howard MO. (2000). Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults. Eating Behaviors ; 4: 181-195.

3. Hausenblas HA, Downs DS. (2002). Exercise Dependence: A Systematic Review. *Psychology Sport and Exercise* ; 3: 89-123.
4. Glasser W. Positive Addiction. New York: Harper and Row Publisher, 1976
5. Adams JMM. Examining Exercise Dependence: The Development, Validation and Administration of The Exercise Behavior Survey With Runners, Walkers, Swimmers and Cyclists. Master Thesis, Kentucky, 2001
6. H. Yeltepe, H. C. İkizler, (2007). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği–21’in Türkçe Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması, *Bağımlılık Dergisi*, 8: 1:29-35
7. Baekland F. Exercise Deprivation: Sleep and Psychological Reactions. *Archives of General Psychiatry* 1970; 22: 365-369.
8. Kagan DM. (1987). Addictive Personality Factors. *Journal of Sport Medicine* ; 121: 553-538.

AN EXAMINATOIN OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF WORKING PEOPLE WITH REGARD TO SOME SOCIO-DEMOGRAPHIC FACTORS

ÇALIŞAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN BAZI SOSYO-DEMOGRAFİK FAKTÖRLERE GÖRE İNCELENMESİ

Ayda Karaca

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu

The aim of the present study was to examine physical activity level of working adults with regard to some socio-demographic factors. A hundred ninety-four females and 206 males, a total 400 working people (Mage:35.44, SD=8.71) participated in the present study. The Turkish long form of The International Physical Activity Questionnaire and demographic information sheet were administered to the participants by self-report. The independent sample t test was used to test the differences on minutes/week values of walking, moderate and vigorous physical activities in terms of gender, level of education, and marital status. Significant gender differences were found on minutes/week values from walking and vigorous activities in favor of males ($p<0.05$). It was not found significant gender differences on the duration of moderate physical activity ($p>0.05$). Student t test showed that there was a significant difference on the duration of walking, moderate and vigorous physical activities with regard to education level. Working people who had university degree or more had lower minutes/week values of these activities than those who had high school degree or less ($p<0.05$). It was not found significant differences on the duration of walking, moderate and vigorous physical activities with regard to marital status ($p>0.05$). Both gender and education level differences were found on duration of walking (minutes/week) for transportation and in the work ($p<0.05$), but there was no statistically significant differences between single and married adults. Duration of leisure-time walking of the subjects was analysed with regard to gender, level of education and marital status. It was not found gender, education level and marital status group differences on the duration of the leisure-time walking ($p>0.05$). It was found that almost half of the subjects (49.7 %) didn't engage walking, moderate and vigorous physical activities during their leisure time. In conclusion, duration of both walking and vigorous physical activity was higher in lower educated group and in males than their counterparts. Furthermore, about the half of the subjects didn't participate in any physical activities during their leisure time.

Key Words:Physical activity, working people

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Giriş ve Amaç: Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 18-64 yaşları arasındaki yetişkin bireylerin sağlık düzeylerini geliştirmek için orta şiddetli fiziksel aktiviteleri haftada en az 150 dakika ve şiddetli fiziksel aktiviteleri haftada en az 75 dakika yapmaları önerilmektedir (WHO, 2010). Ancak çeşitli nedenlerle (fiziksel iş gücü az olan iş ve ev işleri vb.) çalışan bireyler önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşamayabilmektedirler. Farklı ülkelerde yapılan çalışmalar incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyini etkileyen sosyo-demografik faktörlerin de ele alındığı görülmektedir (Knuth et al., 2009; Nyholm et al., 2008) ancak ülkemizde bu alanda yapılmış olan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu çalışmanın amacı çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin bazı sosyo-demografik faktörlere göre incelenmesidir.

Yöntem: Bu çalışmaya 194 kadın ve 206 erkek toplam 400 çalışan birey (YAŞ_{ort}=35.44±8.71) katılmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Uzun Form) ve demografik bilgi formu çalışmaya katılan bireylere kendini değerlendirme yöntemiyle uygulanmıştır. Çalışan bireylerin cinsiyet, eğitim durumu ve medeni duruma göre yürüyüş, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelere katılım sürelerinde (dakika/hafta) istatistiksel olarak fark olup olmadığı t testi kullanılarak incelenmiştir.

Bulgular: Erkeklerin hem yürüyüş hem de şiddetli aktivitelere katılım süresi (dakika/hafta) kadınların katılım sürelerinden daha uzun bulunmuştur ($p<0.05$). Orta şiddetli aktivite sürelerinde ise cinsiyetler arasında fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylerin yürüyüş, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelere katılım süreleri (dakika/hafta) üniversite ve üzeri olanlardan daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Yürüyüş, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Serbest zaman aktiviteleri içerisinde yer alan yürüyüş ile iş ve ulaşım içerisinde yer alan yürüyüş süreleri incelendiğinde; çalışan bireylerin iş ve ulaşım aktiviteleri sırasındaki toplam yürüyüş süresinde (dakika/hafta) hem cinsiyet hem de eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş ($p<0.05$), medeni duruma göre ise anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Serbest zamanlarda yapılan yürüyüş süresi cinsiyet, eğitim durumu ve medeni duruma göre analiz edilmiştir. Cinsiyet, eğitim durumu ve medeni duruma göre serbest zaman aktiviteleri içerisinde yer alan yürüyüş süresinde (dakika/hafta) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Sadece serbest zamanlarda yapılan yürüyüş, orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktiviteler incelendiğinde ise çalışmaya katılan bireylerin %49.7'sinin bu aktiviteleri yapmadıkları görülmüştür.

Tartışma ve sonuç: Azevedo ve ark. (2007)'nin çalışmasına benzer olarak bu çalışmada da erkeklerin şiddetli fiziksel aktiviteye katılımı kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada orta şiddetli aktivitelere katılım süresi kadın ve erkeklerde birbirine benzer iken Azevedo ve ark. (2007) çalışmasında erkeklerin orta şiddetli aktivitelere katılımı daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmanın aksine Azevedo ve ark. (2007) çalışmalarında yürüyüş aktivitesini benzer rapor etmişlerdir. Santos ve ark. (2009)'nin çalışmasına paralel olarak bu çalışmaya katılan bireylerin yaklaşık yarısının önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak, hem eğitim düzeyi düşük olan bireylerin yüksek olanlara göre, hem de erkeklerin kadınlara göre yürüyüş ve şiddetli fiziksel aktivitelere katılım sürelerinin daha uzun olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerin yaklaşık yarısının serbest zamanlarında fiziksel aktivite düzeylerini artıracak herhangi bir aktiviteye katılmadıkları saptanmıştır.

Seçilmiş Kaynaklar:

Azevedo, M.R., Araújo, C.L.P., Reichert, F.F., Siqueira, F.V., Silva, M.C., Hallal, P.C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *Int J Public Health*, 52, 8–15.

Knuth, A.G., Bacchieri, G., Victora, C.G., Hallal, P.C. (2009). Changes in physical activity among Brazilian adults over a 5-year period. *J Epidemiol Community Health*. doi:10.1136/jech.2009.088526.

Nyholm, M., Gullberg, B., Haglund, B., Råstam, L., Lindblad, U. (2008). Higher education and more physical activity limit the development of obesity in a Swedish rural population. The Skaraborg Project. *International Journal of Obesity*, 32, 533–540.

Santos, R., Santos, M.P. Ribeiro, J.C., Mota, J. (2009). Physical activity and other lifestyle behaviors in a Portuguese sample of adults: Results from the Azorean Physical Activity and Health Study. Journal of Physical Activity and Health, 6, 750-759.

World Health Organisation (WHO). (2010). Global Recommendations on Physical activity for Health: Age group: 18-64 years old. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html. 5 Eylül 2010.

PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE PARTICIPATION OF WORKERS IN HEAVY MANUAL CONSTRUCTION JOBS

Ağır Yük Altında Çalışan İnşaat İşçilerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivitelere Katılımı

Albayrak Kuruoğlu, Y.1, Kuruoğlu, M.2, Ezcan, V.2, Pehlivan, A.3

1. Okan Üniversitesi, 2.İstanbul Teknik Üniversitesi, 3. Marmara Üniversitesi

Worksite exercise interventions are the most common way to promote health, physical fitness and the wellness of workers. However, the volume, frequency, duration and the intensity of those programs are still uncertain because the tasks of the physically demanding jobs haven't been certain, yet. This study was emanated from the findings of a two-year- project for analysing the physical demands and the tasks of construction work by a proposed ampirical mathematical method. 608 construction workers were interviewed and observed at 15 construction sites from diverse parts of Istanbul. The working life of construction workers was intended to be analysed from various point of views, thus exercise habits and attitudes towards exercise also considered during the interviews. As a result, 80.1 % of workers expressed thier job as strenuous while 61.35% of them have been working under more than 40kgs during approximately 8.97 hours of daily shift. 71.55 % of workers were found not to be participated in exercise interventions. Additionally, 61.84% of them were found to have smoking habits, suffering from backache (34.69 %) and fatigue (27.76%). Despite those facts, 30.92% of them stated that they could have maintained working in manual work until the age of 45-50. Football (60.62%) and walking (10.36%) were found to be the most participated activities. Boxing, cycling, resistance training, jogging and martial arts were the other participated activities consecutively. The duration of daily exercise session was found as 30 minutes, while the perceived exertion of the exercise intensity was found as very very easy (70 beats per minute). Workers stated that "lack of time" was the main reason for not exercising (36.97%).Fortunately, 82.89% of them responded positively towards having exercise conditions at construction sites. As a result, this study highlighted the importance of worksite exercise interventions to promote worksite health, safety and productivity.

Keywords: heavy manual work, physical activity participation, worker

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

GİRİŞ: İnşaat sektörü Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) tarafından en tehlikeli sektör olarak tanımlanmaktadır (www.ilo.org). Bu sektörde çalışan işçilerin iş sağlığı ve güvenliğinin ölçütlerinden biri, onların yaptıkları işe özgü fiziksel uygunluk düzeyine sahip olmalarıdır. Literatürde inşaat, maden, tarım, itfaiye gibi ağır fiziksel yük altında çalışan işçilerin fiziksel uygunluk düzeylerine yönelik çalışmalar giderek hız kazanmaktadır. Ruzic ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında meslekleri gereği aktif olanlar, az aktif olanlardan daha iyi test sonuçları elde etmemişlerdir. Bunun nedenini mesleklerinde yaptıkları fiziksel işlerin belli şiddet, sıklık ve sürede gerçekleştirilmemesine bağlamışlardır (Ruzic et al. 2003). Endüstriyel olarak ileri düzeyde olan ülkelerde, optimal fiziksel uygunluk düzeyine sahip bir kişinin, mesleği her ne olursa olsun sakatlanma veya hastalanma nedeniyle işten uzak kaldığı günleri azaldığı, üretkenliğinin ve iş performansının arttığı görüşü yaygın olarak benimsenmektedir (Sothmann et al. 2004; Pohjonen, T., Ranta, R., 2001; Nurminen, E. 2002;

Scott, P.A., 1999). Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) düzenli olarak yayınladıkları raporlarda, insan emeğinin yoğun olduğu sektörlerde çalışan kişilerin fiziksel ve psiko-sosyal gelişimlerine yönelik düzenlenen her türlü aktivitenin desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır (www.ilo.org; www.who.org). Bir kişinin fiziksel olarak aktif bir işte çalışıyor olması, onun iyi bir fiziksel uygunluk düzeyine sahip olduğu anlamına gelmemektedir. Öte yandan, mesleği gereği aktif olan kişilerin egzersiz ve spor yapma alışkanlıklarının daha az olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, Türkiye'nin lokomotif sektörü olan inşaat sektöründe çalışan işçilerin fiziksel aktivitelere katılım durumları ve bakış açılarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM Bu çalışma, inşaat sektöründe fiziksel güce dayalı işlerin analizi; işçi sağlığı ve güvenliği kapsamında yeni çalışmalara ışık tutacak ampirik matematik formüllerin ortaya çıkması ile sonuçlanmış, İstanbul Teknik Üniversitesi, İnşaat Fakültesi Yapı İşletmesi Anabilim Dalı desteğiyle gerçekleştirilen bir projeden elde edilen bulguların bir kısmı derlenerek hazırlanmıştır. Proje kapsamında, İstanbul'da bulunan 15 büyük inşaat şantiyesinde iki yıl süresince fiziksel güce dayalı işler sınıflandırılmış ve 608 inşaat işçisiyle birebir mülakat yapılmıştır. Proje çalışmasında gönüllü olarak yer alan işçilerin egzersize katılımları ve egzersiz yapma ile ilgili düşünceleri mülakatlarda değerlendirilmeye çalışılmıştır.

BULGULAR Çalışmaya katılan inşaat işçileri, yaptıkları işi %80,1 oranında "ağır iş" olarak tanımlamıştır. Bununla beraber, günde ortalama 8.97 saatlik mesai sürelerinde %61.35 oranında 40kg ve üzerindeki yüklerin altında çalışmakta ve %71.55'inin egzersize katılmadıkları bulunmuştur. İşçilerin %61.84'ü sigara kullanmasına, %34.69'u bel ağrısından ve %27.76'sı aşırı yorgunluktan şikayet etmesine rağmen %30.92'si fiziksel güce dayalı bu tip işlere 45-50 yaşına kadar devam edebileceklerini beyan etmişlerdir. İki hafta öncesine kadar en az bir kere katıldıkları aktivite %60.62 futbol, % 10.36 yürüyüş olarak bulunmuştur. İşçilerin daha az oranlarla katıldıkları diğer aktiviteler sırasıyla boks, bisiklet, ağırlık çalışmaları, koşu ve uzakdoğu sporları olarak tespit edilmiştir. İşçilerin %44.53'ü bir günlük egzersiz süresinin 30 dakika olduğunu belirtirken, egzersiz şiddeti olarak %39'u algılanan zorluk derecesine göre 70 kalp atım sayısı/dakikaya karşılık gelen "çok çok kolay" ifadesini kullandıkları bulunmuştur. İşçilerin %42'80'i sağlık için, %37.86'sı sevdikleri için egzersize katıldıklarını belirtmişlerdir. Egzersize katılmayan işçilerin %36.97'si zamansızlıktan şikayet ederken, %82.89'u çalıştıkları şantiyede egzersiz yapma imkanı olmasını istediklerini belirtmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Teknoloji ve otomasyon sistemleri pek çok sektörde her ne kadar gelişmiş olsa da, insan emeğine önem veren ülkeler uluslararası arenada saygınlığını arttırmaktadırlar. Literatürde optimal fiziksel uygunluk düzeyine sahip kişilerin sakatlanma veya hastalanma nedeniyle işten uzak kaldığı günlerin azaldığı ve verimliliklerinin arttığı belirtilmektedir. Bu amaçla işe yönelik ve/veya rekreatif amaçlı egzersiz programları büyük önem taşımaktadır. Sonuç olarak bu çalışmaya katılan 608 inşaat işçisinin egzersize katılım oranlarının çok düşük olması, buna rağmen egzersize karşı olumlu tutumları işverenlerin, iş sağlığı ve güvenliği uzmanlarının dikkatine sunulmuştur.

SEÇİLİ KAYNAKLAR Nurminen, E., Malmivaara, A., Ilmarinen, J., Ylöstalo, P., Mutanen, P., Ahonen, G., Aro, T., (2002). Effectiveness of a worksite exercise program with respect to perceived work ability and sick leaves among women with physical work. Scandinavian Journal of Work, Environment and Health 28, sf. 85- 93.

Pohjonen, T., Ranta, R., (2001). Effects of worksite physical exercise intervention on physical fitness, perceived health status and work ability among home care workers: Five-year follow-up. Preventive Medicine 32, sf. 465- 475.

Ruzic, L., Heimer, S., Durakovic, M., Matkovic, B.R.(2003). Increased physical activity does not improve physical fitness. Occupational and Environmental Medicine Vol.60/12; 983- 985.

Scott, P.A., (1999). The effect of a work-conditioning programme on manual labourers in South African Industry. International Journal of Industrial Ergonomics 24, sf. 253- 259.

Sothmann, M.S., Gebhardt, D.L., Baker, T.A., Kastello, G.M., Sheppard, V.A.(2004). Performance requirements of physical strenuous occupations; validating minimum standards for muscular strength and endurance.Ergonomics 47; 864-875.

THE EFFECTS OF CHILDREN IN LONG-TERM EXERCISE ARE THE HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS COMPONENT TO INVESTIGATE.

Çocuklarda uzun süreli egzersizin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarına etkisinin araştırılması.

Osman Tolga Togo - Özcan Saygın - Ertuğrul Gelen
Muğla Üniversitesi - Sakarya Üniversitesi

ABSTRACT This study was aimed to investigate “The Effects of Children in long-term exercise are the health related physical fitness component to investigate.” At least two years between the ages of 12-14 who do sports basketball (20) and taekwondo (20), who is training with 40 athletes in any sport on a regular basis are not interested in the study were included 20 sedentary children as volunteers. The subjects participated in the study, height, body weight, BMI, blood pressure, hand grip strength, anaerobic power max. VO2, flexibility and body composition tests were performed. The data base of the search was interpreted by the help of SPSS. As a result of statistical analysis, basketball, taekwon developers between sedentary and height, body weight and BMI values, no statistically significant differences were found. ($P < 0.05$). Resting heart rate and systolic blood pressure values have been determined to be statistically significant differences ($p < 0.05$), diastolic blood pressure was statistically significant differences were no found in the measurement. Right-hand grip, flexibility, shuttle, and 20 m shuttle run VO2 max is a statistically significant difference was found ($p < 0.05$), left hand grip values were no found statistically significant differences. Subscapula, triceps, biceps, chest, suprailiac, abdomen, thigh and body fat percentage values, statistically significant differences were found ($P < 0.05$). As a result, between 12-14 years in children who exercise regularly, exercise, physical fitness elements are thought to positively affect.

Key words: Physical fitness, exercise, children.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 342.rar](#)

ÖZET Bu araştırma, “Çocuklarda uzun süreli egzersizin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarına etkisinin incelenmesi” amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, 12-14 yaş arası en az 2 yıldır basketbol (20) ve tekvando (20) antrenmanı yapan 40 sporcu ile herhangi bir sporla düzenli olarak ilgilenmeyen 20 sedanter çocuk gönüllü olarak alınmıştır. Araştırmaya katılan deneklere, boy, vücut ağırlığı, BKİ, kan basıncı değerleri, el kavrama kuvveti, anaerobik güç maks. VO2, esneklik ve beden kompozisyonu testleri yapıldı. Verilerin çözümlenmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda, basketbol, sedanter ve tekvandocular arasında boy, vücut ağırlığı ve BKİ değerlerinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Dinlenik kalp atım sayısı ve sistolik kan basıncı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ($p < 0,05$), diastolik kan basıncı ölçümünde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Sağ el kavrama, esneklik, mekik, 20 m mekik koşusu ve maks VO2 değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş olup ($p < 0,05$), sol el kavrama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Subscapula, triceps, biceps, chest, suprailiac, abdomen, thigh ve vücut yağ yüzdesi değerlerinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Sonuç olarak; 12-14 yaş

arası düzenli olarak egzersiz yapan çocuklarda, egzersizin fiziksel uygunluk unsurlarına olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Anahtar kelimeler: Fiziksel uygunluk, egzersiz, çocuk.

GİRİŞ Fiziksel aktivitenin organizmanın normal fonksiyonlarının devamı ve sağlıklı gelişim için çok önemli bir yeri vardır. Spor alışkanlığının temeli çocukluk çağında atılır. Gelişmekte olan çocuklarda spor, yalnız organik sağlık ve gelişme için değil, iyi bir kişilik gelişimi içinde gereklidir. İnsanoğlu yüzyıllar önce kendi bedenini kullanarak iş görürken, günümüzde teknolojinin kendisine sunduğu imkânlarla hareketliliğini yitirmiştir. Çocukların fiziksel ve motor uygunluk yetenekleri yalnızca spor eğitimcileri ve sağlık personeli için değil, herkes için büyük önem taşımaktadır. Günümüz çocuklarının daha hareketsiz ve daha kilolu oldukları, deri altı yağ dokularının daha fazla olduğu görülmektedir. Bunun nedenleri düşünüldüğünde hemen ilk akla gelenler apartman yaşamının yanı sıra oyun alanlarının yetersiz olması, ulaşım kolaylığı, ana babaların daha rahat kontrol sağladıkları için çocuklarını evde oynamaya yönlendirmeleri, özellikle okul döneminde ders dışı kalan zamanlarının büyük çoğunluğunu çocukların televizyon ve bilgisayar gibi araçların başında geçirmeleri gelmektedir. Aktif yaşam için gerekli alışkanlıkların temelini diğer alışkanlıklar gibi çocukluk döneminde atıldığı unutulmamalıdır.(1) Fiziksel uygunluk, performansla ilişkili fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk olarak adlandırılmaktadır (3). Sağlıkla ilişkili uygunluk kalp solunum uygunluğunu, kassal kuvvet ve dayanıklılığı, beden kompozisyonu ve esnekliği içerirken, performansla ilişkili fiziksel uygunluk ise sürat, çeviklik, koordinasyon gibi özellikleri kapsamaktadır. Bu çalışmanın amacı, 12-14 yaş arası düzenli olarak egzersiz yapan çocuklarda sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarına etkisini ortaya koymaktır.

YÖNTEM Araştırmaya, 12-14 Yaşları arası öğrenciler katılmışlardır. Basketbol 20, Tekvando 20 ve Sedanter 20 öğrenci olmak üzere toplam 60 öğrenci katılmıştır. Ölçüm Araçları Araştırmada aşağıdaki ölçümler kullanılmıştır. Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümü Deneklerin fiziksel özellikleri (boy, ağırlık) değerlendirmeye alınırken, vücut ağırlığı 0,01 kg hassasiyetinde elektronik tartı ile boy uzunluğu stadiometre ile ölçülmüştür (1). Beden Kitle İndeksi Ölçümü Vücut ağırlığının boyun metre cinsinden karesine oranlanmasıyla (ağırlık/boy²) (kg/m²) elde edilmiştir (2). Esneklik Ölçümü Deneklerin esneklik ölçümleri otur-eriş testiyle yapılmıştır. Test, uzunluğu 35 cm.genişliği 45 cm. ve yüksekliği 32 cm, ayrıca üst yüzeyi ayakların dayandığı yüzeyden 15 cm. dışarıda olan, üst yüzeyi üzerinde 0-50 cm.'lik ölçüm cetveli bulunan bir sehpa ile yapılmıştır. Çocuklar yere oturarak çıplak ayak tabanını test sehпасına dayamışlardır. Gövde ileri doğru eğilerek, dizler bükülmeden eller vücudun önünde olacak şekilde uzanabildiği kadar öne doğru uzanarak cetvelle uzanılan son yerden ölçüm yapılmıştır. Test iki defa tekrar edilmiş ve yüksek olan ölçüm sonucu bilgi formuna kayıt edilmiştir (4). Vücut Kompozisyonu Ölçümü Skinfold aleti ile deri altı yağ kalınlığı 7 bölgeden ölçülmüştür.(biceps-triceps-subscapula-suprailiac-thigh-Abdomen-Chest). Ölçümler, denek ayakta iken vücudun sağ tarafından olacak şekilde, deri altı yağ tabakası ve deri kalınlığı kas dokusu üzerinden ayrılacak şekilde yukarı çekilerek, skinfold cihazı parmaklardan yaklaşık 1 cm. uzağa yerleştirilerek ölçüm değeri 2-5 sn. arasında okunarak yapılmıştır (5). Mekik testi: 1/2 dakika süreyle oturur durumda ve azami sayıda sırtüstü uzanma ve doğrulma hareketi yapılmıştır. Ayak tabanları mindere yapışık ve dizler bükülü 90 derece eller boyunda ve yanlarda ve gövde dik olarak oturup harekete başlanmıştır (1). Handgrip (el-kavrama kuvveti) testi: Denek ayakta dik vaziyette, sıkma büyüklüğü orta parmağının orta kısmı hemen hemen dik bir açıda ve bileği ve önkolü yarım bükük pozisyonunda olacak şekilde hızlı ve maksimum olarak kuvvet uygulanmıştır. Denekler her iki eliyle de 2'şer deneme yapmışlardır. Aynı elde denemeler 30 sn aralıklarla uygulanmıştır. Aerobik Uygunluk 20 m mekik koşu testi: Araştırmada öğrencilerin aerobik uygunluklarının ölçülmesi için 20

metre mekik koşu testi uygulanmıştır. Öğrencilerin Maks VO2 değerlerinin tahmini için 20 m mekik koşu testi uygulanmıştır. Öğrenciler, 20 m lik bir pistte koşmuş olup koşu hızı belli aralıklarla sinyal sesi veren bir kasetçalarla yapılmıştır. Öğrenciler Sinyal sesiyle koşularına başlarlar ve ikinci sinyal sesine kadar çizgiye ulaşmak zorundadırlar. Katılımcı sinyal sesini kaçırıp ikincisine yetişir ise teste devam eder. Eğer katılımcı iki sinyali üst üste kaçırırsa test sona erer (6). Maks VO2 tahmini değeri Ramsbottom ve arkadaşlarının formülü kullanılarak hesaplanmıştır (20). Kalp Atım Sayısı: Dinlenik kalp atım düzeyleri, sabah kalktıktan yarım saat sonra, oturur vaziyette ve ölçüm araçlarından saat yöntemi ile alınmıştır. Ölçüm yapılırken, işaret ve orta parmaklarını nabız üzerine koyarak, nabızı 15 sn süre ile sayar ve dört ile çarparak kalp atım sayısına ulaşılır. Kan basıncı, kalbin damarlara kan pompalayabilmesi için gerekli olan basınçtır. Vücut karmaşık bazı sistemlerden yararlanarak kan basıncını dengeler. Kan basıncı iki bölümdür. Birincisi sistolik basınçtır. Bu da kalp çarparken kanın damar duvarlarına çarpma hızıdır. İkincisi diastolik basınçtır. Bu da kalp dinlenirken kalp atışları arasındaki zaman içinde ölçülen basınçtır kan basıncı ölçüldüğünde 120/80 sonucu alınır, sistolik basınç 120, diastolik basınç da 80'dir. Ve bu ölçüm ideal kan basıncı sayılır (7). Sistolik kan basıncı: Kalbin kasılması (sistolü) esnasında yani vücuda kan pompalandığı sırada oluşur ve 120 mmHg gibi yüksek bir değere ulaşır. Diastolik kan basıncı: Kalbin diastolu esnasında kanın damar çeperine yaptığı 80 mmHg gibi düşük bir düzeye sahip olduğu basınca denir (6). Kan basıncı ölçümleri tansiyon aleti (sphygmomanometre) ve stetoskop ile yapılmıştır. Vücut Yağ Yüzdesi (VYY) VYY Hesaplamaları Durnin-Womersley formülü kullanılarak yapılmıştır. Erkek çocuklar için formüller aşağıdaki gibidir. Erkek = $D = 1.1553 - 0.0643 \times X$ $\text{Log}x = (\text{Biceps} + \text{Triceps} + \text{Subscapular} + \text{suprailiac}) \%$ Yağ = $(4,95 - 4,5) \times 100$ (Özer, 2006). D İstatistiksel Değerlendirme İstatistiksel hesaplamalar SPSS (versiyon 15.0) programında değerlendirilmiştir. Bağımsız değişkenler arasındaki farkları hesaplamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), uygulanmış olup, farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi uygulanmıştır. $P < 0.05$ 'ten küçük olması durumundaki farklar anlamlı kabul edilmiştir.

EFFECTS OF MOUNTAINEERING ON PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE

1M-Nourshahi, 2Behroz Abdoli, 3Hiwa Rahmani, 4Tahereh Arefirad, 5 Hadi Zahedi, 6 Asal Rajayan

1-6 Department Of Exercise Physiology, Faculty Of Physical Education And Sport Sciences, Shahid Beheshti University, G.C., Evin 198396113, Tehran, Iran

Introduction: The aim of this study was to investigate the effects of mountaineering on older age's cardiovascular and physical fitness factors and quality of life factors. **Methods:** Forty three healthy elderly men (age 57.7 ± 9.3 , height 168.5 ± 12.5 and weight 77.3 ± 21.1) were selected randomly through questionnaires that had been distributed in the parks of northern of Tehran. According to their activeness and type of activity, subjects divided into three groups of Mountaineer ($n = 15$), Trained ($n = 14$) and Sedentary ($n = 14$). Then their cardio-vascular and physical fitness factors were measured. Data were analyzed using one-way ANOVA. Quality of life (questionnaire), cardio-vascular and physical fitness factors (lab test) was measured. **Results:** The results showed that aerobic capacity was significantly higher ($P \leq 0.01$) in mountaineer group in comparison to two other groups (37.2%, 15.4% respectively). In addition, resting heart rate, fat mass percent and reaction time were significantly lower in two trained groups in comparison to sedentary group ($p \leq 0.05$). Also there was significantly difference between three groups according to total quality of life score. In other factors there were not significant differences between groups ($p \geq 0.05$). **Conclusions:** As results showed that mountaineering led to positive effects on cardiovascular factors. It is recommended to older people who have not knees and feet joints'-related problems and, to pay attention to importance and favorites of recreational mountaineer, plan regular mountaineering as a their daily program.

Key words: mountaineer, Trained, Sedentary, Cardiovascular, Physical Fitness, Aging

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Effects of mountaineering on physical fitness and quality of life In aged people Abstract
Introduction: Aging led to gradual decrease in physiological capacity. So that reduction in muscular strength (1,2) and cardiovascular capacity (3,4) and increase in body weight, fat and obesity (5) that led to many cardiovascular and metabolic disease (6) was demonstrated. But physical activity can decelerate the rate of this decrement (5, 7, 8, and 9). Several investigations had evaluated the effects of exercise on physical fitness factors in older age people. According to lack of information in this field. The aim of this study was to investigate the effects of mountaineering on older age's cardiovascular and physical fitness factors and quality of life factors. **Methods:** Forty three healthy elderly men (age 57.7 ± 9.3 , height 168.5 ± 12.5 and weight 77.3 ± 21.1) were selected randomly through questionnaires that had been distributed in the parks of northern of Tehran. According to their activeness and type of activity, subjects divided into three groups of Mountaineer ($n = 15$), Trained ($n = 14$) and Sedentary ($n = 14$). Then their cardio-vascular and physical fitness factors were measured. Data were analyzed using one-way ANOVA. Quality of life (questionnaire), cardio-vascular and physical fitness factors (lab test) was measured. Data were analyzed using one-way ANOVA. Also the multivariate analysis of variances (MANOVA) was used to analyzing quality of life data. **Results:**

The results showed that aerobic capacity was significantly higher ($P \leq 0.01$) in mountaineer group in comparison to two other groups (37.2%, 15.4% respectively). In addition, resting heart rate, fat mass percent and reaction time were significantly lower in two trained groups in comparison to sedentary group ($p \leq 0.05$). Also there was significantly difference between three groups according to total quality of life score. In other factors there were not significant differences between groups ($p \geq 0.05$). Conclusions: As results showed that mountaineering led to positive effects on cardiovascular factors. It is recommended to older people who have any of knees and feet joints'-related problems to pay attention to importance and favorites of recreational mountaineering in addition to take regular participation in other sports. With increasing the rate of urbanization and air pollution, It is recommended to older people who have not knees and feet joints'-related problems and, to pay attention to importance and favorites of recreational mountaineer , plan regular mountaineering as a their daily program.

Key words: mountaineer, Trained, Sedentary, Cardiovascular, Physical Fitness, Aging

- References
1. Faulkner JA, Larkin LM, Elafin OR and brooks SV. Age related changes in the structure and function on skeletal muscle. *Clin Exp Pharmacol Physiol*. Nov, 2007, 34 (11): 1091-1096.
 2. Faulkner JA, Davis CS, Mendias CL and Brooks SV. The aging of elite male athletes: age related changes in performance and skeletal function. . *Clin Exp Pharmacol Physiol*. Nov, 2008, 18 (6): 501-507.
 3. Fleg JL, Christopher HM, Angelo GB, Lary JB, Lura AT, Talbot AT, Jeanette GW, and Edward GL. Accelerated longitudinal decline of aerobic capacity in healthy older adults. *Dol;10.1161, Circulation*, 2005, 105 (54): 674-682.
 4. Eskurza Iruxe, Antolong J, Dante KL, Moreau, Douglas R, Seals and Hirofumi T. Changes in maximal aerobic capacity wit age in endurance- trained women: 7- year follow up. *JAP*, 2002, 92: 2303-2308.
 5. Mazzeo Robert s and Hirofumi Tanaka. (2001). Exercise prescription for the elderly. *Current recommendations. Sport med*, 31(11):809-818.
 6. Nourshahi M, S Ahmadizad, H Nikbakht, MA Heidarnia and E Ernst. (2009). The effects of triple therapy (acupuncture, diet and exercise) on body weight: a randomized, clinical trial. *International journal of obesity*, 33, 583-587.
 7. Vincent Kevin R, Randy WB, Ross AF, Henrique E Kallas and David TL. Improved cardio respiratory endurance following 6 month of resistance exercise in elderly men and women. *Arch intern med*, 2002, 162: 673-678.
 8. Ibanez Javier, Mikel I, Inaki A, Luuis F, Jose LL, Marsiol GU, Fernando I and Esterban MG. Twice-weekly progressive resistance training decreases abdominal fat and improves insulin sensitivity in older men with type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 2005, 28: 662-667.
 9. Singh amikas, marjika JM, chin A, ruad JB and wilen van mechelen. Cross-sectional relationship between components and functional performance in older persons living in long term care facilities. *BMC Geriatrics*, dio, 2006, 10.186/1471-2318.

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ

Asist. Prof. Dr. Fatma Çelik Kayapınar

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü

ABSTRACT** The aim of the study is to determine expend by all physical activity of 6-7-8th class students. In this research is used cross sectional and scanning model. This research bounded at in 6-7-8th class of 174 branches students of 33 primary school in center of Burdur and its center villages. Physical activity Questionnaire was reached about %27 (784 students) of universe. When BMI values were assessed. Research group students were identified 43.1% weak, 37.1% normal, and 3.1% fat. Research group students who were between 11-15 ages founded below 1000kcal 43,6%, between 1001-1500kcal 33,3%, between 1501-2000 kcal 15,2%, between 2001-2500 kcal 4% and between 2501-3000 kcal and upper 3000 kcal,7% of daily energy expenditure.

Key Words: Physical Activity Level, Secondary School Students **This research was supported by Mehmet Akif Ersoy University Scientific Research Project Commission. Project No: 0023-NAP-08

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 99.rar](#)

GİRİŞ Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nun 2002 (7), raporuna göre, hareketsiz ya-şam dünya çapında yılda 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. Dünya genelindeki meme kanseri, kolon kanseri ve diyabet vakalarının yaklaşık olarak %10-16'sına ve kalp hastalıklarının %22'sine hareketsiz yaşam sebep olmaktadır. Bireylerin gün içerisinde fiziksel olarak aktif ola-bilecekleri 4 temel alan vardır. Bunlar; • İşyeri • Ulaşım (yürüme, bisiklet kullanma, vb.) • Ev içi işler • Serbest zaman aktiviteleri (spor ve rekreasyonel aktiviteler) Yeterli beslenme, genellikle vücudun yaşamı ve çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanması anlamına gelmektedir. Bu enerjinin miktarı; bireyin yaşı, boyu, kilosu cinsiyet farklılıkları, yaptığı egzersizin tipi, yoğunluğu ve süresinden etkilenir. Çocuk ve adolesanlarda fiziksel aktivite yapıldığında büyüme ve gelişmeyi sağlayacak, gerekli günlük enerji miktarlarına ilave olarak; fiziksel aktivite nedeniyle günlük harcanan enerji miktarı ilave edilmelidir. 7-10 yaş sedanter çocukların Recommended Daily Amount (RDA) ortalama günlük kalori gereksinimi 1900-2000 kcal/gün, adolesanların ise 2150-2880 kcal/gün olarak belirtilmektedir. Oysa aynı yaş sporcu çocukların ortalama 3000-4000 kcal/gün, sporcu adolesanlarda ise 5000 kcal/gün olarak belirtilmektedir (10). Günlük yaşam için gerekli enerji karbohidratlar, proteinler ve yağlar gibi besin öğelerinden sağlanır (4). Aşırı yeme, fiziksel aktivitedeki azlık, psikolojik, metabolik ve hormonal bozukluklar şişmanlığın oluşumunda etkili iken, erişkin şişmanların büyük çoğunluğunda, bu durumun başlangıcının çocukluk yaşlarına kadar uzandığı ve obez adolesanların %80.0'inin obez yetişkinler olduğu bilinmektedir (8). Yaş, cinsiyet, genetik yatkınlık, beslenme şekli, bilgisi ve davranışı, psikolojik faktörler, eve bağlı ve hareketsiz yaşam şekli çocuklarda şişmanlığın gelişimine zemin hazırlamaktadır. Adolesanlarda fiziksel büyüme sürecinde kas dokusunda her iki cinsiyette de, erkeklerde daha fazla olmak üzere, yağ kitlesinde artış olmaktadır (1). Bireyin enerji gereksinimini; bazal metabolizma hızı veya dinlenme metabolizma hızı, fiziksel aktivite ve termik etki (termogenesis) belirler. Yirmi dört saatlik enerji harcamasının %73.0'ü bazal metabolizma hızı, %15.0'i termik etki, %12.0'si fiziksel aktivite için kullanılır (8). Enerjinin büyük kısmı

bazal metabolizma için harcanmaktadır. Obezlerde fiziksel aktivitenin azalmasına bağlı olarak enerji harcaması da azalır (3). Şişman bireylerde termik etki, normal bireylere göre daha düşüktür. Bazal metabolizma hızını yağsız vücut kitlesi, yaş, cinsiyet, troid hormonu, protein turnover; termik etkiyi besin alımı, soğuk etkisi, termojenik etmenler, stres; fiziksel aktiviteyi ise aktivitenin şiddeti ve süresi etkilemektedir (8,16,17). Büyüme ve vücut bileşimi, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kitle indeksi (BKİ), çap ve çevre ölçümleri (bel çevresi, kalça çevresi, bel/kalça oranı, kulaç uzunluğu, baldır çevresi, vb.) deri kıvrım kalınlıkları, biyoelektrik empedans (BİA) ölçümü ile vücut yağ yüzdesi ve yağsız vücut kitlesi tespitleri sıklıkla kullanılan antropometrik yöntemlerdir (5,14,15,18,19,12). Kullanılan araçların düzenli olarak doğruluklarının kontrol edilmesi, kullanılan kişilerin sürekli eğitilmesi, kıyaslama yapılacak referans değerlerin veya standartların olması ve kesişim noktalarının (cut-off points) belirlenmesi gerekir (14). Çalışmanın amacı ilköğretim 6-7-8. sınıf öğrencilerinin, günlük bütün fiziksel aktiviteler yolu ile harcanan enerji miktarını belirlemektir. Çalışma, önemli bir sağlık sorunu olan şişmanlığın erken dönemde önlenmesi için ilköğretim öğrencilerinin; Beden Kitle İndeksleri (BKİ), fiziksel aktivite durumlarının tespit edilerek, fiziksel aktivite ile ilgili alışkanlıkların kazandırılmasının planlanabilmesi amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ-YÖNTEM Araştırma tarama modeli olup kesitsel bir araştırmadır. Burdur İli merkez İlçe ve merkez köylerinde 2007-2008 öğretim yılında 33 ilköğretim okulunda 6-7 ve 8. sınıflarda 174 şubede öğrenimlerini sürdüren 2883 öğrenci araştırma evrenini oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem yöntemi olarak basit seçkisiz örnekleme tekniği kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark.,2008). Fiziksel aktivite anketinde evrenin yaklaşık %27'sine (784 adet) ulaşılmıştır. Araştırma ile ilgili yasal izinler İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (6 Nisan 2008 tarih ve B.08.4.MEM.4.15.00.05.510/4739 sayı) alınmıştır. Araştırmada; Fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için Karaca (2000), tarafından geliştirilen veri toplama aracı kullanılmıştır. Kullanılan ankette hafta içi ve hafta sonu günlük her bir aktivitenin dakika olarak süreleri istenmiştir. Günlük çıkılan merdiven katı ile yapılan sportif aktiviteler için (yürüyüş, koşu, futbol, tenis, masa tenisi vb. gibi) haftada kaç gün, günde kaç dakika ve zorlanma düzeyleri sorulmuştur. Verilerin analizi SPSS 15.0 istatistik programıyla yapılmıştır. Kullanılan betimsel istatistiksel işlemler sırası ile yüzde, frekans, aritmetik ortalama, minimum, maksimum değerler olurken; ikili karşılaştırmalarda bağımsız t testi, kategorik değişkenlerin karşılaştırmalarında ise kay kare testi kullanılmıştır. Veriler cinsiyet, ağırlık, boy, sınıf, BKİ ve fiziksel aktivite düzeylerine göre analiz edilmiştir. İstatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır. Ölçme aracından elde edilen verilerle her bir öğrencinin Beden Kitle İndeksleri (BKİ) (Vücut ağırlığı, kg / boy uzunluğunun karesi, m²) formülüyle hesaplanmıştır. BKİ değerleri kategorik hale dönüştürülürken aralık değerleri <18.99'un altında olanlar zayıf, 19-23.99 aralığında olanlar normal, 24 kg/m² üzerinde olanlar şişman olarak belirlenmiştir(9). Metabolik eşdeğer (MET) her bir aktivite için önceden belirlenmiştir ve kcal/kg olarak ifade edilmektedir. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak "MET-dakika/hafta" olarak bir değer elde edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600-3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmıştır(2).

SONUÇLAR -Günlük kg başına harcanan kalori miktarı yoğunlukla 24 ve 36 MET arasında bulunmaktadır. - Araştırmaya katılan öğrenciler fiziksel aktivite düzeyleri bakımından 92'si "az aktif", 112'si "aktif" ve 556'sı "çok aktif" olarak belirlenmiştir. -BKİ değerleri açısından 338'i "zayıf", 291'i "Normal" ve 24'ü "Şişman" olarak belirlenmiştir. - Bütün alt başlıkları genelleterek haftalık

modüllerin MET değerlerine bakıldığında, en çok uykuda ve okulda oturarak enerji harcadıkları sonra sırası ile ulaşım, evdeki aktiviteler, fiziksel aktivite ve merdiven çıkma şeklinde saptanmıştır.

KAYNAKLAR 1. Açık Erge, S. (2000). Diyet Tedavisi İle Birlikte Uygulanan Davranış Değişikliği Tedavisinin Şişman Kadınların Ağırlık Kaybı ve Korunması Üzerine Etkileri. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı Doktora Tezi, Ankara.

2. Ainsworth B. E. et al. (1993). Compendium Of Physical Activities Classification Of Energy Costs Of Human Physical Activities, Medicine And Science In Sports Exercise.

3. Alikışifoğlu, A., Yordam, N. (1996). Obez Çocuğun Belirlenmesi, Katkı Pediatri Dergisi, 17(29): 341-355.

4. Baysal A. (1997). Çocuk Beslenmesi, 7. baskı. Ankara; 405-406.

5. Bilgiç, P. (2003). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bireylerin Vücut Kompozisyonu ve Beslenme Durumları ile Serum Leptin Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Toplu Beslenme Sistemleri Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

6. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş.&Demirel, F. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, s.73-73, Pegem Akademi, 1.basım.

7. FAO/WHO/UNU (1985) Energy and Protein Requirement, World Health Organization Technical Reports Series, 724, Geneva.

8. Gündoğ, M. (1993). Şişmanlığın Tedavisinde Kullanılan Bilimsel Diyetler. Şişmanlık Çeşitli Hastalıklarla Etkileşimi ve Diyet Tedavisinde Bilimsel Uygulamalar, Arslan, P(ed.), Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını:4, Hizmetiçi Eğitim Semineri, 4-5 Haziran, Ankara.

9. Hay WW, Hayward RA, Lewin JM, Sondheimer MJ. (1999). Current Pediatrics Diagnosis And Treatment, 15 th edition, p. 522.

10. http://ttkb.meb.gov.tr/ogretmen/modules.php?name=Downloads&d_op=viewdownload&cid=72

11. Karaca M.A. (2000). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi 11 (1 -2-3-4) 17-28.

12. Küçükkömürler, S. (2001). Yurtlarda Kalan Öğrencilerin Şişmanlık Durumları Ve Uyguladıkları Diyet Örnekleri, Mesleki Eğitim Dergisi, 4(7): 61-74.

13. Neyzi O., Günöz H., Furman A., Bundak R., Gökçay G., Darendeliler F., Baş F. (2008). Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi; 51: 1-14.

14. Pekcan, G. (1996). Malnutrisyon hastaların antropometrik yönden değerlendirilmesi ve izlenmesi "Enteral Parenteral Beslenme (Der. S. Başoğlu, N. Karaağaoğlu, N. Erbaş, A. Ünlü) TDD Yayını:8, Hizmetiçi Eğitim Semineri, 4-5 Haziran, Ankara, 17-38.

INVESTIGATION OF THE FACTORS WHICH EFFECTS THE PHYSICAL ACTIVITIES ON WOMEN

KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Adıgüzel, S., Ersöz, G., Akalan, C., Koz, M.

Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu-Ankara

ABSTRACT The purpose of this study was to investigate the physical activity level and the factors influencing the physical activity of the working women and housewives. For the purpose Physical Activity Assessment Questionnaire (PAAQ) which was adapted to Turkish population was applied to the subjects. PAAQ assesses the weekly and daily sportive activity caloric consumption of the subjects in terms of kcal and MET's. The questionnaire was tested for validity and reliability by Karaca (Karaca, 1998). The questionnaire was applied to 294 subjects in this study. Data was analyzed by one way ANOVA and t test. Level of significance was set as $p < 0,05$. According to the results, age, smoking habits, working status are statically meaningful in total MET expenses. However marital status is not meaningful. When the working women and housewives are compared, working women spend much more total MET and sporting MET than the others. Income and smoking habit of working women is higher than housewives. However there is no significant difference in terms of marital status between different groups is observed.

Keywords: physical activity level, working women, housewives

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_504.rar](#)

Giriş ve Amaç: Fiziksel aktivitenin yararları göz önünde bulundurulduğunda optimal düzeyde fiziksel olarak aktif bireyler olmanın gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bunu sağlamak için öncelikle kişilerin fiziksel olarak ne kadar aktif olduğunun bilinmesi gerekir. Modern teknoloji, günlük aktivitelerde (örn: ev temizleme, çamaşır ve bulaşık yıkama, ulaşım v.b.) FA'yı azaltmıştır. FA gerektiren işler birkaç saniye sürmektedir (örn: bir düğmeye basıp makineyi çalıştırmak v.b.). Bu durumun bir avantajı ise serbest zaman aktivitelerine zaman kalmasıdır (Heyward, 1991). Birçok işte mekanikleşme, enerji ihtiyacını azaltmıştır. Birçok insan sedanter olarak çalışmaktadır (Montoye ve ark., 1996., Montoye ve ark., 1984). FA'nın yararları dikkate alındığında daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplum için, bireylerin serbest zamanlarında FA'ya teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli yaşam için bunun gerekliliği açıktır. Bu araştırma çalışan kadınların ve ev hanımlarının fiziksel aktivite (FA) düzeylerini değerlendirmek amacı ile yapılmıştır.

Yöntem Çalışmada çalışan kadınların ve ev hanımlarının gelir düzeyi, medeni durumları, yaşları, sigara alışkanlıkları gibi değişkenleri göz önünde tutularak, toplumumuz için geliştirilerek geçerliliği ve güvenilirliği belirlenmiş olan Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) kullanılmıştır. Çalışma 19 ile 61 arasında değişen yaş ortalamaları 37.2 olan ev hanımı ve farklı kamu, özel kurum ve kuruluşlarda çalışan 294 kadının üzerinde gerçekleştirilmiştir. FADA kişilerin günlük hayat ve sportif aktivite sırasında harcadıkları haftalık enerji miktarını kcal ve MET (1 MET, birey dinlenik durumdayken 1 dakikadaki enerji tüketimi (ET) olarak tanımlanır) cinsinden ortaya koyabilmek amacıyla geliştirilmiştir. 1MET 1 kcal/dk yada 1kcal/kg/saat'e eşittir (Smith ve Morris, 1992). FADA 1998 yılında toplam 334 kişide uygulanarak geçerlilik, güvenilirlik çalışması yapıldığından bu anket için

ayrıca bir ön uygulamaya ihtiyaç duyulmamıştır (Karaca, 1998). Anketlerin MET/ hafta, MET/gün ve MET/saat değerlerinin hesaplanması; Aktivitenin süresi, sıklığı ve şiddeti (MET değeri) birbiriyle çarpılarak (Ainsworth ve ark., 1993) anketlerin her bölümü ve toplamı için harcanan enerji (MET/hafta yada MET/gün) hesaplanmıştır. Elde edilen MET/hafta yada MET/gün değeri, aktivitenin süre ve sıklığının çarpılması sonucunda elde edilen sayıya bölünerek FA düzeyi (MET/saat) hesaplanmıştır (Karaca, 2004). Aktivite günlüğü formunun hesaplanması; çalışmaya katılan bireyler tarafından doldurulan 24 saatlik aktivite günlüğü formu, deneklerin yaptıkları aktiviteler dikkate alınarak iş ve iş dışı (serbest zaman ve uyku) olarak ayrıldıktan sonra her bölüm ve toplamı için bir günde harcanan MET (MET/gün) değerleri hesaplanmıştır. Bir günde harcanan MET değeri aktivitenin süresi, sıklığı ve şiddetinin çarpılmasıyla hesaplanmıştır. Veriler, bilgisayar ortamında, tek yönlü ANOVA Testi ve T test uygulanarak değerlendirilmiştir.

Bulgular Tablo1’de Haftalık toplam MET harcaması incelendiğinde; yaş arttıkça haftalık toplam MET harcaması azalmıştır ve bu azalma istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlıdır. Bu yaşın artmasıyla birlikte kişilerin enerji sarfiyatının azalması anlamına gelir. Evliler bekarlara göre haftalık toplam enerji sarfiyatında daha aktiftirler ancak bu fark istatistiksel olarak ($p>0,05$) anlamlı değildir. Bekar veya evli olmak ile harcanan MET arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Yine toplam haftalık MET harcamasında çalışan kadınlar, ev hanımlarından daha aktiftirler ($p<0,05$) ve sigara içme alışkanlığı arttıkça haftalık toplam MET tüketimi azalmaktadır ve bu farklar istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlıdır. Sigara içen bireyler inaktif yaşam tarzı benimsemeye daha yatkındırlar. Gelir düzeyi ile haftalık toplam MET parametresi incelendiğinde ise; gelir düzeyi arttıkça haftalık toplam MET harcaması da artmaktadır ve bu artış istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlıdır. Tablo 1’de haftalık harcanan sportif MET incelendiğinde ise; haftalık sportif MET harcaması ile yaş parametresi arasında istatistiksel olarak ($p>0,05$) anlamlı bir fark yoktur (Tablo 1). Spor yapmanın yaşla bir ilgisi olmadığı sonucu ortaya konulmuştur. Haftalık sportif MET harcamasında evliler bekarlara göre daha aktiftirler ancak bu fark istatistiksel olarak ($p>0,05$) anlamlı değildir. çalışan kadınlar, ev hanımlarında daha aktiftirler ve bu aktiflik istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlıdır. Sigara kullanma alışkanlığı arttıkça haftalık sportif MET sarfiyatı azalmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlıdır. Sigara içen bireyler sportif aktiviteye daha az katılma eğilimindedirler. Gelir düzeyi ile haftalık harcanan sportif MET arasında istatistiksel olarak ($p>0,05$) anlamlı bir fark bulunamamıştır. Tablo 2’de ise; çalışan kadın veya ev hanımı olma durumu ile haftalık sportif MET incelendiğinde çalışan kadınların ev hanımlarına oranla sportif olarak daha aktif oldukları tablo 2’de görülmektedir ve bu oran istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlıdır. Buradan anlaşılabileceği üzere sportif aktiviteye katılım ile boş zaman arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bunun aksine çalışan kadınlar daha fazla sportif aktiviteye katılma eğilimindedirler. Aynı şekilde çalışan kadınlar, haftalık toplam MET harcamasında da ev hanımlarına oranla daha aktiftirler ve bu oran da istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlıdır. Gelir düzeyi incelendiğinde çalışan kadınların ev hanımlarına oranla gelir düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur ve bu fark istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlıdır. Ev hanımları yaş değişkeni açısından çalışanlardan daha büyüktür ve bu fark istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlıdır. Çalışan kadınların ve ev hanımlarının sigara içme alışkanlığı incelendiğinde ise; iki grup arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı bir fark yoktur ve iki grup medeni durum açısından incelendiğinde de istatistiksel olarak ($p>0,05$) anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tartışma ve Sonuç Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş ve Türk toplumuna uyarlanmış bir anket olan FADA kullanılarak yapılmış bir çalışmadır. Ülkemizde bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının oldukça düşük olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle, bireyler daha aktif bir

yaşam sürme konusunda eğitilmeli ve sportif faaliyetlere özendirilmelidir. Bu çalışma, mevcut durumla ilgili doğru bir saptama ortaya koyma amacıyla yapılmıştır. Bulgulardan anlaşılabileceği üzere yaş fiziksel aktiviteyi olumsuz yönde etkilemektedir. Evlilerin bekarlara göre daha aktif bir yaşam tarzı olduğu ortaya konulmaktadır. Bunun sebebi kadının hem çalışması hem de toplumun kadına yüklediği ev işlerini yapması olarak değerlendirilebilir. Sigara içme alışkanlığı olan kişiler inaktiviteye daha yatkın olmakla birlikte çalışan kadınlarda sigara kullanımı ev hanımlarına oranla daha fazladır. En dikkat çekici bulgu ise; çalışan kadınların haftalık sportif MET harcamasının ev hanımlarından daha fazla olmasıdır. Bu da boş zamanı olan kişilerin daha fazla spor yapmaya yatkın olduğunu reddeder niteliktedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

AINSWORTH, B.E., BASSETT, D.R., STRATH, S.J., SWARTZ, A.M., O'BREIN, W.L., THOMPSON, R.W., JONES, D.A., OMACERA, C.A., KIMSEY, C.D., (2000). Comparison of Three Methods for Measuring Time Spent in Physical Activity. Med. Sc. Sports. Exerc. 32 (9) : S457-S464.

HEYWARD, V.H. (1991). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. (Second Edt.) Champaign; Human Kinetics Books, 2-5, 8-9. KARACA, A. (1998). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü

LACTATE LEVEL DETERMINATION OF THE TEAMS WHICH JOIN ADULT MALE HANDBALL LEAGUE IN EDİRNE BEFORE AND AFTER MATCHES AND THE EFFECT OF IMPLEMENTATION OF ACUTE MASSAGE ON LACTATE ELIMINATION

EDİRNE BÜYÜK ERKEKLER HENTBOL LİĞİNE KATILAN TAKIMLARIN MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI LAKTAT DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ VE AKUT MASAJ UYGULAMASININ LAKTAT ELİMİNASYONU ÜZERİNE ETKİSİ

Mesut Öztürk, İlhan Toksöz, Cem Kurt

Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The aim of the study is researching the effect of implementation of acute massage on lactate elimination. Twenty -eight handball players from 4 different teams who joined the adult male handball league(2005-2006, Edirne) were seperated in 2 groups randomly.(control group; n=16, age 18.87 ± 4.03 , weight 79.06 ± 19.95 kg, height 178.18 ± 7.81 cm) and the massage group(n=12, age 25.50 ± 6.18 , weight 83.25 ± 14.87 kg and height 178.75 ± 4.00). The lactate was evaluated by taking blood from antecubital vein for the control group; before the match, after the match and 30 minutes after the match, for the massage group; before the match, after the match and also 8 minute implementation after the match. Lactate measurement was made by spectro photometric method(BOEKI Prestige 24i auto analyzer, Tokyo) and the results were stated in mgr/dl type. The lactate levels of control group before match and 30 minutes after the match were measured as 26.62 ± 4.80 mgr/dl ve 22.71 ± 6.63 mgr/dl. For the massage group before the match and after the massage implementation the lactate levels were measured as 29.35 ± 7.73 mgr/dl ve 27.12 ± 7.93 mgr/dl. There was no meaningful difference between the lactate level of massage group after the massage and the lactate level of control group after 30 minutes relaxation($p > 0.05$). As a result, in terms of sending away the lactate 8 minute massage after the match has similar effects as 30 minutes relaxation.

Key words; handball, massage, lactate, passive relaxation Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Yüksek Lisans Tezi-2008

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 392.rar](#)

1-GİRİŞ Sporcu performansı açısından; antrenman yüklenmesi kadar dinlenmenin de önemli olduğu unutulmamalıdır. Bu açıdan bakıldığında antrenman ya da yarışma sonrası oluşan metabolitlerin kan ve kastan uzaklaştırılması büyük önem taşımaktadır. Bu metabolitlerden özellikle laktat uzun süre, asidoza ve yorgunluğa neden olmakla suçlanmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalar, laktatın asidozdan (pH) bağımsız olarak değerlendirilmesi gerektiğine dikkati çekmektedir (Erdoğan ve Kurdak, 1999). Yorgunluğa neden olan bu maddelerin uzaklaştırılması için aktif ve pasif yöntemler uygulanmaktadır. Saha uygulamalarından elde edilen izlenimlerden bu yöntemlerden daha çok pasif yöntemlerin sporcular tarafından tercih edildiği yönündedir. Teorik çalışmalar ise, pasif dinlenme yöntemlerinin aktif dinlenme yöntemlerini tamamlayıcı şekilde uygulanmasının daha yararlı olacağı göstermektedir.

2-MATERYAL VE METOD 2.1. Katılımcılar Büyük erkekler hentbol ligine katılan (2005-2006,Edirne), 4 faklı takımdan 28 hentbol oyuncusu Masaj grubu (n=12, yaş 25.50 ± 6.18 , vücut ağırlığı 83.25 ± 14.87 kg ve boy uzunluğu 178.75 ± 4.00) olarak adlandırıldı. Kontrol grubu ise (n=16, yaş $18.87 \pm$

4.03 yıl, vücut ağırlığı 79.06±19.95 kg ve boy uzunluğu 178.18±7.81 cm) başka branşlara ait sporculardan oluşturuldu. Kontrol grubu için; maç öncesi, maç sonrası ve maçtan 30 dakika sonra, Masaj grubu içinse; maç öncesi, maç sonrası ve maçtan hemen sonra 8 dakikalık masaj(alt ekstremiteye;eflörāj,friksiyon,petrisaj,vibrasyon,tapotment) uygulamasının ardından antekübital ven den kan alınarak laktat değerlendirildi. 2.2. Boy ve vücut ağırlığı ölçümleri: Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu elektronik baskül ile (Angel, 150 MA, İstanbul/Turkey) yapıldı. 2.3. Laktat ölçümleri: Spektro fotometrik yöntemle yapıldı (BOEKI Prestige 24i oto analizör, Tokyo) ve sonuçlar mgr/dl. cinsinden ifade edildi. 2.3. İstatistiksel Analiz Tanımlayıcı özellikler açısından (yaş, boy, kilo) gruplar arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılık olup olmadığı “t testi” ile değerlendirildi. Gruplar arasındaki laktat konsantrasyon farklılığı olup olmadığının tespiti için Mann-Whitney U testi, grubun kendi ölçümleri arasındaki laktat konsantrasyonunun değerlendirilmesi içinde Wilcoxon testi uygulandı.

3.BULGULAR Masaj grubu ile kontrol grubu arasında boy uzunluğu ve vücut ağırlığı açısından istatistiksel farklılık yokken ($p>0.005$), gruplar arasında yaş açısından istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık vardır ($p<0.005$). Kontrol grubundan elde edilen 3 laktat değeri arasında istatistiksel yönden anlamlı fark yoktur ($p>0.005$). Bu durum masaj grubu içinde geçerlidir. Kontrol grubunun maçtan 30 dakika sonraki laktat değeri ile masaj grubunun masajdan sonra elde edilen laktat değeri arasında istatistiksel yönden bir anlamlılık yoktur ($p>0.005$). Masaj grubunun, müsabakadan hemen sonraki laktat değeri ile masajdan sonraki laktat değeri arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılık vardır ($p<0.005$). Bu anlamlı farklılık kontrol grubunun müsabakadan hemen sonraki laktat değeri ile 30 dakikalık dinlenmenin ardından elde edilen laktat değeri içinde geçerlidir ($p<0.005$).
TABLO I: Masaj ve Kontrol Grubuna Ait Tanımlayıcı özellikler
TABLO II: Masaj ve Kontrol Grubuna Ait Laktat Değerleri
TABLO III: Masaj ve Kontrol Grubuna Ait Laktat Değerlerin Grupların Kendi İçlerinde Değerlendirilmesi
TABLO IV: Masajdan Sonraki Laktat Değeri ile Otuz Dakika Dinlenmeden Sonraki Laktatın Karşılaştırılması

4.TARTIŞMA VE SONUÇ Laktat anaerobik glikolizin metabolik bir yan ürünüdür. Bazal şartlar altında, laktat üretimi yaklaşık olarak 0.8 mmol/kg/saat veya 70 kg’lık bir insan için yaklaşık olarak 1300 mmol/gün’ dür (Fall ve Szerlip, 2005). Laktat üretimi, istirahatte ve her şiddetteki egzersizde mevcut olup, üretim ile eliminasyon arasındaki fark kan laktatı’nın varlığını belirler (Çolakoğlu, 1995). Laktatın büyük kısmı karaciğer ve böbrekler tarafından elimine edilir. Maksimal bir egzersiz sonucunda biriken laktatın yarısının uzaklaştırılması için 30 dakikalık dinlenme toparlanma periyoduna gereksinim duyulur; ayrıca laktatın %95’i 1 saat içinde elimine edilir. Salt dinlenmeye oranla yapılan aktif dinlenme (% 40 VO₂ max) laktatın daha hızlı eliminasyonuna neden olur (Günay, 1998). Masaj gibi pasif dinlenme yöntemlerinin laktat eliminasyonuna etkisi, aktif dinlenmeye oranla % oranındadır (Gündüz,1997). Laktat eliminasyonu açısından kan akımının yorgunluk oluşturmayacak düzeyde hızlandırılması önemlidir. Tessa ve ark (2004); 3*2 dak. devreler halinde uygulanan quadriceps femoris masajını takiben yapılan 2*6 dakikalık eflörāj ve petrisaj uygulamasının, femoral arter ve yüzeysel kan akımını arttırarak vücut ısını yükselttiğini göstermişlerdir (Hinds et al., 2004). Bir başka çalışmada ise;alt ekstremiteye uygulanan 15-25 dakikalık masajın, yüzeysel damarları genişleterek venlerdeki kan akımını hızlandırdığını göstermiştir (Dobrovsky, 1983). Sonuç olarak; masaj grubuna maçtan hemen sonra uygulanan 8 dakikalık masajın ardından elde edilen laktat değerleri ile kontrol grubunun 30 dakikalık salt dinlenmesinin ardından elde edilen değerler arasında fark olmayışı, masaj uygulamasının laktat eliminasyon hızının arttığının göstergesidir. Daha uzun süreyle uygulanacak masaj; dolaşımda bulunan laktat miktarının azalmasına da katkıda bulunabilir.

REFERANSLAR Çolakoğlu, M. (1995). Dayanıklılık Gelişiminin Metabolik ve Fizyolojik Temelleri-I, CBÜ Spor Bilimler Dergisi, 1(1):34-35

Dubrovsky, V.(1983). Changes in muscle and venous blood flow after massage. Soviet Sports Review, 18(3): 134-135 Erdoğan, Ş., Kurdak, S.S.(1999). Lactate and Fatigue. T Klin Tıp Bilimleri, 17:366-369

Fall, J.P., Szerlip, M.H.(2005). Lactic Acidosis: From Sour Milk to septic Shock. J Intensive Care Med, 20;255 Gündüz, N. (1997).Antrenman Bilgisi (2.Baskı). Saray Kitabevi: İzmir

Günay, M. (1998). Egzersiz Fizyolojisi (1.Baskı). Bağırhan Yayınevi: Ankara Hinds, T.I.,Mcewan,J.,Perkes,E.,Dawson, D.B.,George,K.(2004). Effects of massage on limb and skin blood flow after quadriceps exercise. Med Sci Sports Exerc, 36 (8): 1308-1313

STUDY ON THE INVOLVEMENT OF THE ELDERLY PERSONS INTO PHYSICAL ACTIVITIES

Sabău Elena, Niculescu Georgeta, Gevat Cecilia
Spiru Haret University; Ovidius University

Abstract The paper is a on senior citizens, Romanian pensioners, having a different past social and professional status and which took part voluntarily in such investigation. The premises which moved us to this study regard the fact the physical exercises represent a singular mean to keep the health and to retard the ageing process, but not used enough by the elderly people. As subjects of this study there were 64 aged persons, having involution ages in the first stage of the old age or in the adaptation period, more exactly between 65 and 70 years. As investigation method we used the method of questionnaire having a set of 15 items, with answer variants. The results show the aged people know well the positive effects of the physical exercises, but they are not involved enough in such practice.

Key words: aged, physical exercise, health

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Introduction In the civilized countries is more and more noticed a phenomenon clearly evident in the theory area and not so much in the practical one. Adult and aged people practice systematically physical activities for different purposes: leisure, free time, recuperation, competitions. The interest of adult people and particularly of the aged people for the physical education is praiseworthy, as such kind of activity brings positive effects to the people involved in. The old age represents a progressive deterioration of the organs and systems functions and the effect of ageing is aggravated by a significant difference between the physiological age and the chronological one. The old age is a physiological stage resulting from the normal evolution of the body.

The World Health Organization considers the following stages: aged persons between 60-74, old persons between 75-90 and senior old people over 90 years. According to Şchiopu and Verza (1997) the involution periods have the following stages: passing stage to the old age (from 65 to 75 years), stage of medium old age (from 75 to 85 years) and stage of high old age or stage of long-lived people (over 85). The aging process is focused by the specialists who are analyzing its mechanisms and influences, aiming to find out methods and means to prevent and to retard it. The specialists' interest aims to increase the hope of life as well as the quality of elderly people's life.

The present stage of knowledge At the old age, the functional capacity of the all body decreases, further to the involution processes which alter, in different degrees, all systems and organs of the human body. "The diversity of social conditions, style of life, biological particularities and psychological structure" (apud Cristea 1990) determines the multiform manners in which the old age expresses itself among persons of the same age category. First stage – passing to the old age (Adaptation period, 65-75 years)

The characteristic of this period is the biological sensitivity, affected by the alienation and the progress of feelings about the social inutility and "abandon" of their children (more absorbed by their own family). From the pathological point of view, the elderly persons are affected by cardiac and

respiratory diseases and neoplasm. The interruption of the professional activity induces complex changes in the care area and style of life of the aged persons. The researches in the gerontology field prove the physical exercises and generally speaking the physical activity become a principal positive factor, providing to the aged persons an independence and psychical comfort in the familiar and social areas in which they live. "The advantages of the physical activities in an advanced age appear in the physical, psychical and social health of the person" (Manno 1996). The specialized literature is still modest with regard to the studies about the capacities and limits of the elderly persons. Such studies recognize the physical exercises constitute a favorable mean to retard the ageing effects, due to the connection between the activity and the optimum level of health. According to Hollmann and Hettinger (quoted by Bota 2006), persons having sport activities were able to reduce by 10-20 years their biological age, in comparison with the sedentary people. The specialists of this area recommend for the aged people „to have physical exercises three times by week (ideally it should be every day), during 30 minutes and involving all segments of the body" (Dragan 2002). Such idea support also Mavritsakis and Ghirdai (2009), which recommend physical exercises with increasing efforts, alternating with a rest. A daily and controlled physical training contributes „to reduce the potential risk associated to the ageing, irrespective of cardiovascular disease is present or not" (Tache and Sirbu 2001). A systematic practice of physical exercises by the elderly persons improves the functional aerobic capacity, in terms of 10-30%, thanks to a higher capacity of the striated muscles to extract oxygen from the blood. As per the cardiac function, the increasing rate is different for the women compared with the men, for the deficit of estrogens (Avramescu and collaborators, 2007). In the study of Dragnea, Bota and Mate 1998, quoted by Dragnea and Bota 1999, is pointed out the elderly people in Romania are not involved in practice of physical exercises, despite to the fact they know the positive effect of the physical activity. There is a regression of the physical activity among people being 70 years old, particularly among women (Mavritsakis and Ghirdai 2009). The goal of the study is to make findings on the tendency of elderly persons into physical activities.

Material and methods In the studied sample there were 29 men and 35 women, belonging to the first stage of passing to the old age and their medium age was 68.25 years for the men and 67.31, for the women. There were voluntary people, pensioners from different towns, which had a different social and professional status. To be mentioned, the subjects were relatively in good health, without serious affections to limit their physical and psychical efforts.

Results and discussions Item 1. Did you practice physical activities being young? Among men, 51.72% did not practice sport activities, but 41.37 had leisure activities and only 3.44 % of subjects made performance sport. Never did sport activities 65.71% of investigated women, while 25.72% got used to have leisure activities and only 8.57% made performance sport. At the age of 65-70, more women made performance sport than men, but generally more than a half number of men and women were inactive. Item 2. At current age are you used to have regular physical exercises? The answer of men, 48.27%, was they are inactive and only 15 subjects, it means 31.03% have sport activities, while 20.68% of subjects rarely have physical exercises. More than a half of female subjects (65.71%) have not physical activities and 7 subjects (20%) rarely are active, but 14.29% have periodically physical activities. The comparison of the results shows men and women of 65-70 years have similar tendencies to sedentary life and to physical exercises, too. Item 3. Do you wish to have facilities to practice physical exercises? The men's answer was positive for 55.17%, but women's answer was bigger, 74.28%. The comparison of options shows women, in the investigated pool, have more inclination to physical exercises. Item 4. Do you have information about special facilities near your

house, where you could practice physical exercises? The men, 17.24%, have information about facilities for physical exercises, but the overwhelming majority has not such information. The women, 22.85%, know facilities where they could practice sport activities, but their majority do not know it. If we compare these answers, we may see the investigated group was insufficiently informed about the possibilities to practice physical exercises near to their residences.

Item 5. Please put in an order the information sources which stimulate you to have physical activities. Regarding the factors to influence the men's activeness, the mass-media have a leading position (48.27%), followed by family (27.58%) and friends (24.13%). The women are stimulated to have physical exercises first of all by mass-media (54.28%), then by friends (34.28%) and family (11.42%). The comparison of results shows the first influencing factor to stimulate the practice of physical exercises was, for the women in the investigated pool, the mass-media, followed by friends, while for the men was also the mass-media, but followed by family.

Item 6. Which are the mean suffering restricting your movement capacity? For the men, the highest incidence restricting the practice of physical exercises had a cardiovascular character (31.03%), then the osteoarticular (27.58%), respiratory (24.31%), endocrine-metabolic (10.34%) and immunity problems (6.89%). In the women's group, the most incident suffering, obstructing the practice of physical exercises had an osteoarticular character (34.28%), followed by cardiovascular (20.00%), endocrine-metabolic (17.14%), respiratory (14.28%) and immunity problems (14.28%). The most frequent health problems, in the investigated pool, limiting the possibility to practice the physical exercises for both groups of subjects, of 65-70 years, were the cardio-vascular and osteoarticular problems.

Item 7. Please qualify your health situation. The men gave relatively close qualifiers regarding their health: 31.03% think they have a good health, 34.48% a satisfactory and 34.48% a precarious one. Almost half of the investigated women consider their health satisfactory (45.71%), and 31.42% as good, but 22.85% consider their health as precarious. Comparing the self-evaluation of their health, we may see the women of 65-70 years in the investigated sample, seem to have a better health than the men.

Item 8. Which part of your body requires prioritized physical exercises? For the men, the order of zones needing an influence of the physical exercises should be: abdomen (34.48%), lower legs (31.34%), back (13.59%) and upper limbs (20.68%). The women consider the following sequence of priorities: back (34.28%), lower legs (31.42%), abdomen (20.00%) and upper limbs (14.28%). The comparison of answers shows a relative identical sequence of priorities, with a mention for the men's attention to the abdomen muscles, while the women put in the first place the musculature of the back.

Item 9. On which form do you practice the physical exercises? The men declaring to practice individually the physical exercises, were in all 44.82%), while 6.89% do it together with other subjects. Among women practicing physical exercises 28,57% do it individually and the other ones (5.71%) in company. The comparison of results allow to note almost all subjects practicing permanently or rarely physical exercises, did it alone and few of them realize such activity in company.

Item 10. Which is the frequency of your physical exercises? The men have a day physical exercises, 6.89%, some times a week, 20.68% and only once by week, 24.13%. The women have a daily frequency of 5.71%, for 2-3 times by week, 8.57% and only once by week, 20.00%. It's to note more men did physical exercises at least 2-3 times by week then women did.

Item 11. Do you usually walk? Almost half of men (44.82%) usually walk, 31.03% only occasionally, but 24.13% do not are used to walk. More than half of women (51.42%) pay attention to walk, 17.14% walk occasionally and 31.42% do not have such activity. To note half of subjects are used to walk.

Item 12. How long are your walks? Most of men (41.37%) walk 20-40 minutes, a smaller percentage, 24.13%, walk 15-20 minutes and only 10.34% of investigated men have an almost one hour of walking. Most of women (31.41%) confer 20-40 minutes to walk or only

15-20 minutes (20.00%), but 17.14% of women are able to walk almost one hour. The highest percentage, both for women and men, in the sample of people of 65-70 years, realized walks of 20-40 minutes. Item 13. Do you realize physical exercises according to a specialist's recommendation? Among the investigated men, 20.68% observe the specialist's orientations, while 31.03% practice the physical exercises without such recommendations. There is 22.85% of women doing physical exercises according to a specialist's recommendations and 11.42% do such exercises without any orientation. To note the higher percentage of women of 65-70 years which do physical exercises following the specialists' orientation. Item 14. How many times to you give to the physical exercises? Most of men, 31.31% give to the physical exercises 30 minutes, 13.79% about 20 minutes and only 6.89% have a physical activity lasting more than 40 minutes. Also most of women, 20.00% give to the physical exercises 30 minutes. About 8.57% have less than 20 minutes and 5.71% have more than 40 minutes. The comparison of answers shows both men and women of 65-70 years preferred the physical exercises having about 30 minutes. Item 15. Which kind of physical exercises do you practice? The physical exercises used by the investigated men had the following order: exercises for a joint-muscular stimulation (37.93%), the exercises with higher oxygen consumption (10.34%) and the exercises in water (3.44%). For the investigated women, of 65-70 years, the order of the physical exercises was the same, but with different percentages for a joint-muscular stimulation (25.71%), aerobic exercises (8.57%) and no woman water exercises. So, both groups of subjects, 65-70 years old, paid the same attention (joint-muscular stimulation) to the physical exercises, but the percentages differ. Item Please put in an order the reasons which restrict your physical activity.

Conclusions 1. Most of this aged people did not practice sport activity in their youth and they are not involved now in any physical activity. 2. The elderly people is willing to have physical activities, but they have not enough information how they could practice it. 3. The aged persons are more receptive to the encouragement to practice physical exercises, particularly from the mass-media. 4. The subjects are able to evaluate their health degree and to consider the necessary movement for different segment of the body, the women preferring their back areas and the men their abdomen zone. 5. Most of elderly people are used to move, to walk an average of 20-40 minutes. 6. A small number of aged persons do physical exercises in an independent way and the most frequent movements regard the muscular-joint mobility.

Bibliography Avramescu, E. T. (2007). Kinetoterapia în patologia geriatrică. Craiova: Editura Universitară, 25. Bota, A. (2006). Exerciții fizice pentru viața activă Activități motrice de timp liber. București: Editura Cartea Universitară, 248.

Cristea, E. (1990). Terapia prin mișcare la vârsta a treia. București: Editura Medicală, 10. Dragnea, A. Bota, A. (1999). Teoria activităților motrice. București: Editura Didactică și Pedagogică, 146.

Drăgan, I. (2002). Medicina sportivă. București: Editura Medicală, 510. Manno, R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. București: MTS CCPS, 198.

Mavritsakis, N. Ghirdai, O. (2009). Activitatea fizică și iatrogeniile la vârstnici. Cluj-Napoca: Revista Palestrica Mileniului III, Anul X, nr. 3 (37), 301.

Șchiopu, U. Verza, E. (1997). Psihologia vârstelor Ciclurile vieții. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 344.

Tache, S. Sîrbu, C. (2001). Răspunsul cardiovascular la efort fizic la vârstnici. Cluj-Napoca: Palestrica Mileniului III, Anul II, nr. 4 (6), 66.

FUNCTIONAL TRAINING: AN EFFECTIVE EXERCISE FOR IMPROVING BALANCE AND WALKING ABILITY IN OLDER ADULTS

Norouzi, H. R. 1, Karimiasl, A. 2, Sadeghi, H. 3

1, 2. Zanzan University, Iran; 3. Tarbiam Moallem Unvesity, Iran

ABSTRACT Balance and walking ability are considered as indices for determining the level of daily activities independency of the elderly population. The purpose of this study was to examine the effect of a functional training program (FTP) on static and dynamic balance and walking ability of able-bodied elderly subjects. Thirty elderly male subjects (age: $70/83 \pm 3$ y, weight: $70/60 \pm 2/44$ kg, height: $1/78 \pm 2/28$ m) participated in this study where they randomly divided in two control and experimental groups. The pre-test of Sharpened-Romberg (static balance with eyes open and close), Timed-get up and go (dynamic balance) and Sit-and-Reach tests applied a day before starting FTP. Walking velocity and cadence measured along a 10-meter pathway and gait stability ratio was calculated. Experimental group participated in FTP, three days a week for six weeks. Control group asked to continue their daily activity. The post-tests applied afterward in the same setting. Independent and paired sample T-test ($\alpha \leq 0.05$) applied for statistical analysis. No significant differences seen in pre-tests between the two groups, but experimental group had better performance than control group in post-test. Results indicated significant differences between pre and post-tests of all three balance tests for experimental group while no differences observed in control group. Exercisers also demonstrated significant improvement in walking ability parameters except cadence. Balance and walking ability improvement as a result of FTP can be attributed to improvements in muscular strength, joints' range of motion, neural control of movement and subjects' psychological status. However, further evaluation need to be done for long-term effects of using FTP.

Key words: Functional Training Program, Static Balance, Dynamic Balance, Walking ability, Elderly

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_256.rar](#)

Introduction: Age-related declines in balance and walking ability are major risk factors for falls in older adult population [Rubenstein et al., 2002]. One third of older adults living in the community will experience a fall each year, and more than half of these falls will occur during walking because of physiological impairments, such as impaired balance, muscular weakness, and slowed reaction time [Hausdorff et al., 2001; Liu-Ambrose et al., 2004]. Balance control is a foundation of our ability to move and function independently. A deterioration of balance function, as a consequence of disease or simply increasing age, will increase the occurrence of clinical balance problems as well as the risk of balance loss and falls [Oddsson et al., 2007]. Exercise can effectively reduce fall risk factors and falls in older people by ameliorating physiological impairments. For example, one study demonstrated that a community-based general exercise program improved balance, muscular strength, and reaction time in older women. Furthermore, tai chi and a home-based strength and balance training program have reduced the incidence of falls in older adults [Liu-Ambrose et al., 2004]. However, exercise comes in many forms, and further research is needed to delineate the specifics of exercise prescription for optimal fall risk and falls reduction. Functiona1 activities are high1y ski1led movement patterns which have been developed and refined with many years of

practice. Perhaps a factor leading to a decline in function in elderly people is lack of practice of these functional activities leading to a downward spiral in ability [Gillies et al., 1999]. The purpose of this study was to examine the effect of a functional training program (FTP) on balance and walking ability of able-bodied elderly subjects.

Methods: Thirty elderly male subjects (age: $70/83 \pm 3$ y, weight: $70/60 \pm 2/44$ kg, height: $1/78 \pm 2/28$ m) participated in this study. All subjects included in the study were considered untrained. Subjects were screened for early mobility impairment, first by their answers to a health questioner and then by simple physical tests such as walk 0.4 km., climb 1 flight of stairs., stoop, crouch, or kneel., push large objects., and carry 4.5 kg. Then they randomly divided in two control (n=15) and experimental (n=15) groups. The pre-test of Sharpened-Romberg (Sh-Rom) (static balance with eyes open and close), Timed-get up and go (TGUG) (dynamic balance) and Sit-and-Reach (S&R) tests applied a day before starting FTP. Walking velocity and cadence measured along a 10-meter pathway and gait stability ratio was calculated. Experimental group participated in FTP, three days a week for six weeks. Control group asked to continue their daily activity. The post-tests applied afterward in the same setting. Descriptive statistics, T-test for independent samples and paired sample T-test ($\alpha \leq 0.05$) applied for statistical analysis.

Results: Results of pretest and posttest measures for the FTP and nonexercising participants are shown in table 1. The groups were similar at pretest on all measures except cadence values but experimental group had better performance than control group in posttest. Comparison of pretest to posttest scores for nonexercising participants demonstrated no significant differences (table 1). In other words, the control group showed no changes in balance and walking measures from pretest to posttest. Table 1. Means $\pm$ Standard Deviations for Balance and Walking Measures Notes: * Different from pretest scores of FTP group ($p \leq 0.5$) EO=Eyes Open., EC=Eyes Close Results of pretest to posttest comparisons for the FTP exercisers are found in table 1. Examination of balance measures demonstrated significant improvement for the all three balance tests. Assessment of walking ability demonstrated significant improvements (table 1). FTP exercisers completed the TGUG in less time after their exercise sessions. Walking velocity improved by 0.2 m/s, whereas cadence remained similar to pretest values. GSR decreased by 0.4 steps/m and S&R increased by 2.1cm.

Discussion: This study examined the effectiveness of a FTP on balance and walking ability in older adults. Results demonstrated that FTP has a positive effect on static and dynamic balance and walking ability in elderly population. We can hypothesis that the improvement in static balance could be partially due to the increase in muscular strength. Toulotte et al (2006) demonstrated that postural instability was due to decreased muscular strength in lower limbs. This decrease results in the centre of gravity lying in front of the ankle axis, which favors balance problems and falls. Improved muscular strength could cause the displacement of centre of gravity to the ankle axis, giving better static balance. On the other hand, improvement in dynamic balance could be due to a better breakdown of attention between the tasks. In fact, the training based on specific tasks could increase focusing on those tasks [Toulotte et al., 2006]. FTP exercisers improve significantly in walking ability. Faster times on the TGUG and increased walking velocity indicate that they moved more quickly and efficiently after FTP. Similarity in pretest an posttest cadence values was not surprising, as cadence is a measure that typically dose not change with age [Cromwell and Newton, 2004] and therefore may not be affected by exercise. Consequently the 0.2 m/s increase in walking velocity can be attributed to increased step length. As the value for cadence was 2.2 steps/s, the

change in step length would equate to an approximate 9-cm increase for these older adults. A longer step length is accomplished by increasing swing phase distance and may be facilitated by improved hamstring flexibility as evidenced by S&R results. This walking pattern changes are collectively reflected by the drop in GSR after FTP. This dramatic change in GSR indicates that FTP exercising participants increased dynamic components of their walking pattern. Their walking pattern at posttest is more effective for producing forward movement [Cromwell et al., 2007]. However, further evaluation need to be done for long-term effects of using FTP.

References: Cromwell, R. L., and Newton, R. A. (2004). Relationship between balance and gait stability in healthy older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 12, 90-100.

Cromwell, R. L., Meyers, P. M., and Newton, R. A. (2007). Tae Kwon Do: An effective exercise for improving balance and walking ability in older adults. *Journal of Gerontology*, 62A, 641-646.

Gillies, E., Aitchison, T., MacDonald, J., and Grant, S. (1999). Outcomes of a 12-week functional exercise programme for institutionalized elderly people. *Physiotherapy*, 85, 349-357.

Hausdorff, J. M., Rios, D. A., and Edelber, H. k. (2001). Gait variability and fall risk in community-living older adults: A 1-year prospective study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 82, 1050-1056.

Liu-Ambrose, T., Kbam, K. M., Eng, J. J., Janssen, P. A., Lord, S. R., and McKay, H. A. (2004). Resistance and agility training reduce fall risk in women aged 75 to 85 with low bone mass: A 6-month randomized, controlled trial. *Journal of American Geriatrics Society*, 52, 657-665.

Oddsson, L. I. E., Boissy, P., and Melzer, I. (2007). How to improve gait and balance function in elderly individuals-compliance with principles of training. *European Review of Aging and Physical Activity*, 4, 15-23.

Rubenstein, L. Z., and Josephson, K. R. (2002). The epidemiology of falls and syncope. *Clinics in Geriatric Medicine*, 18, 141-158.

Toulotte, C., Thevenon, A., and Fabre, C. (2006). Effects of training and detraining on the static and dynamic balance in elderly fallers and non-fallers: A pilot study. *Disability and Rehabilitation*, 28, 125-133.

ASSESSMENT & RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH & HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS COMPONENTS IN GUILAN UNIVERSITY PERSONNEL

Modjtaba Mohamadzadeh

Islamic Azad University , Lahidjan Branch , Iran

Objective: This study was aimed to examine and test the possible relationship between health related physical fitness components and mental health. **Method:** Data were collected from a representative sample of 110 male personnel of Guilan University. Their blood pressure, height, weight, waist and hip girth and ratio, and also body mass index (BMI) were calculated. Their aerobic fitness, handgrip strength and body fat percent assessed as their mental health was evaluated using the 28-item version of the General Health Questionnaire (GHQ-28). **Results:** Most of subjects showed normal mental health scores but their physical fitness components varies as poor in aerobic fitness, fair in Handgrip strength and high values in body fat percent. No significant relationship were found between general mental health, handgrip strength and blood pressure but there were significant relation between subject's mental health and their aerobic fitness, body fat percent, BMI and either with waist to hip ratio ($P \leq 0/05$). **Conclusion:** The results provide a support for common assumption that a high physical fitness is a key point to good mental health and protects against mental disorders but it seems that in most normal persons nor that a high level of mental disorder acts as a barrier of low physical fitness.

Keywords: health related physical fitness factors, mental health, aerobic fitness, muscular strength, body mass index, waist to hip ratio.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 258.rar](#)

Introduction and aim of the study The relationship between physical activity and mental health has been examined by many researchers (Byrne and Byrne, 1993; Folkins and Sime, 1981; Gauvin and Spence, 1996; North et al., 1990; Salmon, 2000; Scully et al., 1998). However, studies in organizations on the association between physical fitness and mental health are scarce. The association between physical fitness with other prominent aspects of mental health, such as anxiety and depression remains unexplored in population-based samples, as does the association with personality traits. But regular physical activity is known to have a host of health-related benefits for physical and mental well-being. The purpose of the present study was to provide a health profile of Guilan University personnel and to delineate the association between health related physical fitness factors and mental health.

Methods, 110 staff was asked about their age, education, physical and psychological health. Measurements were made of blood pressure, height, weight, waist and hip girth. The ratio of waist-to-hip girth and body mass index (BMI) were calculated and their aerobic fitness assessed by using Queen's step test (recovery heart rate), Handgrip strength was determined by hand dynamometer as well as their body fat percent (Dornin & Womersley Formula). Psychological well-being was evaluated using the 28-item version of the General Health Questionnaire (GHQ).

Results, The means and standard deviations were calculated for the physical characteristics. Subjects' mean height (170/38 cm), mean weight (74/30 kg) & their mean age (41/3 yrs) were

determined. Most of subjects reported normal mental health (%77/3), but very few of those surveyed appeared to have mental disorders as measured by the GHQ-28. Aerobic fitness testing showed poor values among subjects (%71/2), likewise body fat percent was high (%52/7), and there were high risk in BMI (%52/7), WHR (%42/8) values of subjects, but their handgrip strength was fair (%50), & only few subjects trend toward an increase in hypertension (%18/1). After analyzing data by Chi-Square test, no significant relationship were found between general mental health and handgrip strength, blood pressure, age and education. But there were seen significant relation between subject's mental health and their aerobic fitness, body fat percent, BMI and either with WHR ($P \leq 0/05$). Discussion and conclusion, Psychosocial factors are known to influence physical health. In recent years, attempts have also been made to identify psychosocial factors which could help to protect against the risk of disease or contribute in psychological outcomes. Positive psychosocial factors such as optimism, positive emotions and social support have been associated with improved health outcomes and reduced biological stress reactivity. In some researches, higher VO₂peak and muscle strength, resistance training resulted in significant physiological and psychological improvements and are associated with a favourable psychosocial profile (Karelis AD et al. 2008) (Velez A, et al 2010). However, dieting history and the associations of obesity with self-esteem and psychological distress vary between different populations (Viner RM et al. 2006). Although evidence exists to support improvements in physiological and psychological aspects from strategies using mixed physical activity programmes, well-conducted research examining long-term physical outcomes, adverse effects, psychosocial outcomes and costs is required before informed practice decisions can be made. (Andriolo RB et al 2010). And it has been showed that Physical inactivity was associated with several emotional and behavioral problems in adolescents, Such as depressive symptoms related to minimal exercise involvement. (Craft LL et al 2008). It appears that for healthy individuals the principal psychological benefit of exercise & fitness may be that of prevention, whereas in those suffering from mild to moderate mental disorders, exercise may function as a mean of treatment. Hence, need to further, effective & large population-based research efforts to show the potential for these interaction impacts. So that involving the efficacy of exercise as means to prevent and treat depression and anxiety, and related issues regarding dosage and compliance.. (Martinsen EW. 2008). The findings highlight the importance of using qualitative methods to enrich understandings of the positive effect of exercise on psychological well-being. (Dionigi R. 2007). And the utility, and perhaps the necessity, of differentiated health recommendations for physical health and for mental health in different population. (Asztalos M et al 2008). Future research should investigate the mechanisms behind these associations and the effectiveness of physical activity in the treatment of emotional and behavioral problems. (Kantomaa MT et al 2008). It is suggested that future research might usefully explore the particular contribution of different aspects of the training situation to these effects. The assumed logical associations between health related physical fitness components and mental health should be investigated in a longitudinal study.

Selected references, Karelis AD, Fontaine J, Messier V, Messier L, Blanchard C, Rabasa-Lhoret R, Strychar I. (2008) Psychosocial correlates of cardiorespiratory fitness and muscle strength in overweight and obese post-menopausal women: a MONET study. *J Sports Sci.* Jul;26(9):935-40.

Dionigi R. (2007). Resistance training and older adults' beliefs about psychological benefits: the importance of self-efficacy and social interaction. *J Sport Exerc Psychol.* Dec;29(6):723-46.

Viner RM, Haines MM, Taylor SJ, Head J, Booy R, Stansfeld S. (2006). Body mass, weight control behaviours, weight perception and emotional well being in a multiethnic sample of early adolescents. *Int J Obes (Lond)*. Oct;30(10):1514-21. Epub 2006 May 23.

Andriolo RB, El Dib RP, Ramos L, Atallah AN, da Silva EM. (2010). Aerobic exercise training programmes for improving physical and psychosocial health in adults with Down syndrome. *Cochrane Database Syst Rev*. May 12;5:CD005176.

Velez A, Golem DL, Arent SM. (2010). The impact of a 12-week resistance training program on strength, body composition, and self-concept of Hispanic adolescents. *J Strength Cond Res*. Apr;24(4):1065-73.

Craft LL, Perna FA, Freund KM, Culpepper L. (2008). Psychosocial correlates of exercise in women with self-reported depressive symptoms. *J Phys Act Health*. May;5(3):469-80.

Kantomaa MT, Tammelin TH, Ebeling HE, Taanila AM. (2008). Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in youth. *Med Sci Sports Exerc*. Oct;40(10):1749-56.

Martinsen EW. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nord J Psychiatry*.;62 Suppl 47:25-9.

Asztalos M, Wijndaele K, De Bourdeaudhuij I, Philippaerts R, Matton L, Duvigneaud N, Thomis M, Duquet W, Lefevre J, Cardon G. (2008). Specific associations between types of physical activity and components of mental health. *J Sci Med Sport*. Sep 1. [Epub ahead of print]

COMPARATIVE STUDY OF GENERAL HEALTH AND SOCIAL RELATIONSHIPS OF PHYSICALLY ACTIVE AND INACTIVE GOVERNMENTAL EMPLOYEES IN ESFAHAN CITY, IRAN.

Hesam Eshraghi

Islamic Azad University Mobarakeh Branch

Abstract The main purpose of this research was to survey the general health and social relationships of active and inactive governmental employees in Esfahan City. The methodology of this research is a causal – comparative. Statistical sample of this research included 384 employees of governmental organizations in Esfahan. They were selected in cluster random sampling manner. General health questionnaire (GHQ 28) and a researcher made questionnaire were used as research instruments. The results of comparative General Health condition of employees showed that 268 personnel had acceptable General Health condition and 37 personnel had unacceptable General Health condition. The results also showed that there is a significant difference between the General Health of the physically active and inactive employees($\chi^2=8.894^{**}$, sig=0.001, df=1). However, the results showed a significant difference between the Social Relationships of active and inactive employees($\chi^2=24.927^{**}$, sig=0.001, df=5). Determining the samples' general health difference from the viewpoint of sex, marital Status and educational level were significant too($t=3.981^{**}$, sig=0.004; $t=2.448^*$, sig=0.047; $F=9.557^{**}$, sig=0.001). In this case, it's recommended that managers provide the social meeting for newcomer personnel with various planning through organizational goals and give them the chance to present in meeting and companion with their colleagues and help to promote their social communications level.

Key words General health, Social relationships, Physically active & inactive, Employees, Government.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 352.rar](#)

Introduction and purpose Government employees as the effective peoples, who are in charge of communities and direct the national promotion and general lead the national development, naturally hold a special position and their efficiency is of great importance in the large scale national development and such efficiency will certainly be attainable in the light of their mental and physical health(Bagherian. F. 2004). Fontaine (2000) concluded that individual and collective physical activities improves mental health and helps with the lowering of the anxiety and depression level. Kohl (2002) also proved part taking in regular sportive exercises reduces depression and improves mental health of athletes. Aarnio et al (2002) came in their research to the conclusion that active and inactive test subjects were physically in better general health and social relations than inactive ones. Results of Kohl's research (2002) on reduction of coronary diseases, show favorable effects and use of physical and sportive exercises and confirm reduction of diseases and disorders owing to practicing on a regular and continued basis. The main purpose of this research was to survey the general health and social relationships of active and inactive governmental employees in Esfahan City.

Methods The methodology of this research is a causal-comparative. Statistical sample of this research included 384 employees of governmental organizations in Esfahan. They were selected in

cluster random sampling manner. 370 peoples returned the filled out questionnaires were this study final sample. The measurement means employed in this research were two types of questionnaires. To collect the data on personal details, physically and sportive practices situation of the subjects and their social relationship the researcher made questionnaire and for general health of them standard Goldberg and Hiller questionnaire (GHQ) containing 28 questions were used. The collected data were analyzed in two descriptive and inferential methods. To organize, summarize and classify the raw grades, the descriptive, frequency, percentage, mean and standard deviation were employed and in the section dealing with inferential findings, the Chi Square, Analysis of Variance and t-test were used.

Results Sample of the research consisted of 370 governmental employees of Iranian Esfahan province including 36.5% up to 29 years olds, 37.6% 30-39 years olds, 14% 40-49 years olds, 8.7% more than 50 years olds and 3.2% missing data. 262 people were married(70.8%) and 104 single(28.1%), most of the samples were female 55.1% (204) and only some of them male 39.2% (145). 21 (5.7%) people did not mention their sex. The number of 252 (68.1%) peoples had been physically active in the past one year and 97 (26.2%) peoples inactive. Review of general health of the statistical samples showed, that of 268 (72.4%) peoples had been acceptable and 37 (10%) peoples unacceptable. In the testing of the research hypothesis, the following were clarified: There is significant difference between general health of the samples and their physical activity situation.

Table 1 However, the results showed a significant difference between the Social Relationships of active and inactive employees($X^2=24.927^{**}$, sig=0.001, df=5). Determining the samples' general health difference from the viewpoint of sex, marital Status and educational level were significant too.

Table 2 Results showed higher values for the mean and the difference with the standards deviation for single samples compared to married ones, it was concluded that married samples were of higher general health compared to singles ones. Also, female group has higher general health rather than male group.

Table 3 Results of Tucky Test showed that, the difference existing among holders of different educational degrees was higher among Bachelor's compared to holders of other degrees ($P \geq 0.05$). There is no significant difference between general health of samples from viewpoint of academic levels.

Discussion and Conclusion The finding of this study showed that we can improve Iranian governmental employees' general health and social relationship with physical activity. In review and study of the conditions of general health of samples and their sex, it was known that female samples were of better general health than male ones that is in coordinating with previous studies. The difference between general health and marital status of the samples were significant and married people were in better health condition compared to singles. This can be attributed to the issue of social protection of the married people and as a result, bringing them a better mental health. Educational level and academic rank of the sample academic staff had a significant difference in general health ($P < 0.05$). Tucky test clarified that, the samples with bachelor's degree working as Junior employees, were of better general health compared to holders of other degrees. This is in conformity with this idea that fresher employees are under less stress. This may be owing to their lesser engagement in responsibility. Finally, researcher admits, much more investigation is required to get more precise answers, to the question of: How and to what extent are the physical and sportive activities effective on providing the general health of governmental employees?

- References
1. Aarnio, M., Winter, T., Kujala, U.M. and Kaprio, J. (2002). Association of health related behavior, social relationships, and health status with persistent physical activity and inactivity: a study of Finnish adolescent twins. *British journal of sport medicine* 36, pp.360-364.
 2. Bagherian, F. (2004). Study the social ranked of scientific mission members of Iran universities. *Journal of research and planning institute of high instruction*.
 3. Fontaine, K. R., (2000). Physical Activity Improves Mental Health, *Journal of Physician and sports medicine*, 28, 10.
 4. Kohl, C. C. (2002). Parental Influences in youth sport, Faculty of Spring Field College.

R WAVE AMPLITUDE AND OTHER PARAMETERS OF A MAXIMUM STRESS TEST BETWEEN TWO AGE GROUPS OF ACTIVE PEOPLE

R.Rangel, F.Pinto, M.Fortes

Physical Training Research Institute Of The Brazilian Army

Miscellaneous parameters observed in usual clinical evaluation are used in the monitoring of the physiological changes of aging. Physical activity also provides data that can contribute with these observations. The responses of Electrocardiographic feature (R wave amplitude -RWA- related to the expansion of left ventricular cavity), Metabolic (MET-metabolic equivalent of VO₂) and Hemodynamic parameters (systolic blood pressure – SBP, diastolic blood pressure -DBP and heart rate – HR) proceed at a maximum stress test of two age groups, of healthy and active men were checked. The parameters evaluated suffered significant changes with age, even in healthy individuals regularly submitted to loads of similar training. Highlights the need for subsequent studies for preventive arrangements, monitoring, and specific training models, that would try slow down the aging process, considering these age changes. R wave, hemodynamic, stress test, aging.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_937.rar](#)

Parameters observed in clinical evaluation are used in the monitoring of the physiological changes of aging (Seals, et al., 2009; Botvinick et al., 2007; Cheitlin, 2003; Ritz, 2000). Physical activity also provides data that can contribute with these observations.

AIMS: To evaluate how Electrocardiographic feature (R wave amplitude -RWA (Maruyama, 2009; McManus, et al., 2006; He, et al., 1995; Feldman, et al., 1985)), Metabolic (MET-metabolic equivalent of VO₂ (Beere, et al., 1999)) and Hemodynamic parameters (systolic blood pressure – SBP, diastolic blood pressure –DBP (Mendes & Themudo, 2008) and heart rate – HR (Christou & Seals, 2008)) proceed at stress test of two age groups.

METHODS: We selected 48 military males of the Brazilian Army, without pathologies, no smoking, no regular use of alcohol or any medicines, regularly undergoing to loads of similar training. The parameters were checked at rest (r) and at treadmill stress test, under the Ramp Protocol, until the maximal effort (max) and in the 1st min of recovery (rec). The individuals were separated into two groups according to age: G1 (n= 23, age=31.30 + 3.48) and G2 (n= 25, age=49.92 + 2.83). For analysis of data, we used Student "t" test for independent samples (p< 0.05).

RESULTS: Significant differences of RWA_r(G1>G2), RWA_{max}(G1>G2) and RWA_{rec}(G1>G2), MET_{max}(G1>G2), HR_{max}(G1>G2), HR_{rec}(G1>G2), SBP_r(G1<G2), SBP_{rec}(G1<G2), DBP_r(G1<G2), DBP_{max}(G1<G2), DBP_{rec}(G1<G2). There was no significant difference for HR_r and for SBP_{max}.

CONCLUSION: Highlights the need for subsequent studies for preventive arrangements, monitoring, and specific training models, that would try slow down the aging process, considering these age changes.

Reference List: Beere PA, Russell SD, Morey MC, Kitzman DW & Higginbotham MB (1999). Aerobic exercise training can reverse age-related peripheral circulatory changes in healthy older men. *Circulation*; 100(10): 1085-94.

Botvinick EH, Perini R, Bural G, Chen W, Chryssikos T, Houseni M, et al (2007). The aging of the heart and blood vessels: a consideration of anatomy and physiology in the era of computed tomography, magnetic resonance imaging, and positron emission tomographic imaging methods with special consideration of atherogenesis. *Semin Nucl Med*; 37(2): 120-43.

Cheitlin MD (2003). Cardiovascular physiology-changes with aging. *Am J Geriatr Cardiol*; 12(1): 9-13.
Christou DD & Seals DR (2008). Decreased maximal heart rate with aging is related to reduced β -adrenergic responsiveness but is largely explained by a reduction in intrinsic heart rate. *J Appl Physiol*; 105 (1): 24 -9.

Feldman T, Borow KM, Neumann A, Lang RM & Childers RW (1985). Relation of electrocardiographic R-wave amplitude to changes in left ventricular chamber size and position in normal subjects. *Am J Cardiol*; 55(9): 1168-74.

He J, Kinouchi Y, Yamaguchi H & Miyamoto H (1995). Exercise-induced changes in R wave amplitude and heart rate in normal subjects. *J Electrocardiol*; 28(2): 99-106.

Maruyama Y (2009). Aging-related arterial-cardiac interaction in Japanese men. *Heart Vessels*; 24(6): 406-12.
McManus JG, Convertino VA, Cooke WH, Ludwig DA & Holcomb JB (2006). R-wave amplitude in lead II of an electrocardiograph correlates with central hypovolemia in human beings. *Acad Emerg MED*; 13(10): 1003-10.

Mendes R & Themudo Barata JL (2008). Aging and blood pressure. *Acta Med Port*; 21(2): 193-8.
Ritz P. Physiology of aging with respect to gastrointestinal, circulatory and immune system changes and their significance for energy and protein metabolism (2000). *Eur J Clin Nutr*; 54 Suppl 3: S21-5.

Seals DR, Walker AE, Pierce GL & Lesniewski LA (2009). Habitual exercise and vascular ageing. *J Physiol*; 587(Pt 23): 5541-9.

INVESTIGATION EFFECTS OF 12 WEEKS CARDIAC REHABILITATION PROGRAM ON QUALITY OF LIFE,

Jarge, M. Yalfani, A. Nazem, F. Jarge, Ma. Talkhabi, A
Bu Ali Sina University,Iran

ABSTRACT coronary artery bypass grafting may reduce quality of life and also reduce quality of life and also evoke anxiety, stress, and emotional responses from patients and their families. cardiac rehabilitation (CR) program is a well-established program of secondary prevention for patients with acute coronary disease that leads to clinical benefits and a significant reduction in all-cause mortality and total cardiac mortality through modification of coronary risk factors and unhealthy behaviors. The purpose of this study was to determine the effect of cardiac rehabilitation programs on the quality of life, depression and anxiety of patients who had undergone CABG in Iran. Six weeks after CABG 60 patients (46 male and 14 female) participated in an 12-week cardiac rehabilitation program that consisted of formal supervised exercise training and educational sessions. HADS and QLMI questionnaire were two instruments for collecting data in the present study. significant improvements were noted in the following components of the quality of life measures after the cardiac rehabilitation program: physical function ($P<0.000$), social function, and emotional function ($P<0.000$). Additionally, significant reductions were observed in depression ($P<0.000$) and anxiety ($P<0.000$). also no significant improvements found between men and women in quality of life, depression and anxiety at baseline (Time 1) and after 12 weeks (Time 2). These findings suggest that cardiac rehabilitation may be an effective therapy for improving psychological outcomes of patients with psychological problems after CABG.

Key Words: Cardiac Rehabilitation Program, Coronary Artery Bypass Graft Surgery, Quality of Life, Depression, Anxiety

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 248.zip](#)

Introduction coronary artery bypass grafting may reduce quality of life and also reduce quality of life and also evoke anxiety, stress, and emotional responses from patients and their families (Gaw B., 1999). considerable epidemiological evidence indicates that persons with anxiety symptomatology are at increased risk of recurrent ischemic and arrhythmic events (Moser et al., 1999). A cardiac rehabilitation (CR) program is a well-established program of secondary prevention for patients with acute coronary disease that leads to clinical benefits and a significant reduction in all-cause mortality and total cardiac mortality through modification of coronary risk factors and unhealthy behaviors (Taylor et al., 2004). It is useful to consider the four phases of CR in as much as each presents a different component of the journey of care: inpatient care (phase I), the early post discharge period (phase II), exercise training (phase III), and finally long-term follow-up (phase IV) (Thompson et al., 1989). Improvement in QOL is an important goal for individuals participating in outpatient CR programs (Ades and Coello, 2000).

Methods The program aimed to decrease the anxiety and depression also improve the QOL of the patients who participated in CR program of hamedan shahid beheshti hospital in iran. The independent variable was an 12-week exercise training session. The major dependent variables were state anxiety, depression, and QOL. This sample included 60 patients referred to the CR hamedan

shahid beheshti hospital 6 weeks after CABG. Patients were selected through the random sampling procedure. The selection criteria were: patients consent to participate, CABG treatment, no history of a major comorbidity (e.g. cancer, chronic renal failure, or major neurological disorder) except for the risk factors of heart disease (e.g. diabetes), no indication of receiving treatments for anxiety and depression, the age-range of patients was 38 to 73 years. All subjects completed questionnaires at baseline (Time 1) and after 12 weeks (Time 2). The completion of the questionnaires lasted 20 to 35 min. Anxiety and depression was measured with the Hospital Anxiety and depression scale (HADS), developed by snaithe and zigmond. Also The quality of life was measured with The quality of life after mi (QLMI). Exercise training was performed 3 days/week for 12 weeks at an intensity of 70-85% of maximal heart rate for 30 minutes. During each session, the patients utilized a cycle ergometer and treadmill for 20 minutes and an arm ergometer for 10 minutes. The participants also utilized treadmills from the third session. The risk levels of the patients were determined on the basis of the results of the exercise test and other variables such as history of heart surgery and myocardial infarction, existence of heart disease, risk factors, and ejection fraction. These parameters helped determine the duration and speed of treadmill exercise. Systolic and diastolic blood pressures were measured before and after treadmill exercise. The duration of the exercise on the treadmill varied from 10 to 15 minutes. While exercising with cycle ergometers, the patients were monitored. Initial exercise intensity was 40-55 % of VO₂ peak (peak oxygen consumption), which was progressively increased by 0.5 MET (Metabolic equivalent) per week to 70-85%. In the first and twelfth sessions, electrocardiogram and exercise test for indicating MET and heart rate were done for the patients. Finally, the subjects were encouraged to perform to walk at home. The patients and their family participated in group educational classes 3 times per week. These educational sessions focused on strategies to modify the participants' coronary risk factors. In these classes, a psychologist and a nutrition expert taught the patients about nutrition regimes, coping methods with pain, anxiety, depression and problems after surgery, as well as safe sexual activity, smoking cessation, and exercise.

Results The average age of the participants in this study was 55.5 years. 76.7 percent of the patients were male and 23.3 percent women. The survey of the education level showed that a majority of the patients (45%) had a guidance school. Most of the patients (71.7%) were married. The mean scores of the QOL domains, depression, and anxiety of the subjects at Time 1 (6 weeks after CABG and before CR) and Time 2 (after the end of CR) are depicted in Table 1. A significant difference was observed in the QOL domains, depression, and anxiety scores at baseline (Time 1) and 8 weeks (Time 2). No significant difference was observed in the QOL domains, depression, and anxiety scores between the males and females at baseline (Time 1) and 12 weeks (Time 2). The women had a lower QOL and anxiety than the males at baseline. The education level and marital status had no significant correlation with the dependent variables at Time 1 and Time 2.

Discussion and Conclusion The findings of this study demonstrated that the 12-week cardiac rehabilitation program improved all domains QOL as well as decreased depression and anxiety of patients after CABG. Our findings are consistent with many studies, which evaluate the effects of cardiac rehabilitation on patients, psychological outcome (Lindsay et al., 2003; Choo et al., 2007; Kennedy et al., 2003; Oldridge et al., 1991; Lavie et al., 1995;). For example, Lindsay et al (2003) reported that CR programs improving four of the eight components of QOL ($P=0.01$), physical function ($P=0.01$), emotional function ($P=0.01$), and social function ($P=0.01$) in attenders to CR than nonattenders. Kennedy et al (2003) reported that 14-weeks cardiac rehabilitation (exercise training

and life style education) can improve of quality of life and risk factors, patients. However results in present study can demonstrate the important of CR in decrease depression and anxiety and increase quality of life of patients after CABG. we can be concluded is that cardiac rehabilitation programs can serve as a resource for improving psychological outcomes and quality of life in heart patients. It is necessary that more attention be paid to CR programs for such patients.

References Ades, PA., Coello CE. (2000). Effects of exercise and cardiac. Rehabilitation on cardiovascular outcomes. *Med Clin North Am*,84,251-265.

Choo, J., Burke, LE., Hong, KP. (2007). Improved quality of life with cardiac rehabilitation for post-myocardial infarction patients in Korea. *Eur J Cardiovasc Nurs*,6,166-171.

GawEns, B. (1999). Informational support for families immediately after CABG surgery. *Crit Care Nurse*,14,41-42.

Kennedy, M., Haykowsky, M., Daub, B., Vanlohuizen, K., Knapik, G., Black, B. (2003). Effects of a comprehensive cardiac rehabilitation program on quality of life and exercise tolerance in women: a retrospective analysis. *Curr Control Trials Cardiovasc Med* ,4,1-6.

Lavie, CJ., Milani, RV. (1995). Effects of cardiac rehabilitation and exercise training on exercise capacity, coronary risk-factors, behavioral-characteristics, and quality of life in women. *Am J Cardiol*, 75,340-343.

Lindsay, GM., Hanlon, WP., Smith, LN., Belcher, PR. (2003). Experience of cardiac rehabilitation after coronary artery surgery: effects on health and risk factors. *Int J Cardiol* , 87,67-73.

Moser, DK., Dracup, K. (1996). Is anxiety early after myocardial infarction associated with subsequent ischemic and arrhythmic events? *Psychosom Med* , 58,395-401.

Oldridge, N., Guyatt, G., Jones, N., Crowe, J., Singer, J., Feeny, D., McKelvie, R., Runions, J., Streiner, D., Torrance, G. (1991). Effects on quality of life with comprehensive rehabilitation after acute myocardial infarction. *Am J Cardiol*,67, 1084-1089.

Taylor, RS., Brown, A., Ebrahim, S., Jolliffe, J., Noorani, H., Rees, K., Skidmore, B., Stone, JA., Thompson, DR., Oldridge, N. (2004). Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial. *Am J Med*,116,682-692.

Thompson, DR. (1989). A randomized controlled trial of in-hospital nursing support for first time myocardial infarction patients and their partners: effects on anxiety and depression. *J Adv Nur* ,14,291-297.

THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE PROGRAM UPON INFLAMMATORY MARKERS IN THE PROCESS OF CORONARY HEART DİSEASE SECONDARY

AEROBİK EGZERSİZ PROGRAMININ KORONER KALP HASTALARININ SEKONDER KORUMA SÜRECİNDE İNFLUMATUVAR GÖSTERGELER ÜZERİNE ETKİSİ

Alper Karadağ
Ardahan Üniversitesi

ABSTRACT This work has been arranged to research the effects of aerobic exercises taken regularly in the process of secondary protection by men with coronary heart disease upon C - reactive protein that is counted from inflammatory markers and fibrinogen To the research 26 volunteer men, undergone revascularization, not used to take regular exercise, taking the same sort of drug, whose average age is 49.0 ± 5.9 (year), average length is 170.2 ± 4.6 (cm) and average body weight is 76.5 ± 9.0 (kg) have attended. In the research of which diet prescription has been given orally, pretest-posttest design has been used, participants have been divided into two as experimental group (EG) and control group (CG) by using random number generator. Exercise program has been performed at a sore of fifty-sixty percent determined according to the Standard Carvonnen Formula throughout 12 weeks notably 3 days/weeks. The data attained in EG and CG have been evaluated at levels of 0.05 and 0.01 with statistical package program by using dependent and free tests in-groups and inter-groups. At the end of the research, it has been retained that the exercise program provided an improvement at the tested C-reactive protein and fibrinogen levels belonging to experimental and control group on behalf of experimental group.

Key Words: Aerobic Exercise, Coronary Heart Disease, Secondary Protection Fibrinogen, C- Reactive Protein

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 421.zip](#)

GİRİŞ Ölümcül hastalıkların başında gelen kardiyovasküler hastalıkların erken dönemde tanınması ve tedavi edilmesi, diğer birçok hastalıklarda olduğu gibi hem mortalite hem de morbidite oranlarını anlamlı seviyede azalttığı bilinmektedir. Koroner arter hastalığı (KAH) ile enflamatuvar olaylar arasındaki ilişki dikkatleri enflamatuvar belirleyiciler üzerine yöneltmiştir (Lagrand ve ark. 1999, Danesh ve ark 2000). Bu kapsamda yapılan birçok çalışmada C-reaktif protein (CRP) (Heinrich ve ark.1995, Ridker ve ark. 1998, Ridker ve ark. 1997) ile fibrinojen (Ernst 1990, Germing ve ark 2000, Avila ve ark. 2006) değerleri restenoz gelişimini veya revaskülarizasyonun gerekliliğini tahmin ettirmede önemli bir role sahip biyokimyasal parametreler ve koroner vakalarda bilinen risk faktörlerinden bağımsız birer akut faz öngördürücüsü ve aynı zamanda etiyolojik bir faktör olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada revaskülarizasyon olmuş koroner kalp hastası erkeklerde orta şiddette on iki hafta boyunca kişiye özel yaptırılan aerobik egzersizlerin özellikle influmatuvar göstergelerden sayılan C-reaktif protein, fibrinojen değerleri ile bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi araştırılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM Araştırma Grubunun Oluşturulması: Revaskülarizasyon (damarları yenilenmiş; anjiyoplasti, stent ve baypas ile) olma tarihinden sonra en az üç ay geçmiş, egzersiz tolerans testi sonucu negatif olup, aynı grup ilaçlardan aynı dozda kullanan, yaşamlarında düzenli egzersiz yapma

alışkanlığı olmayan, 39 ile 59 yaşları arasındaki 26 koroner kalp hastası erkekten oluşturuldu. Çalışmaya gönüllü katılım esas alınarak, katılımcılara çalışmanın içeriği hakkında bilgi verildi. Diyet bilgisi katılımcılara sözlü ve yazılı olarak verilirken, deney grubu (DG; n=13) ve kontrol grubu (KG; n=13) rastgele sayılar tablosu kullanılarak belirlendi. On iki haftalık çalışma sürecinde DG'ye ilaç tedavisine ilaveten bireyselleştirilmiş düzenli ve planlı egzersiz yaptırılırken, KG mevcut yaşam tarzlarına ve ilaç tedavisine devam etmiştir. Egzersiz Programının Uygulanması: Yoğunluk (şiddet); egzersiz tolerans testinde (ETT) ulaşılabilinen maksimal kalp atım sayısı (MKAS) dikkate alınarak karvonen formülü ile hesaplandı; Hedef Kalp Atım Sayısı = (MKAS-İstirahat Kalp Atım Hızı) x (%50-60) + İstirahat Kalp Atım Sayısı (American College of Sports Medicine 2005). Süre; Egzersiz seanslarının her birinde; ısınma (5-10dakika), ana bölüm (30-50 dakika) ve soğuma (5-10 dakika) aşamaları takip edildi. Toplam süre başlangıçta 45 dakika olmak üzere, 5. ve 9. haftaların başında 10'ar dakika yükseltildi (American College of Sports Medicine 2005, Pollock ve ark. 1998) Sıklık; Egzersiz seansları gün aşırı olmak kaydı ile haftanın önceden belirlenen 3 gününde uygulandı (American College of Sports Medicine 2005). Verilerin Toplanması ve Analizi: Verilerin hesaplanmasında SPSS 13.0 istatistik paket programı kullanıldı. Verilere normallik sınaması yapılmış olup, grup içi değerlendirmelerinde Paired-Samples T testi, gruplar arası değerlendirmelerde ise Independent-Samples T testi kullanıldı. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 ve 0.01 olarak kabul edildi. BULGULAR Deney grubu ile kontrol grubunun son test ölçüm değerlerinin karşılaştırıldığı Tablo 1'de İnflamatuvar göstergelerden CRP ve Fibrinojen ile vücut kompozisyonuna ait vücut yağı ağırlığı değerlerinde deney grubunun lehinde bir değişimin olduğu tespit edilmiştir (p < 0.05). Deney grubunda yağsız vücut ağırlığı hariç ölçülen tüm değerlerin ön ve son test değerleri arasında p < 0.01 seviyesinde anlamlı farklılık bulundu (Tablo 2).

TARTIŞMA VE SONUÇ Düzenli ve planlı olarak yapılan egzersizlerin kardiyakla ilgili problemler, kanser, obezite ve diğer birçok hastalığa yakalanma riskini azaltması (primer koruma) ve bu hastalıkların tedavi sürecinde (sekonder koruma) kullanılması, programlanmış aktivitelerin yaşam sürecindeki önemini yansıtmaktadır (Topol 2005, Wannamethee, G. S., Shaper G. A 2001, Frontera, W. R., Dawson, D. M., Slovick, D. M., 1999). Bu çalışmada, düzenli ve planlı yaptırılan aerobik egzersizlerin koroner kalp hastası erkeklerin sekonder koruma sürecinde inflamatuvar göstergelerden olan C-reaktif protein ve fibrinojen seviyelerinde, vücut kompozisyonuna ait yağ yüzdesi (Tablo 2) ile Total-K / HDL-K (mg/dL) oranında olumlu değişimlere aracılık ettiği tespit edilmiştir (Tablo 3). Çalışma neticesinde aerobik karakterde planlanmış egzersiz reçetesinin hedeflenen parametreler üzerine olan etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olması, bireyselleştirilmiş planlı ve düzenli egzersizlerin koroner kalp hastalığının rehabilite sürecinde kullanılmasının önemini artırmakta ve pekiştirmektedir.

KAYNAKLAR Lagrand W.K., Visser C. A, Hermens WT, et al. C-reactive protein as a cardiovascular risk factor: more than an epiphenomenon? Circulation 1999; 100: 96-102.

Danesh J, Whincup P, Walker M, Lennon L, Thomson A, Appleby P, et al. Low grade inflammation and coronary heart disease: Prospective study and updated meta-analyses. BMJ 2000;321:199-204. Heinrich J, Schulte H, Schönfeld R, et al. Association of variables of coagulation, fibrinolysis and acute-phase with atherosclerosis in coronary and peripheral arteries and those arteries supplying the brain. Thromb Haemost 1995; 73: 374-8.

Ridker PM, Cushman M, Stamfer MJ, et al. Plasma concentration of C - reactive protein and risk of developing peripheral vascular disease. Circulation 1998; 97: 425-8.

Ridker PM, Cushman M, Stampfer MJ, Trocy RP, Hennekens CH. Inflammation, aspirin and the risk of cardiovascular disease in apparently healthy men N Engl J Med 1997;336:973-9.

Ernst E. Plasma fibrinogen an independent cardiovascular risk factor. J Intern Med. 1990;227:365-72.
Germin A, von Dryander S, Machraoui A, Bojara W, Lawo T, Grewe P, Barmeyer J, Lemke B. Hyperfibrinogenemia increases the risk of cardiac events after coronary artery stenting. Heart Vessels. 2000;15(6):263-7.

Avila, C. LM, Sánchez, J. C, López. O. R, Martínez. R. A, Ramírez. G. D. [Fibrinogen. Cardiovascular risk factor or marker?] Arch Cardiol Mex. 2006 Oct-Dec;76 Suppl 4:S 158-72.

American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 7 th ed. Baltimore (MD): Williams and Wilkins; 2005.

Pollock ML, Gaesser GA, Butcher JD. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med Sci Sports Exerc 1998; 30: 975-91.

Topol, J, E., Textbook of Cardiovascular Medicine, Lippincott Williams & Wilkins. 2005.
Wannamethee, G. S., Shaper G. A., Physical Activity in the Prevention of Cardiovascular Disease An Epidemiological Perspective. Sports Med. 2001;31 (2):101-114.

Frontera, W. R., Dawson, D. M., Slovik, D. M., Exercise in Rehabilitation Medicine, Human Kinetics 1999.

A COMPARATIVE STUDY OF IRANIAN UNIVERSITIES ACTIVE AND INACTIVE ACADEMIC MEMBERS' GENERAL HEALTH CONDITIONS

Kashef. M.M., Kashef M.H.

Urmia University

The present study aimed at studying and comparing the general health conditions of Iranian universities' active and inactive academic staff. The design of this study was a casual-comparative one. The samples included 250 members of academic staff of Iranian universities selected randomly and compared as two active and inactive groups. General Health Questionnaire 28 (GHQ28) was applied as a means of research, validity, and reliability has been reported in different research works. The data collected was analyzed in two descriptive and inferential ways. In the section dealing with inferential statistics, ANOVA, T-test, and correlation coefficients tests were employed. Testing the hypotheses showed that, there was no significant difference between the general health level of the active and inactive academic members ($P < 0.05$). Comparison and analysis of general health and personal characteristics of the samples showed that there was a significant difference between the investigated samples in their general health from viewpoint of sex, marital status, and last academic degree. Women in this research were found to enjoy better health; the same was the case with the married academic members. In respect to last educational degree and academic rank, it was understood that junior instructor bachelors were of better general health condition compared to others. The review of locomotive activity indicated 193 samples were physically active and 51 of them inactive ($P < 0.05$).

Key Words: General health, academic Members, Physically active and inactive.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 448.rar](#)

Today, vast advancement in technology has obviously affected the life style in human communities, what is more evident in industrially developed countries. Despite commencement of the energy crisis and threatening the world's future, great reduction in physical activities and locomotion has taken place among people due to mechanization and substitution of job performance facilities for physical effort. People turn increasingly inactive and many of them find the chances of doing exercises only in their leisure time. Parallel with the general fall of physical and locomotive activities in the recent years, a remarkable increase in mortality and symptoms of cardiovascular diseases are witnessed among developed and underdeveloped communities. Several evidence indicate the prevalence of diseases, neurologic and physiologic disorders in the modern communities. Many citizens enjoying welfare and facilities of mechanized life suffer from different organic, muscular and other problems. Academic members of universities as the class of educated people, who are in charge of disseminating knowledge and technology, and instructors of the skilled forces and the communities and direct the national research area and general lead the national development, naturally hold a special position and their efficiency is of great importance in the large scale national development and such efficiency will certainly be attainable in the light of their mental and physical health. The present study is an effort to compare general health of physically active and inactive academic members in Iran. Since their failure to practice regular physical activity can have an adverse effect on their general health and leave them with various physical and mental problems

due to their permanent engagement in scientific, educational, executive and research works and gradually result in their poor job efficiency. The researchers have strived in this study to answer the following questions: What are the differences between general health conditions of physically active and inactive academic members? What positive outcomes can be expected in favor of general health of academic members from their engagement in sports and physical activities?

Method: This research is a casual-comparative one where efforts have been made to make a comparison between general health conditions of physically active and inactive members in Iranian universities.

Results: After testing the research hypotheses, the following findings were achieved: 1. The results of Chi Square Test for comparing the general health of physically active and inactive samples showed that there is no significant relationship between general health of the samples and their physical activity. 2. The results of general comparison of the samples from the viewpoint of sex carried out using the T-test revealed that there is a significant relationship between the samples' general health and their sex ($P < 0.05$) meaning that men are of lower general health compared to women. 3. The comparison of the general health of the samples from their marital status showed that there is a significant difference between general health of married and single samples which indicated that married samples were of higher general health compared to single ones. 4. The results of the comparison between general health of the samples and their educational degrees indicated a significant relationship between the two. The findings revealed that this significance is caused by bachelor's compared to holders of other degrees ($P < 0.05$).

Discussion: The finding is in conformity with the results attained by Asadi and Goudarzi (2003), and Amirtash (2003) who announced more than half of the academic members of Tehran and Teacher Training Universities do not have physical and sportive activities in their life. The reason for this phenomenon has been stated to be the failure to allocate proper facilities and work hours for the academic members. In this respect, managers and planners of sports and physical education at universities are advised to consider the particular conditions of university teachers in the timetable preparation for the sport places. It was also learned that there is no significant relationship between general health of the samples and their physical activities which is in conformity with the findings of other researchers, among whom one may mention Fisher (1996), Foster (1997) and some others which believe that physical activities have no effect on individuals' health. In reviewing the conditions of general health of samples and their sex, it was known that female samples were of better general health than male ones. It confirms Jahan Seir (1999), Nourbakhsh (1999), Moradi and et.al (2001), Sadeghi Borujerdi (2003), Meslash (1982), Kasiz and Mayerberg (1984), and Quickly and et.al (1987) all reporting a difference between men and women regarding their health. Neither were the results of this research in conformity with the results of Agha Mohammadi (2001), Bahrami and Nobakht (2001), and Iwata (1999) that observed no significant difference between gender and general health and marital status of their samples. Furthermore, the results indicated that the samples with bachelors degree working as Junior Instructors, were of better general health compared to holders of other degrees. This is in conformity with the research results of Cronister (1981), and Mousavi (2001). However, Carter (1994), Brouztamic (2000), and Sadeghi Borojerdi (2003) reported no significant difference between educational level and health conditions of individuals. The results of Rezaei (1989), Nourbakhsh (1999), Jahan Seir (1999), Sharifi (1999), and Golabi (2001) which were in line with this study revealed that fresher academic members have

better health conditions since they are under less stress. In general, although the findings reviewed details of general health among academic members of Iranian universities, we admit that much more investigation is required to get more precise answers to the addressed questions. Selected

References: Poursoltani, Hosein (2003). The Relationship between physical activities and general health of disabled athletes of Iran. *The Journal of locomotive and Sportive sciences*, 2,15.

Sadeghi Borojerdi, Saeed (2003). The relationship between jobs' stressful factors with physical and mental health and weariness of physical education academic members of Iranian Universities. Unpublished Dissertation, Teacher Training University of Tehran.

Nourbakhsh, Parivash (1999). The structure and credibility of measurement tools of stressful factors among sport teachers of Khouzestan province and determining these factors relationship with their mental health, Unpublished Dissertation, Teacher Training University of Tehran.

THE EFFECT OF ALTITUDE TRAINING ON THE NERVE CONDUCTION VELOCITY

YÜKSELTİ ANTRENMANLARININ SİNİR İLETİM HIZI ÜZERİNE ETKİSİ

Rıdvan Çolak, Haydar Ali Erken, Osman Genç

Üsküp İlköğretimokulu Bağcılar/Istanbul, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı
Kınıklı/Denizli

ABSTRACT This study was approved by the Pamukkale University Ethics Committee of Animal Care and Usage. The aim of this study was to investigate the effect of altitude training (normobaric hypoxic) on nerve conduction velocity. A total of 36 Sprague Dawley male rats, were divided into 6 groups: live low (LL, n=6), live hypoxia (LH, n=6), live low and hypoxia (LHL, n=6), live low-train low (LLTL, n=6), live hypoxia–train hypoxia (LHTH, n=6), Live hypoxia-train low (LHTL, n=6). LH and LHTL groups, were exposed to hypoxia (15% O₂) for 4 weeks. LHL and LHTL, were exposed to 12 hours hypoxia and 12 hours normoxia a day for 4 week. Hypoxia is maintained by reducing O₂ level to 15% (8850 SUMMIT, Altitude Tech, Canada). The training protocol corresponded to 60-70 % of maximal exercise capacity. Rats in the training groups ran on the rat treadmill (MAY-TME 9805, Commat, Ankara, Turkey) for 20-30 min a day, 4 day a week for 4 week. At the end of the experimental period, it was removed sciatic nerves of anesthetized rats at low altitude (~350m). Nerve conduction velocity (NCV) was measured in sciatic nerve. One Way ANOVA and Post Hoc Tukey tests were used for the differences between groups, p values <0.05 accepted as statistically significant. NCV of LHTH and LHTL groups was increased compared to LL, LH and LHTL groups. (respectively: p=0.0001; p=0.0001; p=0.005 and, respectively: p=0.0001; p=0.0001; p=0.0002). In conclusion training at hypoxic condition can increase nerve conduction velocity.

Key Words:, hypoxia, training, nerve conduction velocity This study was supported by Pamukkale University Research Fund (2009-BSP-021)

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_904.rar](#)

Giriş ve Amaç Günümüzde pek çok sporcu yüksek performans için yükselti antrenmanı uygulamaktadır. Klasik yükselti antrenmanı yanında (LHTH), son zamanlarda yükselti antrenmanın yeni formu olan yüksekte yaşam-deniz seviyesinde egzersiz (LHTL) yaklaşımı pek çok sporcu tarafından uygulanmakta ve sayısı giderek artan araştırma sonuçları bu antrenman yaklaşımının daha üstün olduğunu belirtmektedirler (Levine ve ark 1991, Levine ve Gundersen 1997). Kasa giden motor uyarıların ve kastan gelen duysal uyarıların hızı, kasın reaksiyon zamanını ve kas koordinasyonunu etkileyeceğinden, sinir ileti hızı sportif performans açısından önemlidir. Hipoksiye maruz kalan periferik sinirlerde ATP düzeylerinin düştüğü gösterilmiştir (Maruhashi ve Wright 1967, Okada ve McDougal 1971, Brismar 1981). Ayrıca, yapılan çalışmalarda hipoksinin sinir ileti hızını olumsuz etkilediği de bildirilmiştir (Carrington vd 1994). Buna karşın egzersizin motor sinir ileti hızını anlamlı derecede artırdığı gösterilmiştir. Benzer şekilde ılımlı egzersizin, diyabetik hastalarda duysal ve motor sinir ileti hızını olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir (Balducci vd 2006). İncelenen literatürde yükselti antrenmanları sonrası düşük yükseltide sinir ileti hızında nasıl bir değişim meydana geldiği konusunda araştırma bulgularına rastlanılmamıştır. Bu yüzden bu çalışma yükselti antrenmanlarının sinir iletim hızı üzerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem Denekler: Çalışmada üç kontrol (LL: Düşük yükseltide yaşam, LH: Hipokside yaşam, LHLL: yüksekte ve hipokside yaşam) ve üç antrenman grubu (LLTL: düşük yükseltide yaşam ve antrenman, LHTH: yükseltide yaşam ve antrenman, LHTL: yükseltide yaşam ve düşük yükseltide antrenman) olmak üzere toplam 36 adet 8 haftalık Sprague-Dawley erkek rat denek olarak kullanılmıştır. Bu çalışmanın gerçekleşmesi için Pamukkale Üniversitesi, Hayvan Deneyleri Etik Kurulunun 2009/014 nolu kararı ile etik kurul izni alınmıştır.

Egzersiz Testi ve Antrenman: Ratlar doğumlarından sonraki 8. haftadan itibaren önce bir (1) hafta rat koşu bandına (MAY-TME 9805, Commat, Ankara, Türkiye) alıştırılmış daha sonra 4 hafta, haftada 3-4 gün, 15-30 dk arasında egzersiz uygulanmıştır. Çalışmanın 4. haftasının sonunda ratlar 30 dk boyunca 1,5 km/saat hızda koşabilir konuma gelmişlerdir.

Antrenman grubu ratlar düşük yükseltideki (~350m) ön hazırlıktan sonra üç antrenman grubuna ayrılarak antrenman yapacağı ortamda egzersiz testine alınmıştır. Egzersiz testi LHTH grubu için 0,3km/s diğer gruplar için 0,6 km/s başlangıç hızında ve her 3 dk da 0,3 km/s hız artışı sağlanarak % 0 eğimde ratın koşu bandında koşu konumunu koruyamadığı noktaya kadar devam ettirilmiştir (Lambertucci 2007; Miyazaki ve Sakai 2000). Maksimal egzersiz kapasitesinin (MEK) % değeri egzersiz şiddetinin tespitinde kullanılmıştır (Goret ve ark 2005; Lambertucci 2007). Buna göre haftada 4 gün olmak üzere, 1. hafta MEK'in % 60, 2. hafta %65, 3. ve 4. hafta %70 şiddetine denk gelen koşu hızlarında ilk hafta 20 dk ikinci hafta 25, 3. hafta 30 ve son hafta 35 dk süre ile antrene edilmiştir.

Sinir İleti Hızı Kaydı

Antrenman periyodunun bitiminin ikinci günü düşük yükseltide sıçanlara anestezi madde (Ketamin/Ksilazin 75mg/kg /10mg/kg) verilerek siyatik sinirleri çıkarılmış ve ringer solüsyonuna konulmuştur. Siyatik sinir lifi, ringer solüsyonunda 30 dakika bekletildikten sonra kayıt cihazına yerleştirildi. Elektriksel uyarı (10V 150 ms) ve sinir ileti hızı kayıtları için Powerlab 8SP veri kazanım sistemi ve Scope 3.5.2 programı kullanıldı.

İstatistik Elde edilen sinir ileti hızı değerleri One Way ANOVA ve Post Hoc Tukey testi kullanılarak analiz edildi. $p < 0.05$ anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular Çalışmada LHTH ve LHTL gruplarının sinir ileti hızı değerleri LL, LH ve LHLL gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmıştır (Şekil 1). Fakat LHTH ve LHTL gruplarının sinir ileti hızları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Şekil 1. Sinir ileti hızı değerleri (m/sn) * :LL, LH ve LHLL gruplarından fark LHTH grubunun; LL grubuna göre farkı $p = 0.0001$, LH grubuna göre farkı $p = 0.0001$, LHLL grubuna göre farkı $p = 0.005$. LHTL grubunun; LL grubuna göre farkı $p = 0.0001$, LH grubuna göre farkı $p = 0.0001$, LHLL grubuna göre farkı $p = 0.002$.

Sonuç Bizim bulgularımız her iki yükselti antrenmanının sinir ileti hızına, dolayısıyla kassal performansa olumlu etki ettiğini göstermektedir. Fakat çalışmamızda kullanılan yükselti antrenmanları arasında, sinir ileti hızına etkileri açısından farklılık yoktur.

Seçilmiş Kaynaklar 1-Dousset E, Decherchi P, Grelot L, Jammes Y. 2001. Effects of chronic hypoxemia on the afferent nerve activities from skeletal muscle. Am. J. Respir. Crit. Care. Med., 164:1476-80.

- 2-Tsarouchas N, Benedek K, Bezerianosm A, Benedek, G., Keri, S. 2008. Effects of moderate hypobaric hypoxia on evoked categorical visuocognitive responses. *Clin. Neurophysiol.*, 119:1475–85.
- 3-van der Post J, Noordzij LA, de Kam, ML, Blauw GJ, Cohen AF, van Gerven JM. 2002. Evaluation of tests of central nervous system performance after hypoxemia for a model for cognitive impairment. *J. Psychopharmacol.*, 16:337–43
- 4.Cotman CW, Engesser-Cesar C. 2002. Exercise enhances and protects brain function. *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 30:75-79.
5. Levine, B.D., Stray-Gundersen, J., Duhaime, G., Snell, P.G., Friedman, D.B. Living high-training low'- the effect of altitude acclimatization_normoxic training in trained runners. *Med. Sci. Sports Exerc.* 23, S25, 1991

THE EXAMINE INTO ON VERBAL AND PRACTICAL LEG REFERENCE IN YOUTH ADULTS

GENÇ YETİŞKİNLERDE SÖZLÜ VE UYGULAMALI BACAK TERCİHİNİN İNCELENMESİ

Alper Karadağ¹, Mustafa Karadağ², Ercan Gür², Tuba Fatma Karadağ³

Ardahan Üniversitesi, Fırat Üniversitesi

ABSTRACT The purpose of this study was to determine the leg preference profiles of young adult male-female and investigate relation levels each others. Totally 166 individuals who consisting of 103 males (age mean 20.47 ± 1.88 years) and 63 female (age mean 20.22 ± 2.09 years) participated to study. It was determined the dominant leg preferences of participants verbally in daily works and physical activities. "Starting the race", "climb up to balance apparatus", "hit the ball to wall" and "running from somersault" leg preference recorded to video camera in test area. The level of relation the leg preference profile for both groups was evaluated with SPSS for Windows Pocket Program in level of 0.05 - 0.01. In that research consisting of young adults, it can be said that the attendants direct their leg reference to the field which they believe that they are more talented in respect to speed, balance and motor skills when considered the level of difficulty in circuits. The range of learning motor and its efficiency will reduce the dominance ratio by effecting the lateral asymmetry related to the use of organs. Hence, in the works of determining of reference related to the upper and lower extremities, the selected references requiring light motor skills such as aesthetic, balance and speediness and consisting of movements of their combination will be more effective in determining the dominant organ and dominance ratio rather than the gross and simple motor skills.

Key Words: Youth Adult, Leg Preference, Motor Skill

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 51.rar](#)

GİRİŞ

Günlük işlerin gerçekleştirilmesinde sağ ya da sol el veya ayağı kullanma eğiliminden kaynaklanan el ve ayak tercihinin sinirsel mekanizması üzerinde yaklaşık yüzyıldan bu yana çalışılmasına rağmen bu konu henüz kesin olarak aydınlatılamamıştır. Sağlamlığı ve solaklığı anne karnındaki konum ve hormonal etkiler ile açıklamaya çalışan görüşler olmakla birlikte ayak (aynı zamanda el) tercihinin genetik olarak belirlenen bir özellik olduğu yaygın görüş olarak kabul edilmektedir. Genelde ayak ve el tercihinin serabral dominantla ilgili olduğu kabul edilmekte ve serabral lateralizasyonun beyin sağ - sol hemisferleri arasındaki fonksiyonel ve morfolojik farklılaşmayı ifade ettiği belirtilmektedir (Gabbard, 1993; Tan, 1985).

Yapılan araştırmalarda 5 yaşındaki çocukların % 94'ünde ayak tercihinin olduğu görülmüştür (Belmont ve Birch 1987). Başka bir çalışmada ise 4 yaşındaki çocukların % 96'sında sağ ve sol ayağı kullanmanın tercih edildiği tespit edilmiştir. Ayrıca bebeklerin 15 aylıkken topa vurmak için bir ayaklarını kullanmayı tercih ettikleri ortaya konmuştur (Gabbard ve Bonfigli 1987). Yanallık veya tercihler ile ilgili yapılmış çalışmalardan ister "insanlarda fonksiyonel ve yanal tercihlerin tespitini yapıp bunların yaşam sürecindeki yaş farklılıkları ile olan ilişkilerini" ortaya koymaya yönelik, isterse "farklı duruş pozisyonlarında (oturur ve ayakta) kaba ve ince motor becerilerin gerçekleştirilmesinde ekstremité tercihlerini belirlenmeye yönelik çalışmalar olsun birçok çalışmada yaşam kalitesini ve

rehabillite sürecinin etkinliğini artırmak için tespitler hedeflenmiştir (Dittmar, 2002; Beling et al., 1999).

Capranica ve arkadaşları (1992) genç futbolcularda tercih edilen ve edilemeyen bacakların gücünü ve kuvvetini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada baskın bacağı durağan halden merdiven tırmanmaya başlarken ilk kullanılan bacağı dikkate almak sureti ile tespit etmişlerdir. Bu çalışmada; bacak tercihinin söz konusu olduğu birbirinden farklı karakterdeki fiziksel aktivitelerde baskın olarak tercih edilen bacakların kullanım oranları incelenmiş, aynı zamanda bacak tercihinin belirlenmesinde sözlü olarak sorulan soruya verilen cevaplarla, uygulamalı sonuçlar arasındaki ilişki düzeyi bayan ve erkek grupları ayrı ayrı ve birlikte dikkate alınarak irdelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmaya yaş ortalaması 20.47 ± 1.88 yıl olan 103 erkek, 20.22 ± 2.09 yıl olan 63 bayan olmak üzere toplam 166 genç/yetişkin (yaş ortalaması 20.38 ± 1.96 yıl) katıldı. Çalışma grubu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına müracaat eden gönüllülerden olup, koşu barajını geçen adaylardan oluşturuldu. Tercih bacağının erkek ve bayan gruplarındaki yüzdeler dağılımları sözlü ve uygulamalı olmak üzere iki farklı şekilde belirlendi. İstatistiksel Analiz: Sözlü ve uygulamalı olarak belirlenen bacak tercihlerinin ilişki düzeyleri erkek ve bayan grupları için ayrı ayrı ve birlikte olmak üzere SPSS for Windows 14.0 Paket Programı ile 0.05-0.01 seviyelerinde değerlendirildi.

BULGULAR

Araştırmaya katılan 63 bayan katılımcının yaş ortalaması 20.22 ± 2.09 (yıl), boy ortalaması 160.14 ± 5.63 (cm) ve vücut ağırlığı ortalaması 50.97 ± 5.68 (kg), 103 erkek katılımcının yaş ortalaması 20.47 ± 1.88 (yıl), boy ortalaması 175.24 ± 4.48 (cm) ve vücut ağırlığı ortalaması 64.01 ± 5.13 (kg) olarak tespit edildi. Katılımcılara sözlü olarak sorulan “günlük işlerde ve fiziksel aktivitelere başlamada baskın olarak kullandığınız bacak hangisidir?” sorusuna alınan cevaplara göre 63 bayan katılımcıdan 58’i sağ, 5’i sol, 103 erkek katılımcıdan ise 88’i sağ, 15’i de sol bacağın baskın olarak kullandığını ifade etmişlerdir. Bu ifadeler doğrultusunda bayanların % 92.06’sı sağ, % 7.94’ü sol, erkeklerin ise % 85.44’ünün sağ, %12.05’inin de sol bacağın baskın olarak kullandığı görülmektedir (tablo 1).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Genç yetişkin bayan ve erkeklerin katılımı ile gerçekleştirilen ve “bacak tercihi veya baskın bacağın sözlü ve uygulamalı dağılımlarının irdelendiği” bu çalışmada bayan ve erkeklerden oluşan karma grupta, sözlü olarak verilen cevaplar bakımından elde edilen sağlamlık (% 88) ve solaklık oranlarına (% 12) (tablo 1) en yakın değerlerin, “topu duvara vurma” istasyonundan elde edilen bacak tercihi değerlerinin olduğu görüldü (sağı kullanma % 89.8, solu kullanma % 10.2) (tablo 2). Tan (1994) ise, kadınların tercih ölçülerinde daha bariz baskınlık oranları gösterdiklerini bir başka ifade ile daha kuvvetli sağlamlık özelliğine sahip olduklarını beyan etmiştir. Annett (1972) insanların % 90’ının sağlak, % 10’unun ise solak olduğu belirtirken, Carey ve arkadaşları (2001) 1998 dünya kupası finallerine katılan 16 takımın maçlarını izleyerek yaptıkları çalışmada 236 futbolcudan yaklaşık % 79’nun sağlak olduğunu bildirmişlerdir. İstasyonlardaki zorluk derecesi göz önüne alındığında farklı karakterdeki hareketlere başlamada sinir-kas uyumu ile motorsal becerideki ön yeterlilik, tercihlerin dağılımını etkilemekte ve tercihlerin bir tarafa doğru yoğunlaşmasına veya lateral simetriye neden olabilmektedir. Ancak bireysel yetenekler, çevresel şartlar, motor öğrenme sürecinde özel bir gayret

veya lateral simetri çalışmaları; daha komplike hareketlerde dahi baskınlık derecesini azaltmaya sebep olabilecek etmenlerdendir. Yaşamsal süreç içerisinde motor öğrenmenin kapsamı ve etkinliği, uzuvların kullanımına yönelik lateral asimetri üzerinde etki yaparak baskınlık oranını düşürebilecektir. Bu nedenle alt ve st ekstremitelere yönelik tercih belirleme çalışmalarında, seçilen uygulamaların kaba veya basit motor becerilerden ziyade, estetik, denge ve çabukluk gibi ince motor becerileri gerektiren ve bunların kombinasyonundan oluşan hareketlerden oluşturulması, baskın uzvu ve baskınlık oranını belirlemede daha etkili olacaktır.

KAYNAKLAR

1. GABBARD, C.: Foot Laterality During Childhood: a review. Int. J. Neuroci, 72: 175-182. (1993).
2. TAN, .: Left-Right Differences in the Hoffman Reflex Recovery Curve Assciated With Handednee in Normal subjects. Int. J. Psychophysiol. 3:75-78. (1985).
3. BELMONT, L., BIRCH, H.G.: Lateral Dominance and Right-Left Awareness in Normal Children. Child Development. 34, 257–270. (1963).
4. GABBARD, C., BONFIGLI, D.: Foot Laterality in Four Years Olds. Perceptual and Motor Skills. 65. 943-946. (1987).
5. DITTMAR M. Functional and postural lateral preferences in humans: interrelations and life-span age differences. Hum Biol. Aug;74(4):569-85, 2002.
6. BELING J, WOLFE GA, ALLEN KA, BOYLE JM. Lower extremity preference during gross and fine motor skills performed in sitting and standing postures. J Orthop Sports Phys Ther. 1999 May; 29(5): 300-1.
7. CAPRANICA L., CAMA G., FANTON F., TESSITORE A., FIGURA F.: Force And Power of Preferred and Non-Preferred Leg İn Young Soccer Players. Journal Sports Medicine and Physical Fitness. 1992; 32: 358-363.
8. TAN, . "Role Of Prenatal Positin İn Grasp-Reflex Asymmetry İn Human Neonates" Perceptual And Motor Skills. 1994; Vol.78, Pp: 287-290.
9. ANNETT, M.: The Distribution of Manual Asymmetry. British Journal A Psycholgy. 63: 343-358. (1972).

THE EFFECT OF QUICK POWER TRAINING TO 30 METRES AND 60 METRES SPRINT SPEED IN THE AGE GROUP OF 15-18 YEARS (YOUNG)

ÇABUK KUVVET İSTASYON ÇALIŞMALARININ 15-18 YAŞ GRUBU GENÇ SPORCULARIN 30 M. VE 60 M. SPRINT SÜRATİNE ETKİSİ

Kurt, İbrahim (1); Ağaoğlu, Seydi Ahmet (2); İmamoğlu, Osman (3);

(1) Meb. Koordinatör-Formatör, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni, Antrenör, Samsun / Türkiye;(2-3)

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Samsun / Türkiye;(4)

Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesi - Beden Eğitimi Öğretmeni, Y

ABSTRACT : Introduction: The purpose of the research is to examine the effects of quick power workouts on the 30 and 60 metres sprint. Method: The sample of the study is a group consisting of 20 people consisting It consists of fit sportsmen being at the ages of between 15 and 18. 30 metres and 60 metres sprint pre-test numeric values were determined before the workouts applied on the both groups in the athleticism pist. After pre-tests, A group quick power workouts + speed workouts and B group speed workouts, workout period is 8-weeks. The sportsmen were made subject to post-tests at the end of the preparation stage in the same sprints tests. Statistical analyses: Meaning level was selected as $\alpha=0.05$. To identify the differences between the pre- test and post- test period, paired sample “t” test and to identify the differences between the A and B experimental groups Independent “t” test, have been practised.

Findings: The workout applied on both of the groups is effective. Variation between pre and post tests is meaningful ($p < 0.01$). However, regarding whether the workout applied on A group additionally made a difference or not, a meaningful variation is seen in favor of A Group applied quick power workouts. Workouts applied on A Group are more effective ($P < 0.01$). Discussion: The effect of quick power workouts on sprints is already known. Similarly, its contribution to speed development bearing anaerobic character correlates with the studies performed on this subject and the literature.

Result: Quick power workouts, which are applied during speed workouts, have positive effects on speed development in the sports in which quick power factor is important.

Key words: Sportsman, Training, Quick power, Speed, Sprint.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç: Çabuk kuvvet (güç), “kasların en çabuk kasılmasıyla ortaya çıkan ve bir direnci yenen kuvvettir” (Muratlı ve Sevim, 1977 ;Scholich, 2005). Çabuk kuvvet, birçok spor dalında baskın bir yetenektir . Birleşik bir biyomotor yetenek olarak çabuk kuvvet, kuvvet ve sürat bileşenlerinden oluşmaktadır (Bompa, 2007). Sürat, Gundlach’a göre “en büyük hızla ilerleyebilme yetisi” (Muratlı ve Sevim,1977) olarak tanımlanırken, Zaciorskij, “motorik bir aksiyonu mevcut bir ortamda en kısa sürede tamamlayabilme yetisi”,. Bompa (2007), “çok hızlı bir şekilde yol alma veya hareket edebilme niteliği” şeklinde tanımlamışlardır.

Sporda gerek duyulan ve bir çok spor türünde verimliliği belirleyen en önemli biyomotor özelliklerden biri olan sürat (Muratlı, 1976), sprintlerde, atlamalarda ve atletizmle ilgili birçok spor dalında belirleyici faktördür (Baranowski et al.,1999; Blair,1991;Sevim, 1997). Süratin çabukluk ve çabuk kuvvet kavramları ile yakın ilişkisi olduğu (Muratlı, 1976;Muratlı ve Sevim,1977) bilinmektedir. Sürat incelendiğinde reaksiyon ve hareket süreleri önem taşımaktadır. Hareket süresinin kas gücünün artırılması ile geliştirilebileceği bilinmektedir (Schmidt,1991).

Kuvvet antrenman deneyiminde, düşük hızlarda uygulanan antrenmanın düşük hızlarda mekanik güç gelişiminde, yüksek hızlarda uygulanan antrenmanın ise yüksek hızlardaki mekanik güç gelişiminde artış sağladığı belirtilmektedir (Kanehisa and Miyashita,1983). Bu nedenle, sürat gelişimine etkisinin olacağı varsayımı ile, çabuk kuvvet antrenmanlarını programa aldık ve uyguladık.

Amaç: Araştırma ile,çabuk kuvvet istasyon çalışmalarının, 30 m. ve 60 m. sprint süratine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemi, Turhal Cumhuriyet Lisesi'nde,okuyan ve antrenmanlı sporculardan oluşan 15-18 yaş, 20 kişilik bir gruptur. Denekler rastgele eşit iki gruba (A,B) ayrılarak her grub 8 hafta süre ile farklı antrenman uygulandı. Çalışma protokolü öncesi ve sonrası deneklere 30 m. ve 60 m. sprint testleri uygulanmıştır.

Tablo:1 Haftalık antrenman programı : A ve B grubu:Sürat çalışmaları Tekrar yöntemi ve Intensiv interval yöntemi ile haftada 3 birim, 90 ar dakika. A grubu:Ayrıca, çabuk kuvvet istasyon çalışmaları Maksimalinin%50'si ile haftada 3 birim, 90 ar dakika.Tüm istasyonlarda; 10'ar saniye süre ile tekrarlar.

İstatistiksel Analiz: Anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ seçilmiştir. Her grubun kendi, ön/son test değerleri arasındaki farkın belirlenmesinde eşleştirilmiş t testi. Fiziksel ölçüm parametrelerinin ve iki grubun gelişim farkının karşılaştırılmasında bağımsız t testi uygulandı.

Bulgular: Tablo 2. Sporcuların Bazı Fiziksel Ölçüm Parametreleri Sonuçları Sporcuların fiziksel ölçüm parametreleri, yaş, boy, vücut ağırlığı ve antrenman yaşları arasında, istatistiksel olarak fark yoktur ($p>0.05$).

Tablo 3. A Grubunun 30m ve 60m sprint eşleştirilmiş t testi (paired sample t test) sonuçları A grubu 30 m. sprint, $t=19.11$ ve $p<0.01$, 60 m. sprint, $t=13.65$ ve $p<0.01$ 'dir. Tablo 4. B Grubunun 30m ve 60m sprint eşleştirilmiş t (paired sample t test) testi sonuçları Buna göre; B grubu 30 m. sprint, $t=16.7$ ve $p<0.01$, 60 m. Sprint, $t=12.45$ ve ($p<0.01$)'dir. Bu sonuçlara göre; A ve B gruplarının her ikisinin de uyguladığı antrenmanların etkin olduğu görüldü (Tablo 3 ve 4). Peki, daha etkin olan antrenman yöntemi hangisidir? Tablo 5. A ve B grubunun 30 m ve 60 m sprint ön /son test değerleri bağımsız t testi sonuçları Bağımsız t testi sonucunda çabuk kuvvet çalışmalarını uygulayan A Grubunun 30 m. sprint ve 60 m. sprint değerlerinde anlamlı fark vardır (30 m. Sprint, $t=6.65$ ve $p<0.01$, 60 m. Sprint, $t=4.66$ ve $p<0.01$ 'dir). A grubuna uygulanan antrenman daha etkindir ($p<0.01$).

Tartışma ve Sonuç: Çalışmada, A grubuna, sürat çalışmaları (evresi) içinde, çabuk kuvvet çalışmaları yaptırılmıştır.Çabuk kuvvetin sürat gelişimine etkisi bilinmektedir. (Bompa,2007;Kanehisa ve Miyashita,1983;Kurt ve Ark.,2007). Kurt ve Ark. (2007), sürat çalışmalarının, çabuk kuvvetin gelişiminde etkisini araştırdıkları çalışmada, değişik istasyonlar bazında çabuk kuvvet gelişiminde 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuşlardır. Kurt, İ. ve Kurt, M. K., (2007), diğer bir çalışmada, sürat ve

süratte devamlılık çalışmalarının, çeşitli istasyonlar bazında uygulanan çabuk kuvvette devamlılık gelişiminde 0.01 düzeyinde anlamlı gelişme sağladığını bulmuşlardır. Kurt ve Ark. (2008), aerobik ağırlıklı fartlek çalışmalarının aynı antrenman evresi içinde, maksimal kuvvet gelişiminde etkisini araştırdıkları çalışmada ön/son test değerleri arasında 0.05 düzeyinde anlamlı fark bulmuşlardır. Bu çalışmalar kuvvet türlerinin, aynı antrenman programı içinde uygulanan koşulardan etkilendiğini göstermesi bakımından önem arz etmektedir. Polat ve ark. (2002), Çabuk kuvvet antrenmanlarının bazı fiziksel parametrelere ve 30 m sprint değerlerine etkisini araştırdıkları çalışmada, çabuk kuvvet antrenmanlarının deneklerin anaerobik güç ve 30 m sprint, parametrelerinde, istatistiki açıdan anlamlı ($p<0.01$) bulmuşlardır. Eler ve Sevim (2002), hentbole özgü kuvvet antrenmanlarının genç erkek hentbolcuların bazı performans parametreleri üzerine etkisi araştırdıkları çalışmada deney grubunun 30 m sürat değerlerini 0.01 düzeyinde anlamlı bulmuştur. Sevim ve Erol (1993), Çimen ve Günay (1996), yaptıkları çalışmada, çabuk kuvvet antrenmanlarının, 30 m sprint gelişiminde 0.01 seviyesinde anlamlı bulmuşlardır. Sevim ve ark. (1996), çabuk kuvvete yönelik istasyon çalışmalarının 30 m sprint değerlerinde 0.05 seviyesinde anlamlı bulmuşlardır. Taşkıran, ve Varol (1995), hentbolde savunma sonrası hızlı hücumla çıkan kanat oyuncularının 30m. sprint değerlerini karşılaştırdığı çalışmada, 30m. sprint değerlerini anlamlı bulmuştur. Ek ve ark., (2002), amatör futbolcular ile gerçekleştirdikleri çalışmada, 30m ve 60m koşu sonuçları arasında anlamlı korelasyon bulunmuştur. Ek (2002) çalışmanın bulgularına dayanarak, 30m depar çalışmaları ile daha uzun mesafelerde de iyi sonuçlar alınabileceğini belirtmiştir.

Araştırma bulguları literatür ile uyumludur. Sürat ve çabuk kuvvet çalışmalarını uygulayan A grubu ile sadece sürat çalışmaları uygulayan B grubunun 30 m ve 60 m sprint ön/son test değerleri arasında A grubu lehine 0.01 seviyesinde anlamlı fark vardır (Tablo 4).

Sonuç: Sürat çalışmaları ile, aynı antrenman programı içerisinde ve farklı gün ve birimlerde uygulanan çabuk kuvvet istasyon çalışmaları 30 ve 60 m. sprint sürati gelişiminde etkindir. Anahtar Sözcükler: Sporcu, antrenman, çabuk kuvvet (güç), sürat, sprint.

Seçilmiş Kaynaklar: Armstrong, N. and Simons-Morton, B. (1994). Physical activity and blood lipids in adolescents *Pediatric Exer. Sci.*, 6, S. 381-405.

Bompa, T.O. (2007). *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, 3. Bası, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Çimen, O. ve Günay, M. (1996). "Dairesel Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 16-18 yaş Genç Erkek Masa Tenisçilerin Bazı Motorik Özellikleri Üzerine Etkisi" *H.Ü. Spor Bil. Der.*, 7(3), s.3-11, Ankara.

Ek, R.O., Temoçin, S., Atatekin, T., (2002). Futbol antrenmanlarında uygulanan bazı testlerin birbirlerine etkilerinin incelenmesi. 7. Uluslararası Spor Bil. Kong., 27-29 Ekim, P.bild. Antalya.

Eler, S. ve Sevim, Y. (2002), "Hentbole özgü kuvvet antrenmanlarının genç erkek hentbolcuların bazı performans parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi" 7. Uluslararası Spor Bil. Kong., Antalya.

Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. (1981). *Konditionstraining*, München. Kanehisa, H., ve Miyashita, M. (1983). Specificity of velocity in strength training. *European Journal of Physiology and Occupational Physiology*, 52 : 104-106.

Kurt, İ. ve Kurt, M. K. (2007). "In young sportsmen speed and speed endurance workings quick power endurance is to effective development". 4 th. International Mediterranean Sports Sci. Cong., 09-11,Nov., Antalya / Turkey.

Kurt, İ., Güneş, H., Kurt, M.K., ve Yılmaz, E.S. (2008). "A study on the effects of fartlek (speed play) on maximal force development for the sportsmen being in the age group of 15-18 years (young)". 10th International Sport Sciencess Congres, 23-25 October, Bolu/Turkey.

Muratlı, S., ve Sevim,Y. (1977). Antrenman Bilgisi ve Testler, S.16,17,26, 19 Mayıs, Ankara

Polat,Y.,Çumralıgil,B.,Patlar,S.,ve Kılıç,M. (2002).“8haftalık çabuk kuvvet antrenmanlarının bazı fiziksel parametrelere ve30m sprint değerlerine etkisi” 7.Uluslar. Spor B.Kong.27-29Ekim, Antalya.

Schmidt, R. A. (1991). Motor Learling And Performance. Human Kinetics Pubmed, s; 18, Amerika.

Sevim, Y., ve Erol, E.A (1993). “Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 16-18 Yas Grubu Basketbolcuların Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi” Hacettepe Ün. Spor Bil. Dergisi, 4 (3), S. 25-37, Ankara. Sevim,

Y.,Önder,O.,ve Gökdemir,K.(1996).“Çabuk kuvvete yönelik istasyon çalışmasının 18-19 yaş grubu erkek öğrencilerin bazı kodisyonel özellikleri üzerine etkisi”Spor Bil.Der.1(3),18-24, Ankara. Sevim, Y. (1997). Antrenman Bilgisi. Tutibay Ltd. s. 29-109, Ankara.

Taşkıran,Y., ve Varol, R.,(1995).“Savunma Sonrası Hızlı Hücuma Çıkan Kanat Oyuncularının 30m. Sprint Değerlerinin Karşılaştırılması”, Performans Dergisi, Ege Üniv. Yayn., c:1,s:1, Ocak, İzmir.

COMPARISON OF THE EFFECT OF EXHAUSTIVE RESISTANCE EXERCISES WITH VARIOUS RESISTANCES ON LOCAL STRENGTH OF YOUTH MUSCLES

Aminzadeh,R.1,Attarzadeh Hosseini,R.2,Fooladian,J.3

1.Imam Reza University, Iran;2Ferdowsi University, Iran; 3 Ferdowsi University

Abstract The resistance exercises are very important in developing physical capacities of individuals as it is necessary to consider several variables including resistance rate and repetition of exercises and rest time between exercise bouts while designing resistance exercise schedules(Bumpa T, 2003).This was a semi experimental research with four group design Statistical community included male high school students with calendar age of 15 to 17. The subjects were divided into 3 experimental groups(3×11) and one control group(1×11) based on the strength of upper extremity and lower extremity. Then the experimental groups performed chest press and squat press with determined bar for each group (70, 55 and 85% of maximum repetition) until exhaustion for 8 weeks and three exercise sessions per week with 3 minutes of rest time between courses. Performing exhaustive resistance exercises with 55,70 and 85% resistance of a maximum repetition significantly increased the strength of upper and lower extremity muscles so, performing exercises with 70& resistance of maximum repetition for adolescents may be the best way to increase their muscle strength.As observed in results, there was no significant difference between high and low resistance exercises, and it seems that performing medium resistance exercises can develop muscle strength by causing better neuromuscular coordination. As doing high resistance exercises may only increase likelihood of injury and has not been superior to other methods used in this research, we suggest that adolescents do lower percent resistance exercises with similar or better effect upon strength development instead of near maximum resistance exercises.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Introduction

The resistance exercises are very important in developing physical capacities of individuals as it is necessary to consider several variables including resistance rate and repetition of exercises and rest time between exercise bouts while designing resistance exercise schedules (Bumpa T, 2003). As resistance exercise schedules should be designed with specific aims and conditions in mind, regarding the conditions of growth phases seems to be necessary. Certainly, adolescence is one of the most important growth phases during life appearing with a peak of physiological and functional changes in the body. However, lack of functional scientific resistance exercises specific to this period has obliged interested adolescents to follow the exercise schedules of adults. Previous studies have indicated the important role of nervous system in increasing strength during initial steps of resistance exercises. Studies by Delorm (1945), Berger (1962), McDonagh (1984) performed on adults suggest exercise schedules with high resistance and low repetition to develop muscular strength, and the results of Peterson's (2004) study confirm the use of high resistance (6-8 maximum repetition).(Peterson .A 2004). In studies by Sival (1986) and Fagenboom (1999 and 2001) which evaluate the effects of different exercise strength bars on muscular strength of youngsters, exercise with 13 to 15 maximum repetition causing the highest level of change in increased muscular strength of youngsters has been proposed (Faigenbaum A.D 2001). However, lack of required

investigations on evaluation of the effect of resistance exercises with different bars on muscular strength of adolescents has challenged coaches with the probable of lack of adequate training programs. So, the importance of comparison of different resistance exercises in adolescents to improve exercise designing is indicated.

Methods

This was a semi experimental research with four group design (three experimental groups and one control group). Statistical community included male high school students of Mashhad high schools with calendar age of 15 to 17, and statistical sample of this research comprised 44 healthy male students with mean age of 16.1 with no history of resistance exercises. After consent and health questionnaire, the subjects were divided into 3 experimental groups (3×11) and one control group (1×11) based on the strength of upper extremity and lower extremity. Then the experimental groups performed chest press and squat press with determined bar for each group (70, 55 and 85% of maximum repetition) until exhaustion for 8 weeks and three exercise sessions per week with 3 minutes of rest time between courses. In 12th, 18th and 24th exercise sessions (after completion of exercise course) local muscle force tests were repeated. Finally, using ANOVA test and bidirectional ANOVA and Tukey's simultaneous comparison procedure raw data were analyzed.

Results

Performing exhaustive resistance exercises with 55, 70 and 85% resistance of a maximum repetition significantly increased the strength of upper and lower extremity muscles of 15 to 17 year old male adolescents ($p<0.05$). The effect of exhaustive resistance exercises with 55, 70 and 85% resistance of a maximum repetition had a significant difference on strength of upper and lower extremity muscle strengths ($p<0.05$), such that exercises with 70% maximum repetition was more effective upon strength of upper and lower extremities. So, performing exercises with 70% resistance of maximum repetition for adolescents may be the best way to increase their muscle strength.

Discussion and conclusion

Based on the results of performed research, doing resistance exercises with average resistance (resistance amounting to 70% of maximum repetition) has the highest effect upon muscle strength of male adolescents compared to other percentages supporting Sival (1986) and Fagenboom (1999 and 2001) studies recognizing medium resistance exercises as the most effective way to develop strength, but it is not consistent with Delorm (1945), Berger (1962), McDonagh (1984) and Peterson (2004) studies indicating high resistance exercises as the best way to develop muscle strength. As observed in results, there was no significant difference between high and low resistance exercises, and it seems that performing medium resistance exercises can develop muscle strength by causing better neuromuscular coordination. As doing high resistance exercises may only increase likelihood of injury and has not been superior to other methods used in this research, we suggest that adolescents do lower percent resistance exercises with similar or better effect upon strength development instead of near maximum resistance exercises.

Reference

- 1-Bumpa, (2003). T. Schedule and design of resistance exercises in sports. Rajabi, H. Aghaalinejad, H. Siahkoohian press, Daneshfar press, Tehran
- 2-Berger R (1962). Optimum repetitions for the development of strength/ Res Q, 33,333,338
- 3-Faigenbaum A.D (2001).Effects of different resistance training protocols on upper body strength and endurance development in children/ The J Strength Cond Res, 15, 459, 46
- 4-Gerson.E. Compos (2002). Muscular adaptations in response to three different resistance training regimens. Specificity of repetition maximum training zones/ Eur.J. Appl.Physiol, 10, 1007,1027
- 5-Peterson .A. (2004). maximizing strength development in adults. A meta analysis to determine the dose response relationship. J. Strength Con Res, 18,377,382

INVESTIGATION THE EFFECTS OF SIX WEEK STRENGTH TRAINING ON MOTORICAL PERFORMANCE OF FOOTBALL PLAYERS

6 HAFTALIK KUVVET ANTRENMANININ FUTBOLCULARIN MOTORİK PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Ramazan Çelik*, Özhan Bavlı*, Mehmet Ak**

*Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu ** Bursa Nilüfer Spor A.Ş

ABSTRACT The aim of the study was to investigate the effects of six week strength training on maksimal leg strength and 30m sprint performance. Performance tests were used before and after the study. Result of the study showed that; six weeks strength training statistically improved the maximal leg strength performance but 30 meter sprint did not. As a conclusion it is possible to advise that six week strength training may be effective model for improving leg strength.

Key words: Football, strength training, motorical feature

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

ÖZET

Çalışmanın amacı: 16-18 yaş grubu futbolculara uygulanan 6 haftalık maksimal antrenman uygulamasının bacak kuvveti ve 30 metre sürat performansına etkisinin incelenmesidir. Çalışmalar öncesinde ve sonrasında sporcuların maksimal bacak kuvveti ve 30 metre sürat ölçümleri kaydedilmiştir. Çalışma sonucunda 6 haftalık maksimal kuvvet antrenmanının maksimal bacak press kuvveti (sağ ve sol) üzerine istatistiksel anlamda olumlu etki yaptığı buna karşılık 30 metre sürat performansı üzerine istatistiksel anlamda olumlu etki yapmadığı belirlenmiştir. Çalışma sonucunda 6 haftalık kuvvet antrenmanının futbolcuların maksimal bacak kuvvetini geliştirmek için etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Futbol, kuvvet antrenmanı, motorik özellik

GİRİŞ

Futbol, milyonlarca insanı, en zor iklim şartları altında bile, sahalara çeken bir spor dalıdır. Gelişmiş ülkelerde ve ülkemizde bu ilgi futbolu, okullara ve kulüplere taşıyarak yaşamın bir parçası haline getirmiştir. Günümüzdeki futbol eğilimi ise daha karmaşık teknik becerilere, taktiksel düşünmedeki gelişmeye ve fiziksel olanaklardaki artışa dayanmaktadır. Diğer branşlarda olduğu gibi futbolda da bedensel aktif antrenman yani motorik özelliklerin geliştirilmesine yönelik antrenman ön plandadır. Etkili bir antrenman, kişinin yapısına uygun olan fiziksel yöntemlerin kullanılmasına, ayrıca spor dalının fiziksel ve fizyolojik ihtiyaçlarına dayanmalıdır. Futbolculara uygulanan antrenman programının amacı ise, onların fiziksel ve fizyolojik verimini geliştirmektir. Sporcunun veriminin artması, antrenmanda ulaşılan çalışmanın niceliği ve niteliğinin doğrudan bir sonucudur. Futbolun dünya ve ülke ekonomisine önemli getirisi bu pazarın canlı tutulabilmesi için yeni yıldızların ortaya çıkmasını gerektirmektedir. Yıldız olma yaşı ise gün geçtikçe daha da aşağılara çekilmekte ve genç yaşta büyük yetenekleri sahalarda izlemekteyiz. Bunun başarısının altında sporcu seçimine ve sporcu yetiştirilmesine verilen önem olmalıdır. Erken yaşta spora katılan bireye uygulanacak antrenman

modelleri onun geleceğine önemli etki yapacağı söylenebilir. Bu çalışmanın amacı ise futbol branşındaki genç sporculara uygulanabilecek kuvvet antrenmanlarının onların motorik performansları üzerine etkisini incelemektir.

YÖNTEM

Çalışmanın amacı: 16-18 yaş grubu futbolculara uygulanan 6 haftalık maksimal antrenman uygulamasının bacak kuvveti ve 30 metre sürat performansına etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya yaşları 17,3±0.6 yıl olan ve ortalama 6.8±0.6 yıllık spor yaşına sahip, 10 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmışlardır. Sporculara haftada iki gün olmak üzere altı hafta süreyle maksimal ağırlık antrenmanı uygulanmış, Çalışmanın öncesinde ve sonrasında maksimal bacak press ve 30m sürat performansları kaydedilmiştir. Maksimal bacak press performansı 10 tekrarın altında kaldırabileceği maksimal ağırlığın belirlenmesi yöntemine (Brzycki M.1995)¹ göre değerlendirilmiş, 30m sürat performansı ise kapalı alanda fotoselli kronometre (Newtest 2000) sistemi ile üç denemenin en iyi derecesi alınarak belirlenmiştir. Elde edilen veriler SPSS 11,5 istatistik programında Wilcoxon işaretli sıralar yöntemine göre değerlendirilmiştir. Bulgular p<0,05 düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Önceki çalışmalar incelendiğinde düzenli olarak yapılan dirençli antrenmanlarının sporcuların motorik özellikleri üzerine olumlu etki yaptığını göstermektedir²⁻⁴. Bu çalışma sonucunda da literatürdeki bilgilere paralel olarak, ağırlık antrenmanının bacak press maksimal kuvvetinin geliştirilmesi üzerine istatistiksel anlamda olumlu etki yaptığı belirlenmiştir. Buna karşılık 30m sürat performansının gelişimi açısından istatistiksel anlamda bir etki yapmadığı belirlenmiştir. Antrenman süresinin uzatılması durumunda bu özellikte de gelişme görülebileceği söylenebilir. Bu bulgulara dayanarak altı haftalık kuvvet antrenmanının futbolcuların maksimal bacak kuvvetini geliştirmek için etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

Brzycki M, Strength Testing - Predicting a one repetition maximum from Reps- to-Fatigue, The Journal of Physical Education, Recreation & Dance: 1993: 64: 88-90

Kurt İ, ve diğer. 15-18 yaş gurubu sporcularda fartlek çalışmalarının maksimal kuvvet gelişimine etkilerinin incelenmesi, 10. Uluslararası spor bilimleri kongresi, 2008

Akalın TC. ve diğer. 10 haftalık pliometrik antrenmanların 18-21 yaş grubu voleybolcuların bazı fiziksel parametreleri üzerine etkisi, 10. Uluslararası spor bilimleri kongresi, 2008

Gelir A. ve diğer. A Bayan Hentbol Takımının Sezon İçi 10-12 Haftalık Sürat ve çabuk kuvvet antrenman periyotlamasının bazı fiziksel ve motorsal özelliklere etkisinin incelenmesi, 10. Uluslararası spor bilimleri kongresi, 2008

COMPARISON OF THE IMPACT MY STYLE SEQUENTIAL AND RANDOM IN THE LEVEL OF PERFORMANCE AND ACHIEVEMENT OF THE STAGES OF ELEVATION JERK LIFTING WEIGHTS

Zardasht Muhammed Raouf
Teaching In Physical Education And Sport

Abstract This study aimed to: - • Preparing two approaches Tahlmyn cropping sequence and indiscriminate in the level of performance and achievement of the stages of the elevation jerk lift weights. • Identify the differences between the two groups according to Altjeribitin posteriori tests. Researcher used the experimental method two experimental design, and the study on (30) students of the Department faculty - the Faculty of Sport Education at the University of Sulaimaniya to the 2009/2010 academic year is divided into two experimental sample by (15) students per group. The researcher used a number of tools and means of gathering information. Then a researcher, one of two approaches Talimetin sequential manner and the second style random and after applying the two approaches have been measuring the level of performance and achievement, and then use the researcher a number of statistical methods appropriate for data processing. Researcher and reached the following conclusions: • The two approaches outs among two methods of sequential and random after a positive performance in the level of skill and accomplishment of the stages of the elevation jerk lift weights in a sample search. • proved beyond the first experimental group, which follow the sequential approach to the second experimental group, which has followed the random level of performance of the stages of elevation jerk lift weights. • proved beyond the first experimental group (serial) on the second experimental group (RAM) in achievement for boosting jerk lift weights in a sample search

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Message Digest Included a letter to the five sections:

Part I: definition of research Ensure that this section provided and the importance of research, where lies the importance of research in the use of two methods sequential and random, rather than methods Kulaidip other, and its application with the vocabulary curriculum for students of third-year students, Faculty of Physical Education University of Sulaymaniyah, and then compare between these two approaches in both the level of skill performance and achievement of the stages of the elevation of the jerk lift weights, either the research problem is reflected by observing the researcher and live with the reality of tutorials being a teacher of the substance to note that the process of education Rvotai jerk and kidnapping, especially the elevation of the jerk may be in person or at random on the light of experience in teacher education and for the researcher selected scheduling exercise sequential and random, which are commensurate with the level of learners and Kabyatem.

The objectives of the research:

1 - Preparation of two approaches Tahlmyn two methods of sequential and random level of performance and achievement of the stages of the elevation of the jerk lift weights for a sample search.

2 - Identifying Alfruvat between Almjootai Altjeribitin according to tests a posteriori.

The imposition of Search: 1 - The presence of statistically significant differences between the two tests for the two Badien Altjeribitin a sample search.

Research fields: 1 - Human field: the number of students from third-year students / teaching department of the Faculty of Physical Education University of Sulaymaniyah in the academic year 2009 to 2010 2 - temporal area: Duration of (15/02/2010) to (06/02/2010) 3 - Spatial domain: Hall of Weightlifting at the Faculty of Physical Education - University of Sulaymaniyah.

Part II: Theoretical studies and similar This included a section examine topics related to research methods, a Coaching (sequential and random) and the level of performance skill and achievement.

Part III: Research Methodology and procedures in the field. Include in this section the method used is the experimental method and procedure of the field and included the research community and appointed, were selected (30) students of the third-year students, Department of Teaching, Faculty of Physical Education University of Sulaymaniyah has been divided into two experimental groups by (15) students per group where followed the experimental group the first way line, the second experimental group of random were prepared curriculum is composed of (16) unit learning by (8) educational unit of each group and took the trial period of eight weeks by the application of educational unit in each week for each group, sell the completion of the actual experience was measured by the level of skill performance by showing students a video camera and turning it on CD-ROM and then sent to the evaluators to assess their performance through the design of a special form designed for this purpose and then was measured by the achievement and the embargoes of three referees by law, the International Weightlifting, researcher has used a number of tools, equipment and means of information collection After obtaining the results have already been used by statistical means (arithmetic mean, standard deviation, test (t) of the non-independent samples).

Chapter IV: View the results and discussion. This included a section view and analyze the results of the tests in each of the dimensional level of performance skill and Alanejar stages of the elevation of the jerk was the comparison between the two groups in a posteriori tests and then discussed.

Part V: Conclusions and recommendations.

Conclusions:

1. The two approaches outs among the two methods of sequential and random positive impact in the level of skill performance and achievement of the stages of the elevation jerk lift weights in a sample search.
2. Proved the experimental group than the first, has followed the sequence of the second experimental group, which has followed the random level of performance of the stages of the elevation jerk lift weights.
3. Proved the experimental group than the first (sequential) on the second experimental group (RAM) in the achievement of the elevation of the jerk to lift weights in a sample search.

And recommendations:

- 1 - disseminate the results of this study bug Professor of weightlifting.
- 2 - The need to follow the sequential approach in teaching students to jerk the elevation of non-practitioners in the faculties and departments of physical education.
- 3 - Conducting studies and research on other similar stages of the snatch.
- 4 - Conduct studies and research similar to other students to know the extent to which learning styles in learning (the jerk and kidnapping) show Alathaga

EFFECTS OF WHOLE BODY VIBRATION TRAINING ON THE BALANCE OF PHYSICAL FITNESS PARAMETERS IN PREMENOPAUSE WOMENS

MENOPOZ ÖNCESİ BAYANLARDA TİTREŞİM ANTRENMANLARININ FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNDEN DENGİ ÜZERİNE ETKİSİ

Demirel, N.1, Kaya, F.2, Pinar, S.2

1 Atatürk Üniversitesi, 2 Marmara Üniversitesi

Aim: The purpose of this study is to comparatively analyze the effects of whole-body vibration (WBV) exercises on factors related to balance. **Method:** Twenty four sedentary females (mean age=37.12±1.84 year) participated in the study. Following the decision process, participants were randomly assigned to 3 groups; whole body vibration exercise group (WBV, n=8), classical resistance exercise group (CR, n=8), and control group (CO, n=8). The same or similar action model was applied to the vibration and classical resistance training group for three days per week during the eight weeks period, not consecutive days. The training program was performed for the same coverage as the main muscle groups. Before and after eighth-week exercise process, the physical fitness parameters for balance were performed by using dynamic balance test tool (stabilometer –lafayette). Wilcoxon Signed Ranks test for within group comparisons, comparisons between groups by Kruskal-Wallis H test and Mann Whitney U test was used for multiple comparisons. **Results And Conclusion:** The pre test and post test balance of WBV group were significantly different ($p<.05$). On the other hand, there was no significant difference in the CR and CO groups ($p>.05$) while pre test and post test balance results among the groups were significantly different ($p<.05$). Those differences in multiple comparisons were observed between WBV and CO groups ($p<.05$) and also between CR and WBV groups ($p<.01$). Thus, the mean difference of balance scores in WBV group was greater than those in CR group. As a results; WBV training can be suggested for improving balance ability in premenopausal women.

Key Words: Premenopause, vibration exercise, balance.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 462.rar](#)

Giriş ve Amaç

Denge, birçok duyuşal, motor ve biyomekaniksel bileşenlerin koordine edilen aktivitelerini içeren karmaşık bir süreçtir. Denge üzerindeki çevresel bileşenler somatosensoriyel, vizüel ve vestibüler sistemleri içerir. Merkezi sinir sistemi bu sistemlerden gelen çevresel girdileri birleştirir, vücut pozisyonu ve destek tabanı üzerinde postürü kontrol etmek için birçok uygun kasal cevapları seçer. Özel bir pozisyonda veya hareket sırasında postür ve dengenin sürdürülmesi ve kontrol edilmesi fiziksel aktivite için temeldir. İnsanın denge sağlamadaki yeteneği, diğer motor sistemlerin gelişmesinde belirleyici bir faktör olarak tanımlanabilir (Erkmen et al., 2007). Titreşim antrenmanlarının insanın iskelet kaslarında özel adaptasyonlar yaptığı denge gelişimindeki önemi de göz önünde bulundurulmalıdır. Birçok araştırmacı denge çalışmaları için titreşim antrenmanlarının önemini belirtmiştir (Kawanabe et al., 2007; Torvinen et al., 2002a; Torvinen et al., 2002b; Torvinen et al., 2002c; Torvinen et al., 2003). Bu çalışmanın amacı; menopoz öncesi dönemde tüm vücut

titreşim antrenmanlarının, fiziksel uygunluk parametrelerinden; denge üzerindeki etkisini karşılaştırmalı olarak incelemektir.

Yöntem Katılımcılar:

Araştırmaya belirleyici hormonal değerlerine bakılarak menopoz öncesi dönemde oldukları belirlenen 24 sedanter bayan alınmıştır (yaş ortalaması $=37.12 \pm 1.84$ yıl). Katılımcılar rastgele yöntemle yansız olarak üç gruba ayrılmıştır; tüm vücut titreşim egzersiz grubu (TVT, n=8), klasik direnç egzersiz grubu (KD, n=8), kontrol grubu (KO, n=8). Antrenman prosedürü: Titreşim antrenmanları (Power Plate- Pro5 ile) ve klasik direnç antrenmanları (Gymstick ile), sekiz hafta boyunca haftada üç gün, ardışık olmayan günlerde ve aynı kapsamda ana kas gruplarına yönelik olarak, aynı veya benzer hareket modellerinde uygulanmıştır. Her iki antrenmanın programında da yüklenme prensiplerine uygun olarak 4. haftanın sonunda süre ve şiddetinde artışına gidilmiştir. Dengenin değerlendirilmesi; sekiz haftalık egzersiz sürecinin öncesinde ve sonrasında, katılımcıların dengede kalma sürelerinin stabilometre ile saniye cinsinden ölçüm alınarak denge testlerinin yapılması ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler: Grup içi karşılaştırmalarda Wilcoxon Signed Ranks Test, Gruplar arası karşılaştırmalarda Kruskal Wallis-H Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi $p \leq 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1: TVT grubuna ait ön test son test denge skorlarındaki değişim

Yapılan istatistiksel analiz sonucu TVT grubunun ön test son test denge skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($Z = -2.521$, $p = .012$).

Tablo 2: KD grubuna ait ön test son test denge skorlarındaki değişim

Yapılan istatistiksel analiz sonucu KD grubunun ön test son test denge skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($Z = -.980$, $p = .327$).

Tablo 3: Kontrol grubuna ait ön test son test denge skorlarındaki değişim

Yapılan istatistiksel analiz sonucu KO grubunun ön test son test denge skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($Z = -.420$, $p = .674$).

Tablo 4: Gruplardaki ön test son test denge değişimlerinin karşılaştırılması

Kruskal Wallis-H test sonucunda. katılımcıların ön test son test denge değişimleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur [$\chi^2 (2) = 9.013$, $p = .011$].

Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için yapılan çoklu karşılaştırma test (Mann-Whitney U) sonucu aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 5: Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları (Mann-Whitney U)

Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu bulabilmek için yapılan çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre; TVT grubu ile KO grubu arasında ve KD grubu ile TVT grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (sırasıyla $Z = -2.415$, $p = .016$, $Z = -2.731$, $p = .006$). KD grubu ile KO grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($Z = -.263$, $p = .793$). Buna göre, TVT

grubunun denge skorlarındaki ortalama değişim KD grubuna ve KO grubuna oranla daha fazladır. Tartışma ve Sonuç Yapılan istatistiksel analiz sonucu TVT grubunun ön test son test denge arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunurken, KD ve KO grubunun ön test ve son test denge skorları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Moezy ve ark. (2008) yapmış oldukları çalışmanın sonuçlarında da TVT antrenmanı yapan grubun postural dengedeki gelişimleri geleneksel antrenman yapan gruba göre anlamlı olarak daha yüksektir. Araştırmamız bulguları da, TVT antrenmanlarının denge gelişimini sağladığı bildirilen literatür bilgileriyle paralellik göstermiştir (Cheung et al., 2007; Moezy et al., 2008).

Sonuç olarak; elde edilen verilere dayanılarak TVT'nin, menopoz öncesi dönem bayanlarda, fiziksel uygunluk parametrelerinden dengenin gelişiminde anlamlı değişikler meydana getirdiği görülmektedir.

Kaynaklar

- 1.Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A. S., and Yazıcıoğlu, K. (2007). Sporcuların egzersiz sonrası denge performanslarının karşılaştırılması, Egzersiz • Sayı 2 • No: 1.
- 2.Kawanabe, K., Kawashima, A., Sashimoto, I., Takeda, T., Sato, Y., and Iwamoto J. (2007). Effect of Whole-Body Vibration exercise and muscle strengthening, balance, and walking exercises on walking ability in the elderly, Keio J Med; 56(1): 2833.
- 3.Torvinen, S., Kannu, P., Sievanen, H., Jarvinen, T. A., Pasanen, M., Kontulainen, S., Jarvinen, T. L., Jarvinen, M., Oja, P., and Vuori, I. (2002). Effect of a vibration exposure on muscular performance and body balance. randomized cross-over study. , Mar;22(2):145-52.
- 4.Torvinen, S., Kannus, P., Sievanen, H., Jarvinen, T. A., Pasanen, M., Kontulainen S., Jarvinen, T. L., Jarvinen, M., and Oja, P., (2002). Effect of four-month vertical Whole Body Vibration on performance and balance., Vuori I Med Sci Sports Exerc. Sep;34(9):1523-8.
- 5.Torvinen, S., Sievanen, H., Jarvinen, T. A., Pasanen, M., Kontulainen, S., and Kannus, P., (2002). Effect of 4-min vertical Whole Body Vibration on muscle performance and body balance: a randomized cross-over study., Int J Sports Med. Jul;23(5):374-9.
- 6.Torvinen, S., (2003). effect of whole body vibration on muscular performance, balance, and bone. academic dissertation, University of Tampere, Finland. February 8.
- 7.Cheung, W. H., Mok, H. W., Qin, L., Sze, P. C., Lee, K. M., Leung, K. S., (2007). Yüksek frekanslı tüm vücut titreşimi yaşlı kadınlarda denge yetisini geliştirir. Arch Phys Med Rehabil;88:852-7.
- 8.Moezy, A., Olyaei, G., Hadian, M., Razi, M., and Faghihzadeh, S., (2008). A comparative study of whole body vibration training and conventional training on knee proprioception and postural stability after anterior cruciate ligament reconstruction., Br J Sports Med. Published Online First: 8 January. doi:10.1136/bjsm.2007.038554.

THE ACUTE EFFECTS OF THE WARM-UP METHODS APPLIED IN ATHLETES WITH DIFFERENT BODY FAT PERCENTAGE ON JUMP PERFORMANCE

FARKLI BEDEN YAĞ YÜZDESİNE SAHİP SPORCULARDA UYGULANAN ISINMA YÖNTEMLERİNİN SIÇRAMA PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Açıkgöz A.1, Gelen E.1, Saygın Ö.2, Karacabey K.3., Yıldız S.4

1 Sakarya Üniversitesi, 2 Muğla Üniversitesi, 3 Gaziantep Üniversitesi, 4 Marmara Üniversitesi

This research has made to reveal the effects of warm-up methods applied to different body fat percentaged athletes on jump performance. 42 male participants (age 21.5 ± 1.8 years, height 176.4 ± 6.1 cm, body weight 74.3 ± 9.4 kg) were divided into 3 groups according to their body fat percentage. They carried four different warm-up routine random order and days without following each other. Warm-up protocols consists of static stretching, dynamic exercise during 10 and 20m, and finally only 5 minutes of warm-up running. Research group were subjected to vertical and squad jump test after each warm-up application. ANOVA and LSD tests were used for data analysis in repeated measures. As a result of data analysis, static stretching was found to reduce the weight of the jump, while dynamic type of exercise was found to increase jump height ($p < 0.005$). Besides; no statistically significant differences between warm-up applications were encountered in people with 25% body fat percentage. According to the findings of this study, static stretching applications after low intensity aerobic qualified runnings affect vertical jump height in negative direction, dynamic warm-up practises in positive directions. This effect with the increase in body fat percentage can be said to disappear.

Key Words: Warm-up, static stretching, dynamic exercise, jump.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 250.rar](#)

Giriş ve Amaç

Isınma için çoğunlukla kullanılan yöntemler aerobik yoğunlukta yapılan jogging sonrası statik germe veya dinamik tarzda uygulanan yüklemeli egzersizlerdir (Faigenbaum ve ark., 2006; Little ve Williams, 2006). Daha önceki araştırmalar, atletik bir aktivitenin uygulanmasından önce dinamik ısınma gibi ılımlı bir seviyeden yüksek yoğunluğa doğru yapılacak istemli kasılmaların, sinir-kas fonksiyonunu aktive ederek güç üretimini ve performansın artacağını ileri sürmüşlerdir (Faigenbaum ve ark., 2005, Gullich ve Schmidtbleicher, 1996). Buna karşın statik germenin de ilgili performansı düşürdüğünü bildirmişlerdir (Gelen ve ark., 2008; Siatras ve ark., 2003). Ancak bahsedilen araştırmalarda denek grubunun beden yağ yüzdesi dikkate alınmadığı görülmektedir. Bu araştırmanın amacı farklı beden yağ yüzdesine sahip sporcularda uygulanan ısınma yöntemlerinin sıçrama performansına olan akut etkilerini incelemek olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Bu araştırmada denek grubunu Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 100 erkek öğrenci oluşturmuştur. Toplam 100 denegin beden yağ yüzdeleri hesaplandıktan sonra, içlerinden 42' si (yaş 21.5 ± 1.8 yıl, boy 176.4 ± 6.1 cm ve beden ağırlığı 74.3 ± 9.4 kg) beden

yağ yüzdesine göre 3 gruba ayrılmıştır. Oluşturulan 3 grubun beden yağ yüzdesi 13.6 ± 0.9 (Grup A), 19.6 ± 0.6 (Grup B) ve 25.0 ± 1.2 (Grup C) olarak belirlenmiştir. Kolaylığı açısından bundan sonra gruplar “Grup A – B – C” olarak isimlendirilecektir. Grup A 15, Grup B 14 ve Grup C 13 kişiden ibaretti. Deneklerin beden yağ yüzdelerinin hesaplanmasında Durning-Womersley ve Siri formülleri kullanılmıştır (Özer, 2001). Oluşturulan üç grubun her biri 4 farklı ısınma uygulamasını gerçekleştirmiştir. Dört ısınma metodu düşük yoğunluklu aerobik yoğunlukta koşuyu (jogging) takiben (a) statik germe uygulaması [SGU], (b) 10 m boyunca yapılan dinamik egzersiz uygulaması [DEU10m], (c) 20 m boyunca yapılan dinamik egzersiz uygulaması [DEU20m] ve (d) sadece düşük yoğunluklu aerobik koşu [KU] (statik germe ya da dinamik egzersiz uygulaması olmadan) yöntemlerinden oluşmaktadır. Her üç grupta her bir ısınma uygulamasından sonra dikey sıçrama ve skuat sıçrama testlerini gerçekleştirmişlerdir. Bütün araştırma grubu bu çalışmaya katılmaları ile ilgili olarak her türlü risk hakkında bilgilendirilmişler ve herhangi bir teste katılımlarından önce bilgilendirilmiş izin formunu imzalamışlardır. Ayrıca çalışmanın tüm aşamalarında “Helsinki Deklarasyonuna” uyulmuştur. Denekler ilk olarak spor salonunda 5 dk. boyunca, kalp atım sayılarını dakikada yaklaşık 140 kez atacak yoğunlukta koşuttuktan sonra 2 dakika yürümüşlerdir (aktif dinlenme). Dinlenme yürüyüşünün ardından 4 farklı ısınma uygulamalarını gerçekleştirmişlerdir. SGU, yavaşça (aktif germe), gergin bir duyarlılık noktasında (ağrı eşliğinde) 2 kez 15 saniye süre ile ve tekrarlar arasında 15 saniye ara verilerek gerçekleştirilmiştir. Belirlenmiş kas gruplarına yönelik statik germe uygulamaları Alter’ in (1988) bildirdiği yöntemle göre (calf #21, quadriceps #91, adductor #64, hamstring #46 ve hip rotator #118) uygulanmıştır. DEU10m ve DEU20m, 5 dakika süre ile düşük yoğunluklu aerobik nitelikli koşu ve 12 dinamik tipte ısınma egzersizinden oluşmaktadır. Denekler her bir dinamik tipte ısınma egzersizini protokole göre 10 ve 20 m. boyunca, gittikçe artan yoğunluk ile uygulamışlar ve 10 saniye dinlendikten sonra aynı egzersizi tekrar başlangıç noktasına kadar tekrarlamışlardır. Dinamik ısınma egzersizleri diz çekişleri, topuk vuruşları, ayak vuruşları ve sıçramalardan oluşmaktadır (Faigenbaum ve ark., 2006; Thompson ve ark., 2007).

Sıçrama performansının belirlenmesi için dikey sıçrama (countermovement jump) ve skuat sıçrama olmak üzere iki farklı teknik kullanılmıştır. Sıçrama yükseklikleri, kuvvet platformu (Kistler, 9290AD QuattroJump, Amherst, NY) kullanılarak belirlenmiştir. Araştırma grubu üyelerinin elleri her iki sıçrama tekniğinde de bellerinde olmuştur. Skuat sıçramanın başlangıcında diz-kalça açısı 110 derece olması sağlanmıştır. Her sıçrama şekli için 3 tekrar yaptırılmış ve en yüksek değer sıçrama performansının analizi için kullanılmıştır. Uygulama metodları sonrasında elde edilen değerler tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ve LSD testine göre hesaplanmıştır. Tüm istatistiksel işlemler $p < 0.05$ anlamlılık seviyesine göre SPSS 16.0 programı (SPSS, Inc. Chicago, IL) ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Deneklerin sıçrama performansları Tablo 1’ de gösterilmiştir. Deneklerin dikey sıçrama performanslarına yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde Varyans Analizi sonucunda Grup A ve Grup B için KU ile SGU, DEU10m ve DEU20m arasında anlamlı bir fark bulunurken ($p < 0.05$), Grup C için ısınma uygulamaları arasında bir farka rastlanamamıştır ($p > 0.05$). Deneklerin skuat sıçrama performanslarına yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde Varyans Analizi sonucunda Grup A için KU ile DEU10m ve DEU20m arasında anlamlı fark bulunurken ($p < 0.05$), KU ile SGU arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Grup B için KU ile SGU ve DEU20m arasında anlamlı fark bulunurken ($p < 0.05$), KU ile DEU10m arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Bunun yanında Grup C için

ısınma uygulamaları arasında bir farka rastlanamamıştır ($p>0.05$).
Performansları (cm) TABLO 1 BURAYA GELMELİ

Tablo 1. Dikey Sıçrama

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, farklı beden yağ yüzdesine sahip sporcularda uygulanan ısınma yöntemlerinin sıçrama performansına olan akut etkilerini ortaya koymak için yapıldı. Bu araştırmanın en çarpıcı sonucu, Grup A ve Grup B için statik germenin ısınmanın içine katıldığında dikey sıçrama performansında belirgin düşüş olmasına karşın, dinamik tipte ısınma egzersizleri ile bu performanslarda artış olmasıdır. Bir diğer sonuç ise beden yağ yüzdesi arttıkça ısınma uygulamaları arasında fark olmadığıdır. Bu araştırma ile dinamik tipte ısınma egzersizlerinin dikey sıçrama gibi yüksek güç üretimi gerektiren aktivitelere hazırlanmak için statik germe uygulamalarına göre daha üstün olduğuna dair kanıtlar sunulmuştur. Bu sonuç, bu alanda daha önce yapılmış araştırmaları destekler niteliktedir (Faigenbaum ve ark., 2006; Gelen ve ark., 2008; Thompsen ve ark., 2007; Siatras ve ark., 2003).

Kaynaklar

Alter, M. J. (1988) Science of Stretching. Human Kinetics Pub., Champaign, IL.

Faigenbaum A.D., Bellucci M., Bernieri A., Bakker B., Hoorens K. (2005) Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children, J Strength Cond Res, 19(2): 376-381.

Faigenbaum A.D., McFarland J., Schwerdtman J.A., Ratamess N.A., Kang J., Hoffman J., "Dynamic Warm-Up Protocols, With and Without A Weighted Vest, and Fitness Performance in High School Female Athletes", J. Athletic Train, 41(4): 357-363, 2006.

Gelen, E., Saygın Ö., Karacabey K., Kılınç F. (2008) Acute effects of static stretching on vertical jump performance in children, Int. J. Human Sci, Vol 5, No 1.

Guillich A., Schmidtbleichher D. (1996) MVC-Induced short-term potentiation of explosive force, New Stud Athletics, 11(4): 67-81.

Little, TandWilliams, AG (2006) Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in Professional soccer players. J Strength Cond Res 20: 203–207.

Özer K.(2001)Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, s.61-194, Ankara.

Siatras T., Papadopoulos G., Mameletzi D., Gerodimos V., Kellis S. (2003) Static and dynamic acute stretching effect on gymnasts' speed in vaulting, Pediat Exercise Sci, 15: 383-391.

Thompsen A.G., Kackley T., Palumbo M.A., Faigenbaum A.D. (2007) Acute effects of different warm-up protocols with and without a weighted vest on jumping performance in athletic women", J Strength Cond Res, 21 (1): 52-56.

POSSITIVE EFFECTS OF GAME AREA ARRANGEMENTS ON GAME LOGIC AT INDOOR HOCKEY

SALON HOKEYİNDE OYUN ALANI ÜZERİNDEKİ DÜZENLEMELERİN OYUN MANTIĞI ÜZERİNE OLUMLU ETKİLERİ

Ö. Tarkan Tuzcuoğulları, Atilla Kölük

1. Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu. 2. Malatya Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü.

Indoor Hockey is the most interested sport at Europe. International Federation Authorities try to make this game more dynamic by changing some rules of this sport. Therefore, European Hockey Federation offered some suggestions about numbers of players at 2007-2008 and made a questionnaire between shareholders; however suggestion about decreasing of number of players was not accepted. Decreasing of number of players will cause some barrens on tactic applications, because of some worries about using the game area easily, preventing compression and making the game faster. We think that making arrangement on game area instead of number of players will remove the worries and even it will remove some waste times in the game. As such, it is thought that the game, playing without out will provide continuous activity for goalkeepers and defense players and will be enriched defense tactics. In this study, by using experimental method; According to current system, waste time of the disc has been determined at indoor hockey. Step numbers and covered distances in two system with out and without out were determined, compared by fixing Omron marked step-counter to players and so that new arrangements were made on match periods. At new system, playing without out, 20 matches were played in 1st League, behaviors of goalkeepers and defense players were observed and followed and their active and passive situations in the game were determined. Finally, according to average of 20 matches, 6,12 minutes waste time were determined at current system. Spending 15,29% of the game time which is 40 minutes, breaks the dynamic structure of game. However, at indoor hockey without out, according to new game area arrangement, it is impossible to see waste time excluding fouls and scores. This case prevents passive situation of goalkeepers and defense players and unfair time wasting, arising from game area.

Key words: Indoorhockey, game, area, system.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 858.rar](#)

Giriş ve Amaç

Salon Hokeyi Avrupa’da en çok ilgi gören sporlardan biridir. Uluslararası Federasyon yetkilileri bu spor üzerinde bazı kural değişiklikleri yaparak oyunu daha dinamik hale getirme çabasındadırlar. Bu yüzden 2007-2008 yıllarında Avrupa Hokey Federasyonu oyuncu sayıları üzerine öneriler sunarak paydaşlar üzerinde anket uygulamış, ancak oyuncu sayıları üzerinde düşünülen azaltmalar kabul görmemiştir. Oyun alanının rahat kullanımı, sıkışmayı önleme ve oyunu daha hızlı bir hale getirme kaygıları yüzünden oyuncu sayısının düşürülmesi bazı taktik uygulamalarda kısırlaşmalara sebep olacaktır. Oyuncu sayısı yerine oyun alanı üzerinde yapılacak düzenlemelerin kaygıları gidereceği ve hatta bazı ölü zamanları ortadan kaldıracak düşüncesindeyiz. Bu anlamda Autsuz oynanan oyun

kalecilerin ve defanstaki oyuncuların sürekli aktif olmasını sağlarken defans taktiklerinin zenginleşmesinin önünü açacağı düşünülmektedir. Outsuz oyun; salon hokeyini dinamik, hızlı bir hale getirecek, defans taktiklerinin gelişmesini sağlayacak ve haksız rekabeti ortadan kaldıracaktır. Oyunun bu şekli ile ve oyun alanı üzerinde yapılacak düzenlemeleri ile Avrupa Hokey Federasyonu'na öneri olarak sunulması çalışmanın önemini de ortaya koymaktadır.

Yöntem Çalışmada deneysel yöntem kullanılarak; salon hokeyinde halihazırdaki sisteme göre topun ölü zamanı tespit edilmiştir. Oyunculara Omron marka adım sayar takılarak autlu ve outsuz oynanan her iki sistemdeki adım sayıları ve kat edilen mesafeler belirlenmiş, karşılaştırılmış ve buna göre maç periyotları üzerine yeni düzenlemeler getirilmiştir. Outsuz oynanan yeni sistemde 1. Lig oyuncularına 20 maç yaptırılmış, kaleciler ve defans yapan takım oyuncularının davranışları gözlem yolu ile takip edilmiş, oyundaki aktif ve pasif durumları tespit edilmiştir.

Bulgular Salon Hokeyi outsuz sisteme göre oynandığında; taktiksel ve oyun etiği açısından olumlu gelişmeler ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Avrupa Hokey Federasyonu'nun kaygılarından biri oyun alanı içindeki sıkışmadan dolayı oyunun rahat dönmemesidir. Outsuz oynan hokeyde hücumla kalkan takım daha dengeli dağılım yapmak zorundadır. Çünkü, topun auta çıkma ihtimali olmadığından kendi yarı alanındaki emniyeti sağlamak zorundadır. Outsuz sistem daha çok kontra-atak olmasını sağlarken kontra-atağa karşı atak ihtimalini de yükseltmektedir. Outsuz oyunda defans; rakip takımın baskısına karşı kale çizgisi bordlarını kullanarak daha farklı ve daha çok taktik uygulamalar yapabilir. Outsuz hokey, oyun etiği açısından da önemli sonuçlar doğurmuştur. Oyun sırasında yapılan gözlemlere göre; defansta sıkışan, baskı yiyeceğini anlayan oyuncu karşı rakipten veya kendi takım arkadaşından gelen topa güçlü bir şekilde sahip olup oyunu kurmak zorunda kalmaktadır. Autlu oyunda ise kurallar gereği defanstaki oyuncu ya da kaleci baskı yememek için topu auta bırakır ve oyuna tekrar başlayabilir. Bu durum diğer sporlarda olmayan aslında etik dışı davranışlarında oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Maçın son dakikaları yenilen takım içinde önemli olup, zaman kaybı bir dezavantaj olarak ortaya çıkmaktadır. 40 dakikalık oyunda 6,12 dakikalık bir zaman kaybı oldukça önemlidir (Tablo 2). Outsuz oyunda fauller ve goller haricinde oyunun durması imkansızdır. Bu durum oyuncularla halihazırdaki hokey oyununa göre daha fazla efor harcamalarına sebep olur. 1. Ligde oynayan 20 hokeyci üzerinde adım sayar kullanılmış ve autlu-outsuz sisteme göre farklı günlerde 40'ar dakikadan özel iki maç yaptırılmıştır. Oyuncular ortalama olarak autlu sisteme göre oynadıklarında 4946 adım atıp, 3984 metre kat ederken aynı oyuncular outsuz sisteme göre oynadıklarında 5780 adım atıp, 4818 metre kat etmişlerdir (Tablo 1). Bu da outsuz oyunun halihazırdaki sisteme göre oyuncular üzerinde performans açısından daha fazla yüklenme yapıldığını göstermektedir. Bu durum, oyun periyotlarının da düzenlenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. 20 dakika x 2 periyot halinde oynanan oyun; 10 dakika x 4 periyot şeklinde düzenlenebileceği fikrini desteklemektedir (Tablo 3).

Tartışma ve Sonuç Sonuç olarak; halihazırdaki sistemde: 20 maç ortalamasına göre 6,12 dakika ölü zaman tespit edilmiştir. 40 dakikalık oyun süresinin %15,29'unun ölü zaman olarak geçmesi oyundaki dinamik yapıyı bozmaktadır. Oysa outsuz oynan salon hokeyinde yeni oyun alanı düzenlemelerine göre faul ve sayı durumlarının dışında ölü zaman olması mümkün değildir. Halihazırdaki oyun alanı ve outsuz sisteme göre oyun alanı resim:1-2' de gösterilmektedir. Bu durum kaleci ve defans oynayan oyuncuların pasif durumlarını ve oyun alanından kaynaklanan haksız zaman kayıplarını da engellemektedir. Bunların yanında; outsuz hokey, oyunu daha zevkli, seyredilmesi keyif verici bir hale sokmaktadır.

Kaynaklar Europe Hockey Federation, (2003). Indoor Hockey Rules Book, Bruselles.

Hugs, N. (2004). Indoor Hockey. EHF Youth Coaching Seminar. Eindhoven.

Hugs, N. (2008). Temel Hokeyi Drilleri. THF Ulusal Antrenör Semineri, Antalya.

Knuf, H. (2008). Salon Hokeyi Taktik Çalışmaları. THF II. Kademe Antrenör Kursu, Kuşadası.

Knuf, H. and Ellis, A. (2009). Tactical Hockey. Euro Hockey Indoor Coaching Seminar, Russelsheim.

Oltmans, R. and Monseu, C.P. (2009). Defender and Keeper. Euro Hockey High Performance Coaching Course, Rotterdam.

COMPARISON OF DIFFERENT SURFACE TO JUMPING ABILITY IN 14-16 AGE FEMALE VOLEYBALL PLAYERS

14-16 YAŞ GRUBU BAYAN VOLEYBOLCULARIN FARKLI ZEMİNLERDEKİ SIÇRAMA YETENEKLERİNİN İNCELENMESİ

1 Yard.Doç.Dr. Ulviye Bilgin, 2 Yard.Doç.Dr. Ebru Çetin

1 Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 2 Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Abstract

The aim of this study is to examine ability of jump performance on the sand, wood and Tara flex surface in 14 -16 age female volleyball players. Twenty female subjects were participated in this study. Players averaged 15.10 ± 1.07 years of age, 172.40 ± 14.56 cm of body height and 60.00 ± 6.40 kg body weight. Each jumping measurement tests were taken into 3 days. Subjects were performed three different jumping tests; counter movement jump (CMJ), squad jump (SJ) and stiffness jump (best jump and average jump) test using by Free Jump (Sensorize Rome, Italy). The results revealed that there was a significant differences between sand to wood and Tara flex surface in CMJ, SJ and both Stiffness Jump. Moreover only Stiffness Average Power differences were found between wood and Tara flex surface. Jumping performance of the subjects was significantly higher on the Tara flex surface compared to sand surface and it could be concluded that the surface differences affect the jumping performance.

Key Word: Volleyball, Jump, Sand, Wood, Rubber

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 154.rar](#)

Giriş ve Amaç

Voleybol maç süresi belli olmayan, temposu yüksek, dinamik fiziksel bir oyundur(Kenny, 2006). Bu oyun son yıllarda kumda palj voleybolu olarak, parke ve tarafleks zeminlerde ise salon voleybolu olarak oynanmaktadır. Bu spor dalında başarı için gerekli temel niteliklerden olan sıçrama yeteneği, blok tutmak, smaç yapmak gibi maçın sonucunu etkileyecek tekniklerde oldukça önemlidir(Kenny, 2006). Sıçrama karmaşık hareketler dizinini içeren bir yetenektir(Dalrymple, 2010), bacak kaslarının gücüne, patlayıcı kuvvete, sıçramaya katılan kasların esnekliğine, eklem hareket açısına ve sıçrama tekniğine bağlıdır(Lidor, 2010). Literatüre bakıldığında zemin farklılığının bazı performans değerlerini etkileyebildiği görülmektedir(Impellizzeri, 2008, Miyama M, 2004, Giatsisa G, 2004, Bishop, 2003). Voleybolcular üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde başarıyı etkileyen sıçrama yeteneğini farklı şekillerde ölçen çok sayıda araştırma(Stanganelli, 2008, Ercolessi, 2000, Rousanoglou, 2008, Tokuyama, 2005, Ciccarone, 2008, Ciccarone, 2005) bulunmasına rağmen, farklı zeminlerin sıçrama yeteneği üzerine etkisini araştıran sınırlı sayıda çalışma olduğu gözlenmiştir(Impellizzeri, 2008, Miyama M, 2004, Bishop, 2003) Bu nedenle çalışmanın amacı 14-16 yaş grubu bayan voleybolcuların kum, parke ve tarafleks zeminlerdeki farklı sıçrama yeteneklerinin incelenmesidir.

Yöntem

Çalışma Gazi Üniversitesi Spor Kulübünde voleybol oynayan, yaş ortalamaları 15.10 ± 1.07 yıl, boy ortalaması 172.40 ± 14.56 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları 60.00 ± 6.40 kg olan 20 sporcu üzerinde yapılmıştır. Ölçümler 1.gün parke zeminde, 2.gün kum zeminde, 3. ise Tarafleks zeminde her gün saat 17:00 dan itibaren alınmıştır. Boy ölçümlerinde SECA marka stadiometre, kilo ölçümlerinde Tanita BC-418 vücut kompozisyon analizörü (Tanita Corp., Tokyo, Japan) ve sıçrama yeteneği ölçümlerinde ise Free Jump (Sensorize Rome, Italy) kullanılmıştır. Sıçrama yetenekleri counter movement sıçrama (CMS), squat sıçrama (SS) ve stiffness sıçrama olmak üzere üç farklı şekilde ölçülmüştür. Ölçümler üç kez yapılmış ve en iyi sonuçlar kayıd edilmiştir. Stifnes sıçramada ise en iyi sıçrama (SES) ve Ortalama Sıçrama değerleri (SOS) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 11.5 paket programında yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde one way Anova yapılmış gurplar arasındaki farklılığa da tukey testi ile bakılmış 0,05 düzeyinde anlamlılık araştırılmıştır.

Bulgular

Yapılan araştırmada kum zeminle parke ve tarafleks zemin arasında CMS, SS, SES ve SOS sıçrama değerlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Parke ve tarafleks zemin arasında ise sadece SES parametresinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tartışma ve Sonuç

Yapılan çalışmada farklı zeminlerdeki sıçrama değerleri incelenmiş ve en düşük sıçrama performansın kum en yüksek sıçrama performansın ise tarafleks zeminde olduğu tespit edilmiştir. Çoğu spor branşın da performans için sıçrama oldukça önemlidir. Bu özelliğin geliştirilmesi için pek çok sayıda çalışma mevcuttur (Church, 2001). Bunlardan bir tanesi de egzersizin yapıldığı zemindir. Son yıllarda teknolojiye yaşanan büyük gelişmelerden sonra özellikle doksanlı yıllardan bu yana salon sporlarında parke zemin yerine tarafleks zemin kullanılmaktadır. Bu temelde iki sebebe dayanmaktadır. Bunlardan birincisi spor sakatlıklarının en aza indirgenmesi, ikincisi ise performansın artırılması olarak bildirilmektedir(Dura ÂJV, 1999). Yaptığımız çalışmada CMS, SS ve SOS sıçramalarda en yüksek değerlerinin tarafleks zeminde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca SES sıçrama değerinde de parke zemine göre tarafleks zeminin performansının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu farklılıkların sebebinin, tarafleks zeminin plastik yapıda olmasıyla birlikte elastik ve şok emici özelliğinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Literatür incelendiğinde, kum zeminin kaygan dağılğan ve gömülen yapısının sıçrama sırasında ayak bileği ve tendonunun mekanik iş kaybına ya da verimliliğinin düşmesine ve sıçrama performansının bacak kuvvetinden ziyade zeminden kaynaklanan iş verimin azalmasına bağlı olduğu şeklinde açıklanmaktadır. Araştırmamızda en düşük sıçrama değerleri kum zeminde bulunmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmamız literatürle paralellik göstermektedir (Bishop, 2003, Giatsisa G, 2004, Impellizzeri, 2008, Lejeune TM, 1998). Impellizzerie arkadaşlarının futbolcularının farklı zeminlerdeki kas yorgunluğu, sıçrama ve sürat yeteneklerini incelediği çalışmada, kum zeminde yorgunluğun daha yüksek, sıçrama sürat yeteneğinin çim zemine göre daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir(Impellizzeri, 2008). Ayrıca kum zemindeki sıçrama yeteneğinin düşük olmasının nedenini; elastik enerjinin düşmesine ve aktivite sırasındaki zeminin sert olmayan, dağılan-kaygan yapısı nedeniyle konsantrik kasılma yeteneğinin azalmasından kaynaklandığı şeklinde açıklamışlardır(Miyama M, 2004, Giatsisa G, 2004). Salon voleybolu oynayan voleybolcular üzerinde yapılan diğer bir çalışmada, sıçrama esnasında gerçekleşen mekanik iş kaybının parke zemine göre kum zeminde oldukça fazla olduğu tespit edilirken, plaj voleybolu oynayan oyuncuların kum zeminde bu iş kaybını azaltmaya yönelik özel antrenmanlar yapmaları

gerektiği önerilmiştir(Smith, 2006). Sonuç olarak; 14-16 yaş gurubu bayan voleybolcuların farklı zeminlerdeki sıçrama yeteneklerinin araştırıldığı bu çalışmada kum zeminin sıçrama performansını düşürürken tarafleks zeminin artırdığı tespit edilmiştir. Sıçrama performansının önemli olduğu spor branşlarında tarafleks zeminin kullanılması önerilmektedir.

Kaynaklar

Bishop, D. 2003. A comparison between land and sand-based tests for beach volleyball assessment. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43, 418-423.

Church, B., Wiggins, MS, Moode, MF, and Crist, R. 2001. Effect of warmup and flexibility treatments on vertical jump performance. *J Strength Cond Res*, 15, 332-336.

Ciccarone, G., Croisier, J. L., Fontani, G., Martelli, G., Albert, A., Zhang, L., Cloes, M. 2008. Comparison between player specialization, anthropometric characteristics and jumping ability in top-level volleyball players. *Medicina Dello Sport*, 61, 29-43.

Ciccarone, G., Fontani, G., Albert, A., Zhang, L., Cloes, M. 2005 Analysis of anthropometrics characteristics and jumping ability in junior top level volleyball athletes. *Medicina Dello Sport*, 58, 1-15.

Dalrymple, K. J., Davis, S. E., Dwyer, G. B., Moir, G. L 2010. Effect of Static and Dynamic Stretching on Vertical Jump Performance in Collegiate Women Volleyball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24, 149-155.

Dura Â. J. V. , H. J. V. L., Lozano and A. MartõÃnez 1999. The effect of shock absorbing sports surfaces in jumping *Sports Engineering International Sports Engineering Association*, 2, 103-108.

Ercolessi, D. 2000. Volleyball and the vertical jump. *The Coach. The Official FIVB Magazine for Volleyball Coaches*, 1, 27-29.

Giatsisa G, K. I., Panoutsakopoulou V, Papaiakevoua. G 2004. Biomechanical differences in elite beach-volleyball players in vertical squat jump on rigid and sand surface. *Sports Biomech*, 3, 145-158.

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Castagna, C., Martino, F., Fiorini, S., Wisloff, U. 2008. Effect of plyometric training on sand versus grass on muscle soreness and jumping and sprinting ability in soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 42, 42-46.

Kenny, B., Gregory. C. 2006. *Volleyball Step to Success 1 Sports Instruction Series*. 9-10.

Lejeune TM, W. P., Heglund NC. 1998. Mechanics and energetics of human locomotion on sand. *J Exp Biol*, 201, 2070-2080. Lidor, R., Ziv, G. 2010. Physical Characteristics and Physiological Attributes of Adolescen Volleyball Players -A Review. *Pediatric Exercise Science*, 22, 114-134.

Miyama M, N. K. 2004. Influence of surface on muscle damage and soreness induced by consecutive drop jumps *J Strength Cond Res* 18, 206-211.

Rousanoglou, E. N., Georgiadis, G. V., Boudolos, K. D. 2008. Muscular Strength and Jumping Performance Relationships in Young Women Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22, 1375-1378.

Smith, R. 2006. Movement in the Sand: Training Implications for Beach Volleyball. *Strength & Conditioning Journal*, 28, 10-18.

Stanganelli, L. C. R., Dourado, A. C., Oncken, P., Mancan, S., Costa, S. C. 2008. Adaptations on Jump Capacity in Brazilian Volleyball Players Prior to the under-19 World Championship. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22, 741-749.

Tokuyama, M., Ohashi, H, Iwamoto, H, Takaoka, K, and Okubo, M. 2005. Individuality and reproducibility in high-speed motion of volleyball spike jumps by phase-matching and averaging. *J Biomech*, 38, 2050-2057.

COMPETITION PERIOD TRAINING EFFECT ON PERFORMANCE PARAMETERS OF AMATEUR FOOTBALL PLAYERS

AMATÖR FUTBOL TAKIMINDA MÜSABAKA DÖNEMİ ANTRENMANININ PERFORMANS PARAMETRELERİNE ETKİSİ

Hazar, Z. 1, Ibiş, S. 2

1 Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2 Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT The aim of the study was to determine the effect of the competition period training program on the performance parameters of an amateur football team. 15 volunteer footballers participated in the study. Pre-training and post-training heart rate (beat/min), systolic and diastolic blood pressure (mmHg), flexibility (cm), leg strength (kg), back strength (kg), right and left hand grip (kg), anaerobic power (kg-m/sc), aerobic capacity (lt/min), body fat percentile (%), forced expiration volume (FEV-lt/s), forced vital capacity (FVC-lt), peak expiration flow (PEF-lt/m), maximum voluntary ventilation (MVV-lt/dk), peak inspiration maximum mouth pressure (PIMAX) and peak expiration maximum (PEMAX) mouth pressure were measured. Paired t- test was used for statistical analysis, There was significant increases ($p<0,05$) of systolic pressure (mmHg), leg strength (kg), anaerobic power (kg-m/s) and body fat percentile (%) comparing the parameters after the match period training program. It was no significant differences all other parameters.

As a result; the lack of change some performance parameters can be explained with acquisitions of preparation training period maintained the competition period.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 455.rar](#)

Giriş ve Amaç Futbolun bilimsel araştırmalar ışığında geliştirilmesi için yapılan çalışmalar futbolcuların teknik, taktik ve kondüsyonel açıdan performanslarının yükseltilerek daha iyi seviyelere getirilmesinde önemli bir faktör olmuştur. Farklı antrenman çeşitlerinin farklı branşlar üzerine etkisi, yapılan bilimsel araştırmalarla tespit edilmeye çalışılmaktadır. Yapılan bu araştırmaların temel nedeni ise hep daha iyiye ulaşabilme isteğidir. Spor, insan vücudunda başta kardiovasküler sistem olmak üzere hemen hemen bütün sistemlerde ve organlarda hem kimyasal hem de anatomik değişikliklere neden olmaktadır. Bu değişikliklerin organizma üzerindeki etkisini doğru bir şekilde tespit edebilmek için doğru bilimsel yöntemler ve doğru antrenman planlaması gerekmektedir. Planlamada ise en önemli amaç, hazırlık döneminde kazanılmış kapasiteyi müsabaka döneminde muhafaza etmektir. (Günay et.al.,2001; Güllü et.al., 2001; Sevim, 2002).

Bu araştırma ile müsabaka dönemi antrenmanının performans parametrelerine etkisini bilimsel ölçümlerle tespit ederek, uygulanan müsabaka dönemi antrenmanın etkinliğinin ve tutarlılığının araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem Çalışmaya katılan futbolcuların vücut ağırlıkları 0,01 kg hassasiyeti olan Nan marka tartı aletiyle kilogram cinsinden, istirahat kalp atım sayısı, stetoskopla, kan basınçları stetoskop ve sphygmomanometre ile, esneklik ölçümleri Flexion-D marka esneklik sehpasında ölçülmüştür. Aerobik kapasitenin ölçümü için 20 Metre Kekik Koşusu Testi ile yapılarak, maksimal VO₂ değeri ml/kg/dk cinsinden tespit edildi (Günay et.al.,2006). Anaerobik gücün hesaplanması için Jump-MD

marka jumpmetre ile dikey sıçrama testi yapıldı ve anaerobik güç, $P = \sqrt{4.9 \times W \times \sqrt{Dn}}$ formülü ile hesaplandı (Günay et.al.,2006). Sırt ve bacak kuvvetleri (Back strength dynamometer) marka sırt-bacak dinamometresi ile el kavrama kuvveti Grip-D (grip strength dynamometer) marka el dinamometresiyle ölçüldü. Katılımcıların deri kıvrım kalınlıkları, Crymych u.k. marka skinfold kaliper ile ölçülüp, Pollock ve arkadaşlarının formülü kullanılarak, vücut yağ yüzdeleri hesaplandı (Günay et.al.,2006; Zorba et.al. 1995). Katılımcıların solunum parametrelerinden FEV1, FVC, PEF, MVV, PIMAX, PEMAX Mikronlon 3300 marka spirometre cihazı ile ölçüldü. Ölçümler sonucu elde edilen verilere normallik sınavası Kolmogorov Simirnov testi ile yapıldı, ön test ve son test değerlerinin karşılaştırılmalarında Paired Sample t-testi kullanıldı. Anlamlılık seviyesi $p<0,01$ ve $p<0,05$ düzeyinde kurgulandı.

Bulgular (Tablo 1) Tablo 1.'e bakıldığında, antrenman programı öncesi ve sonrasında vücut ağırlıkları değerlerinde anlamlı azalmanın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

(Tablo 2) Sporcuların antrenman periyodu öncesi ve sonrası nabız ve diastolik kan basıncı değerlerinde ve aerobik kapasitelerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilirken $p>0,05$, sistolik kan basıncı ve anaerobik güç değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir $p<0,05$.

(Tablo 3) Katılımcıların antrenman periyodu öncesi ve sonrası esneklik, sırt kuvveti, sağ el, sol el kavrama kuvveti, değerlerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilirken $p>0,05$, bacak kuvvetinde anlamlı bir artış olduğu tespit edilmiştir $p<0,01$.

(Tablo 4) Katılımcıların antrenman periyodu öncesi ve sonrası solunum değerleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir $p>0,05$.

Tartışma ve Sonuç Çalışmada müsabaka dönemi antrenman programı sonrası grubun, vücut ağırlığında, sistolik kan basınçlarında, vücut yağ yüzdelerinde azalma, Anaerobik güçlerinde, bacak kuvvetlerinde artışlar anlamlı olarak tespit edilirken $p<0,05$, ölçülen diğer fiziksel ve fizyolojik parametrelerde artışlar olmasına rağmen değişimlerin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir $p>0,05$. Yapılan benzer çalışmalarda; uygulanan antrenman programları, sporcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinde olumlu artışlar meydana getirdiği belirtilmiştir (Biçer et.al., 2005; Eker et.al., 2003; Erkmen et.al., 2005; Güler, D., 2007; Gencay et.al. 2000; Uğraş, A. et.al. 2002). Antrenmanda yapılan yüklenmelere karşı organizma fizyolojik ve psikolojik olarak tepki verir yapılan yüklenmelerin yoğunluğu ve kapsamı ne kadar dengeli olursa organizma bu yüklenmelere o kadar çabuk uyum sağlar ve sonuç olarak performansta bir gelişme görülür.

Sonuç olarak; Müsabaka dönemi antrenmanlarının genel amaçlarından biriside hazırlık döneminde ulaşılan fizyolojik ve kondüsyonel düzeyin korunmasını sağlamaktır. Uygulanan müsabaka dönemi antrenmanında solunum, dolaşım ve fiziksel parametrelerinin birçoğunda değişim olmamasının nedeni ise çalışmada uygulanan müsabaka dönemi antrenmanının belirtilen amaca uygun olduğu ile açıklanabilir.

Seçilmiş Kaynaklar Biçer, M., Akkuş, H. (2005). Futbolcularda Hazırlık Dönemi Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. 7 (2) ss.27-34

Eker, H., Ağaoğlu, Y., ve Albay, F. (2003). Niğde Üniversitesindeki 20-25 Yaş Arası Futbol Oynayan, Futbolu Bırakan ve Düzenli Spor Yapmayan Öğrencilerin Solunum ve Antropometrik Parametrelerinin İncelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2) 89-97.

Erkmen, N., Kaplan, T., ve Taşkın, H. (2005). 3. Lig futbol takımında hazırlık sezonu öncesi-sonrası fiziksel ve fizyolojik parametrelerin karşılaştırılması. 7 (1)

Gencay, Ö.A., Çoksevim, B., (2000). Hazırlık dönemlerinde profesyonel futbolcuların atletik performanslarının değerlendirilmesi. Gazi beden eğitimi ve spor bilimleri kongresi. ss. 87 - 93.

Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2006). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Gazi Kitabevi, Ankara.

Güler, D. (2007). Amatör futbolcularda müsabaka döneminde yapılan 7 haftalık futbol antrenmanlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. Mehmet akif ersoy üniversitesi eğitim fakültesi dergisi, 8(13):44-51

Güllü, A., Güllü, E., (2001). Genel Antrenman Bilgisi. Umut Matbaacılık. Malatya. Sevim, Y., (2002). Antrenman Bilgisi.1.basım. Nobel yayıncılık. Ankara.

Uğraş, A., Özkan, H. (2002). Bilkent Üniversitesi futbol takımının 10 haftalık ön hazırlık sonrasındaki fiziksel ve fizyolojik karakteristikleri. g.ü. gazi eğitim fakültesi dergisi cilt 22, sayı 1. 241-252

Zorba, E., Ziyagil, M.A. (1995). Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları. 1. basım. Gen Matbaacılık, Trabzon.

THE EFFECT OF DIFFERENT FOOTBALL PLAYING SURFACES ON SOCCER PLAYER'S PHYSICAL PERFORMANCE

FUTBOL OYNANAN FARKLI ZEMİNLERİN FUTBOLCULARIN FİZİKSEL PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Arslan, T.1, Şemşek, Ö.2, Aydın, K.2, Karlı, Ü.2

1 Düzce Boğaziçi İlköğretim Okulu, 2 Abant İzzet Baysal Üniversitesi

The purpose of this study was to examine the effects of different surfaces played football, on soccer player's power (strength), speed, coordination-agility skills, and aerobic power (MaxVO₂) performances. Twenty volunteered soccer players playing football for Boluspor Super Young Team participated in this study. Their age, height and body mass were 17±1.0 years, 170,80±6,38 cm, 64,54±4,52 kg, respectively. Subject's power (strength) performance was measured by long jump test, speed performance was measured by 30 meter sprint test, coordination-quickness skills was measured by HÜFA test and aerobic power performance was measured by Shuttle Run-Maximal Aerobic Power test. Subject's body composition was calculated by using Jackson/Pollock formula. The data gathered from the tests were compared using paired t- test in SPSS statistics programme. It was found that long jump test scores on synthetic grass was significantly different from those scores on natural grass field (p<0.005) and at the end of the HÜFA test, it was found that test scores on synthetic grass was significantly different from those scores on natural grass field (p<0.005). 30 meter sprint and aerobic power test on synthetic versus natural grass field were not statistically different (p>0.005). The results of the study showed that skills in soccer including direction changings and turning performances were better on natural grass field than synthetic grass field. However, it is hard to make a certain inference between natural grass fields and synthetic field in the sense of player's performance in soccer.

Key words: Soccer, different surfaces, physical performance.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Futbolda teknik-taktik elementlerin optimum düzeyde uygulanmasında oyunun oynandığı zemin büyük ölçüde belirleyici olmaktadır. Doğal çim sahaların futbol oyununun ruhuna uygun olduğu büyük bir gerçek olarak varsayılsa da, bu sahaların her zaman üst düzey durumda tutulması mümkün olmamaktadır. Futbol oyununda zeminin önemi FIFA'nın da dikkatini çekerek farklı alternatifler üzerinde yoğunlaşmasını sağlamıştır. Ancak iki farklı zeminde sergilenen performans ile ilgili olarak farklı görüşlere objektif dayanak teşkil edecek araştırmalar fazlaca gerçekleştirilmemiştir. Futbol oyununun en önemli özelliklerinden biri olan çim sahaların dezavantajlarını ortadan kaldırmak için alternatif olarak sentetik çim sahalarda futbol oynanmaya başlanmıştır. Çim futbol sahaları iklim ve doğal etkenler nedeniyle her bölgede yeterli kalitede bulunmamaktadır. Mevcut çim sahaların bakım ve onarım maliyetlerinin yüksek oluşu ve soğuk ve yağışlı havalarda zeminin beraberinde yüksek sakatlık riskini taşıması nedenleriyle bu alternatif arayışına gidilmiştir (Zanetti, 2009). Türkiye'de de iki farklı zeminde sergilenen performansla ilgili tartışmalar ise hala devam etmektedir (Karakulak, 2006). Bu konuda, yapılmış çalışmalar, sentetik çim zeminin doğal çim zemine göre bazı farklılıklarının olduğunu göstermekte, fakat performans

değerleri açısından geniş kapsamlı çalışmalar bulunmamaktadır. Bu çalışmada; futbolcuların sentetik çim zemindeki aerobik dayanıklılık, sürat, kuvvet, çeviklik/koordinasyon performansları ile doğal çim zemindeki benzer performansları arasındaki farkları belirlemek amaçlanmıştır.

Yöntem Bu çalışmanın araştırma grubu Boluspor PAF takımında ve Boluspor U-18 takımında yer alan (2009-2010), 5 yıl ve daha uzun süre futbol oynamış, yaşları 16-19 olan lisanslı 20 erkek amatör futbolcudan oluşmuştur. Araştırmaya katılan 20 sporcu dört gruba ayrılmıştır. Sporculara her bir ölçüm arasında 24 saat dinlenme süresi verilmiştir. İlk çalışma gününde testlerden önce deneklerin boy, vücut ağırlığı ve deri altı yağ kıvrımları ölçülmüştür. Çalışmaya katılan tüm deneklerin yaş ortalaması $17,0 \pm 1,07$ yıl, boy ortalaması $170,80 \pm 6,38$ cm, vücut ağırlıkları $64,54 \pm 4,52$ kg ve vücut yağ yüzdeleri $7,27 \pm 1,56$ olarak ölçülmüştür. Sporcuların, 30 metre koşu testi ile sürat, topsuz HÜFA testi (0.01 sn hassasiyetli Sport Expert marka Mps 501 Integrated Measurement System fotoselli elektronik kronometre kullanılmıştır) ile koordinasyon ve çabukluk, durarak uzun atlama testi ile alt ekstremité kuvvet ölçümleri ve 20 m Mekik Koşusu-Maksimal Aerobik Güç testi ile de aerobik dayanıklılık performans değerleri (Cortex MetaMax 3X (CORTEX Biophysik GmbH), portatif gaz analizörü kullanılmıştır). test edilmiştir. Çalışmaya katılan deneklerin tüm testlerde ve her iki zeminde de aynı kıyafet ve spor ayakkabı (krampon) ile katılmaları sağlanmıştır. Araştırmada her iki sahada uygulanacak ölçümlerde, hava koşullarının (sıcaklık, rüzgar, nem) sonuçlar üzerinde herhangi bir farklılık oluşturmaması için bu değerler ölçülmüş ve aynı hava koşullarında testler uygulanmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shaphiro-Wilk testi ile bakılmış ve doğal çim ile suni zemin arasındaki değerlerin karşılaştırılmasında Eşleştirilmiş t-testi (paired t-test) kullanılmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi çalışmanın başında $p < 0,05$ olarak belirlenmiş ve analizler Windows için SPSS 17 paket programında yapılmıştır.

Bulgular Bu araştırmada doğal çim saha Durarak Uzun Atlama değerleri $2,24 \pm 0,13$ metre ve sentetik çim saha Durarak Uzun Atlama değerleri $2,31 \pm 0,13$ metre olarak ölçülmüş ve sonuçlar arasında sentetik çim saha yönünde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu araştırmada doğal çim saha HÜFA Testi değerleri $9,36 \pm 0,43$ saniye ve sentetik çim saha HÜFA Testi değerleri $9,61 \pm 0,21$ saniye olarak ölçülmüş ve sonuçlar arasında doğal çim saha yönünde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu araştırmada doğal çim saha 30 m Sürat Testi değerleri $4,32 \pm 0,14$ sn. ve sentetik çim saha 30 m Sürat Testi değerleri $4,34 \pm 0,14$ sn. olarak ölçülmüş ve sonuçlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Bu araştırmada doğal çim saha MaxVO₂ değerleri $56,33 \pm 3,45$ ml/dk/kg ve sentetik çim saha MaxVO₂ değerleri $57,33 \pm 4,71$ ml/dk/kg olarak ölçülmüş ve sonuçlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Bu araştırmada doğal çim sahada MaxVO₂ değerlerine ulaşma süresi $676,27 \pm 65,45$ sn ve sentetik çim sahada MaxVO₂ değerlerine ulaşma süresi $657,53 \pm 67,64$ sn olarak ölçülmüş ve sonuçlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Bu araştırmada doğal çim sahada MaxVO₂ değerlerine ulaşılırken koşulan mesafe $2028,00 \pm 237,10$ m ve sentetik çim sahada MaxVO₂ değerlerine ulaşılırken koşulan mesafe $1961,33 \pm 245,46$ m olarak ölçülmüş ve sonuçlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tartışma ve Sonuç Sentetik çim sahalar ve doğal çim sahalar üzerine yapılan çalışmalar ve diğer biyomekanik çalışmalar bizlere sentetik zeminli sahaların yapı gereği daha sert ve sürtünme katsayılarının fazla olduğunu göstermektedir (Lees,1996). Bu sürtünme katsayısının fazla oluşu zemin ile krampon arasında oluşan sürtünme kuvvetini arttırmaktadır. Literatürde farklı zeminlerde, içerisinde dönüşler ve yön değiştirmeler bulunan koordinasyon ve çabukluk testlerinde, sentetik

zeminli sahaların doğal çim zemine göre daha düşük performans verilerine sahip olduğu görülmektedir. Araştırmamızda 30 metre sürat testinde iki zemin arasında anlamlı bir fark çıkmasa da, sonuçlar doğal çim sahada sentetik çim sahaya göre daha iyidir. Bunun nedeninin 30 metre sprint koşu testinde, yön değiştirmelerin değil, doğrusal bir yapının olması ve mesafenin kısa oluşu zeminden performansı olumsuz etkileyebilecek sürtünme faktörünü ortadan kaldırması olabileceğini söyleyebiliriz. Farklı zeminler ile sporcuların dayanıklılık değerleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Fakat sporcular farklı zeminlerde ve özellikle sentetik zeminde daha çok yorulduklarını ileri sürmektedirler. Yaptığımız çalışmada çim saha ve sentetik saha MaxVO2 değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmasa da, sporcuların doğal çim sahada MaxVO2'ye ulaştıkları süre ve mesafe sentetik sahada ölçülenden daha yüksektir.

Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde ise futbolcuların sentetik çim sahada kendilerini daha çok baskı altında hissettikleri, top kaybının çok olduğu ve daha fazla fiziksel efor harcadıkları sonuçlarına varılmıştır (Anderson ve ark., 2007). Bunun sebebinin uzun yıllar doğal çim sahada yetişen ve bu sahalarda resmi müsabakalar oynayan futbolcuların sentetik zemine adaptasyonları zaman almakta ve bu adaptasyon sorununun sporcuların kendilerini daha fazla efor sarffettiklerini zannetmelerine neden olduğunu söyleyebiliriz.

Kaynaklar • Karakulak İ. (2006). Sentetik ve Doğal Çim Sahada Futbola Özgü Test Performansının Karşılaştırılması. Y. Lisans Tezi, Ankara Ün. S.B.E, Ankara.

- Michele R, Di Renzo, Ammazalorso S, Merni F. (2009). Comparison of physiological responses to an incremental running test on treadmill, natural grass and synthetic turf in young soccer players. J. of Strength and Condition Research, 23 (3), pp. 939-45.
- Taşkın H. (2006.) Profesyonel Futbolcularda Bazı Fiziksel Parametrelerin ve 30 Metre Sprint Yeteneğinin Mevkilere Göre İncelenmesi. Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV (2) 49-54.
- Zanetti M. (2009). Amateur football game on artificial turf: Players' perceptions, Applied Ergonomics, pp. 485-490.
- Karabük ve ark.(2007). Futbol Eğitimi 14 Yaş ve Altı, Ankara, Tüfav Yayınları, s:34-37.

THE EFFECT OF THE CLASSIC TEACHING STYLE USED IN TEACHING THE FOREHAND AND BACKHAND HITTING TECHNIQUES IN TENNIS, THE COMMAND STYLE AND THE PAİRED WORK STYLE

TENİSTE EL ÖNÜ VE EL ARKASI VURUŞ TEKNİKLERİNİN ÖĞRETİLMESİNDE KULLANILAN KLASİK ÖĞRETİM SİTİLİ, KOMUT SİTİLİ VE EŞLİ ÇALIŞMA SİTİLİNİN VURUŞ BECERİSİ ÜZERİNE ETKİSİ

Su, M., Gül, G.K.
Kocaeli Üniversitesi

The aim of the study is to investigate the effect of the classic teaching style used in teaching the forehand and backhand hitting techniques in tennis, the command style and the paired work style. The study is conducted with 30 sportswoman from the Department of Physical Education Teaching at Kocaeli University School of Physical Education and Sport by separating 3 different groups. The Control Group's average of age (year) is 20 ± 7 2,069 , average of height (cm) is $1,68 \pm 3$,390 , average of weight (kg) is $59,6 \pm 6$,563. Pilot Group 1's average of age (year) is $20,3 \pm 2$,079 , average of height (cm) is $1,66 \pm 2$,079 , average of weight (kg) is $53,1 \pm 6$,663. Pilot Group 2's average of age (year) is 21 ± 2 ,059 , average of height (cm) is $1,64 \pm 3$,682 , average of weight is $53,6 \pm 6$,745. An education program for 6 weeks was prepared by carrying out different teaching style for each group. The training was performed with the classic style for the Control Group, the paired work style for the Pilot Group 1, the Command style for the Pilot Group 2. First test was done before the 6 weeks period and the final test was done after the training. For the Forehand and Backhand talents of sportswoman, Broer-Miller Tennis Test was conducted.

Test results, in statistic program SPSS 11,5 , were compared to WILCOXON SIGNED RANK to determine a significant difference between the two data , MANN WHITNEY U test to examine the distribution of the two groups and KRUSKAL WALLISH test to investigate the relationship among three groups. Finally, in the study, it is concluded that the command style is effective among the styles which is carried out for 4 days a week for 6 weeks to 30 female students. We can say that the command style which is used as the teaching style for basic technique trainings can be performed as an effective and valid style. Furthermore; the command style can also be used as an effective style for teaching Backhand.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 888.rar](#)

Giriş ve Amaç İnsan teknik, taktik, fizyolojik ve psikolojik yeteneklerini zorlayan bir spor dalı olan tenis, planlı ve programlı yapıldığında fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim özelliklerini geliştiren en iyi spor dallarından biridir (HAŞIL, 1998). Çocuklar ve spora ilişkin gerçekçi yaklaşımlar, düzenli spor yapan küçük çocukların erken dönem gelişimsel gereksinimlerine ilişkin bazı önemli bilgiler vermektedir. Spor çocuklara yeni beceriler kazanma ya da yeni işler başarma fırsatı sağlamaktadır. Küçük çocuklar spor dünyasına girdiklerinde çoğunlukla çok hızlı bir biçimde yeni beceriler kazanmaktadır (Alptekin, Gönülalan, 2004). Sportif becerilerin nasıl öğretileceği ve öğrenileceği konusunda birçok yaklaşımdan söz edilebilir. Yaklaşımlardaki farklılıklar, denenecek yolların farklılığından kaynaklanmaktadır. Öğretme ve öğrenme etkinliklerinin düzenlenmesinde

strateji, yaklaşım, model, yöntem, stil ve taktik kavramları kullanılır (Demirhan, 2006). Bu çalışmanın amacı, Teniste el önü ve el arkası vuruş tekniklerinin öğretilmesinde kullanılan klasik öğretim stili, komut stili ve eşli çalışma stilinin vuruş becerisi üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem Çalışma, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünde eğitim gören 30 bayan sporcu 3 ayrı gruba ayrılarak oluşmuştur. Kontrol grubu yaş ortalaması (yıl) $20,7 \pm 2,069$, boy ortalaması (cm) $1,68 \pm 3,390$, ağırlık ortalaması (kg) $59,6 \pm 6,563$ dir. Deney 1 grubu yaş ortalamaları (yıl) $20,3 \pm 2,079$, boy ortalamaları (cm) $1,66 \pm 2,079$, ağırlık ortalamaları (kg) $53,1 \pm 6,663$ tür. Deney 2 grubu yaş ortalamaları (yıl) $21 \pm 2,059$, boy ortalamaları (cm) $1,64 \pm 3,682$, ağırlık ortalamaları (kg) $53,6 \pm 6,745$ tir. Öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Her gruba farklı öğretim yöntemi uygulanmak üzere 6 haftalık haftada 4 gün olmak üzere eğitim programı hazırlanmıştır. Kontrol grubuna klasik yöntemiyle, Deney 1 grubuna eşli çalışma yöntemiyle, Deney 2 grubuna komut yöntemiyle antrenman yaptırılmıştır. 6 haftalık periyot öncesi ilk test ve uygulanan antrenman sonrasında son test yapılmıştır. Sporcuların forehand ve backhand becerileri Broer - Miller Tenis Testi uygulanmıştır. Bu test Broer- Miller kolejli bayanların forehand ve backhand vuruşlarını tenis kortunda kullanabilme becerilerini ölçebilmek için geliştirilmiştir (Alpar, 2000). Orta korttan karşı korta 7 forehand atış, 7 backhand atış yapılır. Her atılan top düştüğü noktaya göre puan alır. Testi yapan kişi filenin diğer tarafından rakette ardı ardına top atar. Fileye takılan toplar geçerli sayılarak 0 puan alınır (Kamar, 2003)., önem düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Uygulanan antrenmanlardan sonra, grupların ilk test ile son test sonuçları, SPSS 11,5 istatistik programında; Eşlenen iki veri kümesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını belirlemek için WILCOXON SIGNED RANK ve niceliksel ölçekli gözlemleri verilen iki grubun aynı dağılımdan gelip gelmediğini incelemek MANN WHITNEY U testi ile karşılaştırılmıştır. Üç grup arasındaki Broer-Miller Testi ilk ve son ölçüm değerleri KRUSKAL WALLISH Testi ile karşılaştırılmıştır.

Bulgular Çalışmada kontrol grubunun yaş ortalaması (yıl) $20,7 \pm 2,069$, boy ortalaması (cm) $1,68 \pm 3,390$, ağırlık ortalaması (kg) $59,6 \pm 6,563$ bulunmuş, deney 1 grubunun yaş ortalamaları (yıl) $20,3 \pm 2,079$, boy ortalamaları (cm) $1,66 \pm 2,079$, ağırlık ortalamaları $53,1 \pm 6,663$ (kg) bulunmuştur. Deney 2 grubunun yaş ortalamaları (yıl) $21 \pm 2,059$, boy ortalamaları (cm) $1,64 \pm 3,682$, ağırlık ortalamaları (kg) $53,6 \pm 6,745$ bulunmuştur.

Grupların Broer-Miller Testi ilk ve son ölçüm değerlerinin istatistiksel verilerini değerlendirecek olursak; Kontrol grubunun ilk ve son ölçüm broer-miller testi sonucu forehand ve backhand değerleri karşılaştırılmış, forehand vuruşun p değeri 0,005, backhand vuruşun p değeri 0,005 bulunmuştur. Her iki vuruşun ilk ve son ölçüm test sonuçları $p < 0,05$ olduğundan kontrol grubunun ilk ölçüm ve son ölçümlerinde elde edilen forehand ve backhand vuruş sonuçları arasında istatistiğe yansıyan anlamlı farklılık bulunmuştur.

Deney 1 grubunun ilk ve son ölçüm broer-miller testi sonucu forehand ve backhand değerleri karşılaştırılmış, forehand vuruşun p değeri 0,005, backhand vuruşun p değeri 0,005 bulunmuştur. Her iki vuruşun ilk ve son ölçüm test sonuçları $p < 0,05$ olduğundan deney grubunun ilk ve son ölçümleri sonucunda anlamlı farklılık bulunmuştur.

Deney 2 grubunun ilk ve son ölçüm broer-miller testi sonucu forhand ve beckhand değerleri karşılaştırılmış, forhand vuruşun p değeri 0,005, beckhand vuruşun p değeri 0,005 bulunmuştur. Her iki vuruşun ilk ve son ölçüm test sonuçları $p < 0,05$ olduğundan deney grubunun ilk ve son ölçümleri

sonucunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak hangi tekniğin öğrenim becerisi üzerine daha etkili olduğunu inceliyecek olursak; Kontrol ve deney 1 grubu arasındaki ilk ve son ölçüm broer-miller testi sonucu; iki grubun forehand vuruşun ilk ölçüm p değeri 0,787, backhand vuruşun ilk ölçüm p değeri 0,758 bulunmuştur. İki grubun forehand ve backhand vuruşu ilk ölçüm test sonuçları $p>0,05$ olduğundan anlamlı farklılık yoktur. Başlangıçta iki grup içinde şartlar aynı olduğunu anlayabiliriz. İki grubun forehand vuruşun son ölçüm p değeri 0,023, backhand vuruşun son ölçüm p değeri 0,008 bulunmuştur. İki grubun forehand ve backhand vuruşu son ölçüm test sonuçları $p<0,05$ olduğundan anlamlı farklılık vardır. Kontrol ve deney 2 grubu arasındaki ilk ve son ölçüm broer-miller testi sonucu; iki grubun forehand vuruşun ilk ölçüm p değeri 0,787, backhand vuruşun ilk ölçüm p değeri 0,315 bulunmuştur. İki grubun forehand ve backhand vuruşu ilk ölçüm test sonuçları $p>0,05$ olduğundan anlamlı farklılık yoktur. Başlangıçta iki grup içinde şartlar aynı olduğunu anlayabiliriz. İki grubun forehand vuruşun son ölçüm p değeri 0,240, backhand vuruşun son ölçüm p değeri 0,171 bulunmuştur. İki grubun forehand ve backhand vuruşu son ölçüm test sonuçları $p>0,05$ olduğundan anlamlı farklılık bulunamamıştır. Deney 1 ve deney 2 grubu arasındaki ilk ve son ölçüm broer-miller testi sonucu; iki grubun forehand vuruşun ilk ölçüm p değeri 1,000, backhand vuruşun ilk ölçüm p değeri 0,248 bulunmuştur. İki grubun forehand ve backhand vuruşu ilk ölçüm test sonuçları $p>0,05$ olduğundan anlamlı farklılık yoktur. Başlangıçta iki grup içinde şartlar aynı olduğunu anlayabiliriz. İki grubun forehand vuruşun son ölçüm p değeri 0,197, backhand vuruşun son ölçüm p değeri 0,323 bulunmuştur. İki grubun forehand ve backhand vuruşu son ölçüm test sonuçları $p>0,05$ olduğundan anlamlı farklılık bulunamamıştır. Üç grup arasındaki Broer-Miller Testi ilk ve son ölçüm değerleri karşılaştırılacak olursa ; tüm forehand ilk ölçüm sonuçları ortalaması $15,5 \pm 2,90$, p değeri 0,951. Tüm forehand son ölçüm sonuçları ortalaması $32,3 \pm 8,33$, p değeri 0,440. Tüm backhand ilk ölçüm sonuçları ortalaması $15,2 \pm 3,30$, p değeri 0,062. Tüm backhand son ölçüm sonuçları ortalaması $29,6 \pm 8,40$, p değeri 0,035 tir. Tartışma ve Sonuç Sonuç olarak yapılan araştırmada, çalışmaya katılan bayan öğrencilere 6 hafta boyunca haftada 4 gün uygulanan el önü ve el arkası vuruş tekniğini geliştirmeyi amaçlayan klasik, komut, eşli çalışma yöntemlerinden komut yönteminin etkili olduğu kanaatine varılmıştır. Temel teknik antrenmanlarının öğretim metodu olarak komut yönteminin etkin ve geçerli bir yöntem olarak uygulanabileceğini belirtebiliriz. Backhand öğretiminde komut yönteminin diğer öğretim yöntemlerine göre etkili bir yöntem olarak kullanılabilirliği tespit edilmiştir.

Kaynaklar ALPAR, R., (2000). Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. TC Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Ankara.

ALPTEKİN, S., GÖNÜLALAN, İ., (2004). Micro Tennis Uygulamaları. Ankara. DEMİRHAN, G., (2006). Spor Eğitiminin Temelleri. Bağırhan Yayınevi. Ankara.

HAŞIL, N., ATAÇ, H., (1998). Tenis Alıştırma Örnekleri. Akmat Akınoğlu Matbaacılık Ltd. Şti, Bursa. KAMAR, A.,(2003). Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

INVESTIGATION OF PHYSICAL, PHYSIOLOGICAL AND FORCE FACTORS AFFECTING THE TECHNICAL SHOOT PERFORMANCE OF 10-14 AGE GROUP ELİTE WOMEN ARCHER

10-14 YAŞ GRUBU ELİT BAYAN OKÇULARIN TEKNİK ATIŞ PERFORMANSLARINI ETKİLEYEN FİZİKSEL, FİZYOLOJİK VE KUVVET FAKTÖRLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Fatih Kılınç, Gökhan Cesur, Emrah Atay, Gözde Ersöz, Tahir Kılıç
Süleyman Demirel Üniv.Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri BI Isparta

Objective; participate in our competitions in our country have received the best ratings 10-14 age group the factors affecting the performance of female archers shooting is investigated. Material and Method, our research in our country have received the best rating of 11 female volunteers participated as archers. The mean age of surveyed archers 12.9 ± 0.9 years, height of 159.3 ± 6.4 cm. and body weight 56.5 ± 15.1 kg. About research anthropometric (length, environment, width, skin fat) measurements, strength (right-left-hand grip, back and legs) tests, flexibility tests, before and after shots in the number of heartbeats, pulmonary (FVC, FEV1, PEF) tests and 7 m. emirates has been viewed from a distance of technical fire hit. Descriptive statistics of the data obtained and one way ANOVAs analysis was performed. Findings; seven (7) m. shoots taken with the technical age, height, body weight between the physical length of the leg and foot length measurements between the environment of the arm and forearm measurements between the environment found a significant relationship ($p<0.05$). Results; based on data obtained in our country have made the best rating for women 10-14 age group performance data base was created. Data from the original branch abilities in the selection of archery can be used as a criterion. Obtained full marks in particular shot 5 seconds in the best score was obtained on ethics. In addition, during the initial firing of the heart rate is between 118-120 can be taken into consideration as a criterion.

Key words: Archers, Performance,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_862.rar](#)

GİRİŞ Performans, sporcunun fiziksel, fizyolojik, biyomotorik, psikolojik, mental, teknik ve taktik faktörlerin bileşkesi sonucu somut olarak ortaya koymuş olduğu skordur. Sporcunun elde ettiği bu skoru birden çok faktör etkilemektedir (1,2,3). Antrenman ve hareket bilimleri perspektifinden bakıldığı zaman, performansı etkileyen her faktörün ölçülüp test edilmesi ve elde edilen değerlere göre antrenman plan ve programlarının yapılması önem arz etmektedir. Birçok spor branşında araştırmacılar bütünsel yaklaşımla performans analizleri üzerinde çalışmışlardır (1-4). Sporcuların güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesinin yanı sıra elde edilen verilere göre antrenman plan ve programlamasının belirlenmesi önem arz etmektedir (5,6). Okçuluk temel olarak biyomotorik özelliklerden üst ekstremite kuvvet ve vücudun bütününe denge özelliğinin ön plana çıkaran bir branş niteliğindedir. Bir ok atışı sırasında, basit bir harekette birçok nöromusküler aktivite vardır. Nörofizyolojik olarak, bir ok atma hareketi, tipik tonik boyun refleksinde stabil bir duruşdur (8). Bir okçuluk yarışmasında yüksek puan elde edebilmek için, dengeli olmak ve atış esnasında yüksek oranda aynı hareketleri tekrarlayabilmek gerekir (9). Okçulukta atış için; yayın tutulması, çekiş, tam çekiş, nişan alma, bırakış ve atışı devam ettirme aşamalarından bahsedilebilir. Bu aşamalar

hareketlerin stabil ve istemli sırasındır, istemli hareketlerde motor kontrol ve beceri sergilenmesinde uygun çalışmadır (10-12). Araştırmamızda Türkiye’de en iyi dereceyi elde etmiş 10-14 yaş grubu elit bayan okçuların teknik atış performanslarını etkileyen fiziksel, fizyolojik ve kuvvet faktörlerinin araştırılması

MATERYAL ve METOT Araştırma Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Performans Analiz Laboratuvarında 01-04 Şubat 2010 tarihinde yapıldı. Araştırmamıza 11 bayan elit okçu gönüllü olarak katıldı. Araştırmaya katılan bayan okçuların ortalama yaşları 12.9 ± 0.9 yıl, boyları 159.3 ± 6.4 cm. ve vücut ağırlıkları da 56.5 ± 15.1 kg.dı. Ölçüm ve testler sabah 10.00-12.00 arasında yapıldı. Fiziksel ölçümlerden uzunluk, çevre, genişlik ve deri altı yağ ölçümleri antropometrik protokollere uygun olarak yapıldı (13-14).

Kuvvet Testleri; Sağ-Sol El Kavrama, Sırt, Bacak Kuvveti testleri yapıldı. Solunum Testleri; Cosmed spirometre, kullanılarak FVC lt (Zorlu vital kapasite), FVC% (Zorlu vital kapasite yüzdesi), FEV1 lt (1.saniyedeki zorlu ekspiratuar volüm), FEV1% (1. saniyedeki zorlu ekspiratuar volüm yüzdesi), PEF lt (pik ekspiratuar akım hızı), PEF% (pik ekspiratuar akım hızı yüzdesi) ve FEV1/FVC% değerleri ölçüldü. Kalp Atım Sayıları Polar RS 400 (Finland) marka özel üretilmiş saatlerle (göğüs bantlı) testler yapıldı. Atış Süreleri; Sporcu hazır pozisyona geçtikten sonra antrenörün komutu ile bilgisayar üzerinde kronometre başlatıldı atış yapıldığı zaman kronometre durduruldu. Bilgisayar programı üzerinde görülen değer saniye cinsinden kaydedildi. Yedi 7 m. Teknik Atış Puanlama; Ok atış müsabakalarında kullanılan puanlama sistemi uygulandı. Hedef Yüzü tablosunun sarı kısmı 10-9 puan, kırmızı kısmı 8-7 puan ve mavi kısmı da 6 puan olarak değerlendirildi.

İstatistikî işlemler olarak tanımlayıcı istatistikleri ve One-Way Anova analizi SPSS paket programında yapıldı.

BULGULAR Lütfen Tabloları buraya ekleyiniz (Ek dosyada gönderildi)

TARTIŞMA ve SONUÇ Araştırmamızda yedi (7) m. den yapılan teknik atışta 10 puan elde edenlerle yine aynı mesafeden 9 puan elde eden okçuların değerleri (daha düşük puanlı atışlar olmadığı için) ilişkilendirildiğinde antropometrik (bacak ve ayak uzunluğu hariç) kuvvet, solunum testleri, kalp atım sayıları arasında ve atış süreleri arasında önemli ilişki bulunamadı ($p > 0.05$). Bu sonuçlar yedi (7) m.den elde edilen atış puan değerlerinin bir birine çok yakın olmasından kaynaklandığını düşündürmektedir. Sonuç olarak, elde edilen verilere dayanarak, ülkemizde en iyi derece yapmış 10-14 yaş grubu elit bayan okçulara yönelik performans veri tabanı oluşturuldu. Veriler, okçuluk branşına özgün yetenek seçiminde bir kriter olarak kullanılabilir. Özellikle tam puan elde edilmiş atışlarda 5 saniyede en iyi skoru elde ettikleri görülmüştür. Ayrıca atış esnasında başlangıç kalp atım sayılarının 118-120/dk arasında olması bir kriter olarak dikkate alınabilir.

TEŞEKKÜR Çalışmamızda bizlere yardımcı olan Türkiye Okçuluk Federasyonuna, Isparta Okçuluk İl temsilcisi Sayın Yalçın ÜNSAL’a ve Spor Bilimleri öğrencilerine teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR Angyan L, Teczely T, Zalay Z, Karsai İ. (2003) Relationship of anthropometrical, physiological and motor attributes to sport-specific skills. Acta Physiology Hung;90(3):225-231.

Ertan H. (2003) Okçulukta Endislerin Kullanılması: Bir Derleme Çalışması, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi;8(2)s.1-9 Kılınç F. (2008) An Intensive Combined Training Program Modulates

Physical, Physiological, Biomotoric And Technical Parameters In Basketball Player Women. The Journal of Strength and Conditioning Research;22(6):1769-1170

Mann DL, Littke N. (1989) Shoulder Injuries in Archery. Canadian Journal of Sport Sciences;14(2):85-92.

Mckinney W, Mckinney M. (1997) Archery. 8. Edition, Publisher: Madison, WI: Brown & Benchmark.

Nishizono A, Shibayama H, Izuta T, Saito K. (1987) Analysis of Archery Shooting Techniques by Means of Electromyography. International Society of Biomechanics in Sports. Proceedings. Symposium V, Athens, Greece.

Tsunawake N, Tahara Y, Moji K, Muraki S, Minowa K, Yukawa K. (2003) Body composition and physical fitness of female volleyball and basketball players of the Japan inter-high school championship teams. Journal Physiology Anthropology Applied Human Sciences.22(4):195-201.

Ostojic SM, Mazic S, Dikic N. (2006) Profiling in basketball: physical and physiological characteristics of elite players. Journal of Strength and Conditioning Research20(4): 740.

Martin PE, Siler WL, Hoffman D. (1990) Electromyographic analysis of bowstring release in highly skilled archers. J. Sport Sciences;8:215-221.

Özer K. (1992) Antropometrik Ölçümler, Kazancı Matbaası, İstanbul,.

Zorba E, Ziyagil MA. (1995) Body Composition and Measurement Method. Erek Publishing, Trabzon, Turkey.

THE EFFECTS OF COMBINED TECHNIC TRAINING ON STRENGTH AND TECHNICAL FEATURES THAT IS APPLIED TO SUBSTRUCTURE BASKETBALL PLAYERS

BASKETBOL ALT YAPIDA UYGULANAN KOMBİNE TEKNİK ANTRENMANLARIN BAZI KUVVET ve TEKNİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİLERİ

Kılınç F. Erol A.E. Kumartaşlı M.

Süleyman Demirel Üniversitesi / Pamukkale Üniversitesi

Aim, it is the research about the effects of combined technics training on some physical strength and technical features that is applied to basketball players who are in basic technich development . Method, twenty-five (n:25) male volunteers attended to this research who are the students of primary school.Two group was formed. The first group went into combined technics training (KTA n.13, age 9.7+/-0.4 year, height 142.7+/-5.8cm, body weight 34+/-5.2 kg), the second group went into normal technics training (NTA n.12, age 10.5+/-0.5 year, height 147.7+/-0.5 cm, body weight 38.1+/-0.7 kg) it is organised as this. Test of the strenght, vertical jump test, right-left hand gripping strength, back strength, the basic technich tests (dribbling,changing hands from behind, reverse, right-left tourniquet) were done. Training was programmed to be in eight weeks, five days in a week and 1.5 hour. Two tests were applied to the children before and after the training. Descriptive statistics and t-test were performed from the data that was obtained through the research. Findings, among the test measurment results after training important differences were found between combined technical training group (KTA) and normal technical training group (NTA) in arm, double-leg vertical jump, left-right one foot vertical jump as well as the technical tests such as (dribbling, changing hands behind, reverse, right-left tourniquet) ($p<0.05$). Results, in terms of technical development in basketball, combined technical group (KTA) had a very important degree of development. Basketball players have also developed the technical testing of computer-aided analysis program can be a practical field conditions can be reported.

Key Words: Basketball, Combined Training

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 637.rar](#)

Amaç; Temel teknik gelişim döneminde olan basketbolcu çocuklara uygulanan kombine teknik antrenmanların bazı fiziksel, kuvvet ve teknik özellikleri üzerine olan etkilerinin araştırılmasıdır.

Metot; Çalışmaya ilköğretim okullarında okuyan 25 erkek öğrenci gönüllü olarak katıldı. İki grup oluşturuldu. Birinci grup kombine teknik antrenman yapan (KTA n.13; yaş 9.7±0.4 yıl, boy 142.7±5.8 cm., vücut ağırlığı 34.7±5.2 kg.), ikinci grup da normal teknik antrenman yapan grup (NTA n.12; yaş 10.5±0.5 yıl, boy 147.7±0.5 cm., vücut ağırlığı 38.1±0.7 kg.) şeklinde organize edildi. Kuvvet testlerinden dikey sıçrama, sağ-sol el kavrama kuvveti, sırt kuvveti, temel teknik testlerden de (top sürme, bacak arası, arkadan el değiştirme, reverse, sağ-sol turnike) testleri yapıldı. Antrenmanlar sekiz hafta, haftada 5 gün ve günde de 1.5 saat olarak programlandı. Araştırmaya katılan çocuklara antrenmanlardan önce ve sonra iki test uygulandı. Araştırmadan elde edilen veriler üzerinden tanımlayıcı istatistikleri ve t-testi yapıldı.

Bulgular; Kombine teknik antrenman yapan grupla (KTA), normal teknik antrenman yapan (NTA) grubun, antrenman sonrası yapılan test ölçüm değerleri arasında fiziksel çevre ölçümlerinden kol, kuvvet testlerinden çift ayak dikey sıçrama, sağ-sol tek ayak dikey sıçrama ve teknik testlerden de (top sürme, bacak arası, arkadan el değiştirme, reverse, sağ-sol turnike) önemli farklılıklar bulundu ($p<0.05$).

Sonuç; Kombine teknik antrenman yapan grubun (KTA) basketbol teknik gelişimleri açısından önemli bir gelişim sağladığı belirlendi. Ayrıca basketbolcuların teknik testlerinin belirlenmesinde geliştirmiş olduğumuz bilgisayar destekli basketbol analiz programı saha şartlarında pratik kullanılabileceği görülmüştür.

Anahtar Kelime: Basketbol, Kombine Antrenman

A COMPARISON OF ISOKINETIC KNEE STRENGTH VARIABLES BETWEEN UNIVERSITY MALE AND FEMALE ATHLETE AND SEDENTARY GROUPS

ÜNİVERSİTELİ SPORCU VE SEDENTAR ERKEK VE BAYANLARIN İZOKİNETİK DİZ KUVVETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

M. Akif Ziyagil* Mehmet Türkmen** Sebiha Gölünük*** Faruk Yamaner****

*Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Besb-Amasya, ** Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Besyo-Samsun, *** Afyon Kocatepe Üniversitesi, Besyo-Afyonkarahisar, **** Hitit Üniversitesi-Besyo-Çorum

The aim of this study was to compare the isokinetic knee strength between male and female athlete and sedentary groups. The effects of gender and exercise on knee strength were examined. Totally 101 healthy, uninjured and volunteer subjects were participated in this study. The distribution of the subjects were 52 females and 49 males from the University of Ondokuzmayis, 45 sedentary and 56 athletes (from wrestling, soccer, swimming and volleyball), respectively. Isokinetic strengths of right and left knee in 600/sec-1, 1800/sec-1 angles were measured by Cybex Humac Norm isokinetic dynamometer. In addition to descriptive statistics, independent t-tests were used for comparison of two groups. The results of this study showed that males were older, higher and heavier than females. Males had also higher mean values than females in the length measurements of trunk, leg and lower leg. There was no significant difference between two groups in the body mass index (BMI). No significant difference was observed between athletes and sedentary groups in the physical characteristics. The isokinetic strength levels of males were significantly higher than females in extension and flexion of the right and left knee in 600/sec-1 and 1800/sec-1. In the ratio of flexion to extension in right and left knee, no significant difference was observed between males and females. The athletes had significantly higher isokinetic strength levels than sedentary group in extension and flexion of the right and left knee in 600/sec-1 and 1800/sec-1. In the ratio of flexion to extension in right and left knee, no significant difference was observed between males and females except the left knee ratio of flexion to extension in 60°/sn-1. It can be concluded that isokinetic knee strength measurements change depending on the gender and physical training factors. The other source of differences may be also originated from different physical structures of male and females.

Key Words: Isokinetic knee strength, gender and exercise.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 988.rar](#)

Giriş Yürüme, koşma, sıçrama, sekme ve topa vurma gibi birçok temel hareket becerilerinin sergilenmesinde hareketin oluşumuna önemli derecede katkı sağlayan diz eklemi ekstansör ve fleksör kasları, kuvvetli ligament yapılarıyla birlikte görev yapmaktadır (Thompson, 1989). Kas kuvveti, hem sakatlıkların önlenmesinde hem de yüksek performans için gereken temel biyomotor özelliklerden biridir (Magalhaes ve ark, 2004). Vücudun sağ ve sol yanındaki kuvvet dengesi hakkında bilgi, özellikle kuvvet antrenman programlarının düzenlenmesi ile yaralanmaların önlenmesi, teşhisi ve tedavisinde de kullanılmaktadır (Reilly, 2003; Markou ve Vagenas, 2006). Şirin ve ark, (2009) çalışmasında 60o/sn-1, 180o/sn-1 ve 240o/sn-1 sağ diz izokinetik ekstansiyon kuvveti açısından basketbol ve futbol grubunun kontrol grubundan daha yüksek olduğu tespit etmişlerdir (P<0.01).

Ayrıca, 600/sn-1 sağ diz izokinetik fleksiyon kuvveti ölçüm değerlerinde ise, futbol grubu basketbol ve kontrol grubundan daha yüksek bulunurken, basketbol ve kontrol grubun benzerlik gösterdiği bildirmişlerdir. Sol diz izokinetik ekstansiyon kuvveti açısından 600/sn, 1800/sn ve 2400/sn basketbol ve futbol grubunun kontrol grubundan daha yüksek değerlere sahip olduğu rapor edilmiştir ($P<0.01$). Çalışmamızda en az 3 yıl düzenli şekilde yüzme, futbol, güreş ve voleybol branşlarında çalışmalara katılmış erkek ve bayan sporcular ile aynı yaş grubunda herhangi bir sportif çalışmaya katılmayan üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ve izokinetik diz kuvvetlerinin ölçülmesi, karşılaştırılması ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem Çalışmamıza 52'si bayan ve 49'u erkek toplam 101 denek katıldı. Bunların 45'i sedanter ve 56'sı aktif sporcu idi. Deneklerin ortalama değerleri sırasıyla yaş için 21.56 ± 1.88 yıl, boy uzunluğu için 172.20 ± 9.79 cm, vücut ağırlığı için 67.95 ± 16.82 , gövde uzunluğu için 85.12 ± 5.31 cm, bacak uzunluğu için 87.08 ± 6.32 , alt bacak uzunluğu için 49.64 ± 3.84 cm ve Vücut kitle indeksi (VKİ) için 22.74 ± 4.67 . Cybex Humac Norm İzokinetik Dinamometre (Humac Norm Testing 8 Rehabilitasyon System, CSMI Medikal Solutions, Massachusetts, USA) ile diz kuvvet ölçümleri yapıldı. Kuadriseps ve hamstring kaslarının 600/sn-1 ve 1800/sn-1 deki ekstansiyon ve fleksiyon hareketlerindeki sağ ve sol diz zirve tork (ZT) oranları değerlendirildi (Davies, 1992). Aritmetik ortalama, standart sapma ve minimum-maksimum değerlerin hesaplanmasını takiben iki grubun karşılaştırılmasında, bağımsız-t testi kullanıldı. Grup dağılımının normal olmaması durumunda Levene's testindeki eşit varyansın varsayılmadığı serbestlik derecesi ve t-değerleri kullanıldı. Samsun klinik araştırmalar etik kurulu tarafından etik kurul onayı alındı.

Bulgular Bayan ve erkeklerin fiziksel özelliklerinin karşılaştırılması tablo 1'de, sedanter ve sporcuların fiziksel özelliklerinin karşılaştırılması tablo 2'de sunulmuştur. Bayan ve erkekler ile sporcu ve sedanterlerin sağ ve sol dizlerinin izokinetik kuvvetleri sırasıyla tablo 3 ve tablo 4'de gösterilmiştir.

Tartışma Dominant/nondominant ve agonist/antagonist arasındaki kas dengesini ve kuvvetlerini değerlendirmede en kullanışlı araç izokinetik dinamometredir (Olyaei ve ark, 2006). Günümüzde izokinetik aletler kas dengesini ve kuvvetini belirlemenin yanında kasların antrenmanı ve rehabilitasyon amacı ile de kullanılmaktadır (Yenigün ve ark, 2008). Aynı zamanda bilateral asimetrik ve/veya antagonistik kas grupları arasındaki dengesizlikler, yaralanma gibi risk faktörlerinin belirlenmesi ve çözümlenmesi ile vücudun sağ ve sol tarafları arasında ya da deneklerin baskın olan ve baskın olmayan tarafları arasında yapılmaktadır (Markou ve Vagenas, 2006). Vücut ağırlığına bağlı izokinetik kuvvet ZT değerlerinin farklılaştığı (Akin ve Ark, 2004) bildirilse de çalışmamızda, cinsiyete bağlı gruplarımız arasında VKİ'de farklılık olmaması ve benzeri fiziksel yapıya sahip olması sebebiyle ZT değerleri kullanılmıştır.

Çalışmamızın sonuçları, erkek deneklerin bayanlardan daha yaşlı, daha uzun boylu ve daha yüksek vücut ağırlığına sahip olduğunu göstermiştir. Erkekler; gövde, bacak ve alt bacak uzunluğu bakımından da bayanlardan daha yüksek ortalama değerlere sahiptir. Sporcu ve sedanterler arasında VKİ hariç tüm uzunluk ölçümleri anlamlı düzeyde farklıdır. Erkeklerin sağ ve sol diz 600/sn-1 and 1800/sn-1 deki fleksiyon ve ekstansiyon kuvveti, bayanlardan anlamlı seviyede daha büyüktür. Bu sonuçları antrenman sonucu erkek ve bayan basketbolcu ve voleybolcuların izokinetik kuvvetlerindeki değişimi araştıran ve erkeklerdeki artışın anlamlı şekilde bayan sporculardan daha büyük olduğunu bildiren Lephart'ın (2001) sonuçları ile benzerlik içerisindedir. Sporcular 600/sn-1 and 1800/sn-1 fleksiyon ve ekstansiyon ölçümlerinde sedanterlerden daha yüksek izokinetik kuvvet değerlerine sahiptir. Çalışmamızda, sağ ve sol dizin fleksiyon/ekstansiyon oranı erkek ve bayanlar arasında istatistiksel

seviyede farklı değildir. Sol dizin fleksiyon/ekstansiyon , 600/sn-1 deki kuvvet oranları hariç, sporcu ve sedanterler arasında farklılaşmamaktadır. Çalışmamıza benzer şekilde, Yenigün ve ark (2008) 30 erkek voleybol oyuncusu ve 30 erkek kontrol grubunda hamstring ve quadriceps kas gruplarının yaptığı izokinetik diz kuvveti (ZT) ölçümlerinde, sadece 600/sn-1 de Hamstring/Kuadriseps (H/K) oranları ile 3000/sn-1 ölçümlerinde de voleybolcu ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılık bulmuşlardır ($P<0.05$). Akın ve ark (2004) ise, Türkiye Süper liginde yer alan bir futbol takımının 24 oyuncusu ile bir üniversite futbol takımının 14 oyuncusun da yaptığı çalışma da; Profesyonel futbol oyuncularında quadriceps konsantrik izokinetik ZT ve ZT/Vücut ağırlığı oranları 1800/sn ve 3000/sn hızlarda amatör futbolculardan daha yüksek, 4500/sn hızda ise daha düşük bulunduğu bildirmiştir ($P<0.05$). Aynı çalışmada, H/K ZT oranı 3000/sn-1 ve 4500/sn-1 hızlarda amatör futbolcularda profesyonellere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($P<0.05$). Ancak 1800/sn-1 hızda belirlenen yüksekliğin anlamlı ($P>0.05$) olmadığı bildirilmiştir. Araştırmacılar, sporcuların sedanter gruba oranla kuvvet oranlarının yüksek olduğu bildirilmektedir (Yenigün ve ark, 2008; Şirin ve ark, (2009). Çalışmamızda bunu desteklemektedir. Ancak 60°/sn-1 sol diz H/K oranı değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmesi çalışmamızda sporcu grubunda özellikle futbolcuların yani solakların bulunmasından kaynaklanabilir. Magalhaes'ın (2004) belirttiği gibi spor branşlarının gerekliliklerinin izokinetik konsantrik H/K oranını etkilediğiyle açıklanabilir.

Sonuç İzokinetik diz kuvveti ölçümlerinin cinsiyet ve fiziksel aktive etmenlerine bağlı değişebileceği sonucuna varılabilir. H/K ZT oranları, 600/sn-1 deki sol dizin fleksiyon/ekstansiyon oranı hariç cinsiyet ve fiziksel aktiviteye bağlı değişmemektedir. Sol dizdeki farklılığın kaynağı sol bacağına baskın kullananların bu çalışmadaki sayılarının fazlalığından kaynaklanabilir. Diğer yanda, kuvvet farklılığı, erkek ve bayanların farklı fiziksel yapılarından da kaynaklanabilir.

Referanslar Akın S, Çoşkun Ö.Ö, Özberk Z.N, Ertan H, Korkusuz F. (2004) Profesyonel ve amatör futbol oyuncularının fiziksel özellikler ve izokinetik diz kaslarının konsantrik kuvvetinin karşılaştırılması, Artroplastı Artroskopik Cerrahi/ Journal of Arthroplasty&Arthroscopic Surgery, 15(3), 161-167.

Davies G. J. (1992) A Compendium of Isokinetics in Clinical Usage and Rehabilitation Techniques, U.S.A., 4th Edition, 63, 36-37.

Reily, T. (2003) Science and Soccer. Spon Press, pp, 11,17, 46.

Lephart S.M, Ferris C.M, Riemann B.L, Myers J.B, Fu F.H. (2002) Gender differences in strenght and lower extremity kinematics during landing, Clin Orthop Relat Res, 401, 162-69.

Markou S., Vagenas G. (2006) Multivariate isokinetic asymmetry of the knee and shoulder in elite volleyball players, European Journal Of Sport Science, 6(1): 71-80.

Magalhaes J, Oliveira J, Ascensao A, Soares J. (2004) Concentric quadriceps and hamstrings isokinetic strength in volleyball and soccer players, J.Sports Med Phys Fitness, 44 (2): 119-125.

Olyaei G.R, Hadion M.R, Talebian S, Bagheri H, Halmir K, Olyaei M. (2006) The effect of muscle fatigue on knee flexor to extensor torque ratios and knee dynamic stability, The Arabian Journal of Science and Engineering, 31(2): 212-127.

Şirin E.F., İnce A., Lök S., Çağlayan H.S. (2009) Spor yapanlar ile spor yapmayanların izokinetik kas kuvvetleri ile kemik yoğunluğu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1).

Thompson C. W. (1989) Manuel of Structural Kinesiology, Times mirror/Mosy Collage Publishing, St Louis, 82.

Yenigün Ö., Çolak T., Bamaç B., Yanigün N., Özbek A., Bayazıt B., Çolak E. (2008) Voleybol oyuncularının diz ekleminin izokinetik performans değerleri ve hamstring (fleksör)/Quadriceps (ekstansör) oranlarındaki farklılıkların belirlenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(1).

THE EFFECT OF THE BODY-FAT PERCENTAGE OF THE TENNIS PLAYERS İN YYU

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ TENİS TAKIMI OYUNCULARININ VÜCUT YAĞ YÜZDELERİNİN MOTORİK PERFORMANSA ETKİSİ

Atlı, M.1, Zırhlioğlu, G.1, Akmeşe, F.2

1 Yüzüncü Yıl Üniversitesi 2 Beden Eğitimi Öğretmeni

The aim of this study is to search the effects of tennis players' body fat percentage on their the speed, strength, endurance and flexibility performance during the semestre of 2009-2010 in Yüzüncü Yıl University. A total of 14 volunteers, 7 of whom were females , were involved in our study. The measurements of the body fat, height, weight, arm and legs length, 30 m sprint, 12 minutes run vertical jump, long jump, flexibility and handgrip strength were done in this study. The results were analyzed in SPSS (K2) packaged program, and they were evaluated according to $P < 0,05$. Consequently, it was observed that there was a significant relation between the body fat percentage and Cooper, long jumpins, vertical jumpins, leg length $P < 0,05$. And it was observed that there wasn't any significant relation between the body fat percentage and 30 m sprint, sit-reach, goniometer, the strength of left-right paw.

Key Words: Body fat percentage, Tennis, force, Speed, Endurance, Elasticity, Activity, Skill

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ 1873 yılında İngiliz Albay C.Wigfield Tenis'i belli temellere oturarak gelişmesini sağlamıştır. 1874'te ABD ve Avusturalya'da oynanmaya başlanmıştır.(Kermen, 1989) Tenis sporu aerobik ve anaerobik yüklenmelerin birlikte olduğu ve aynı zamanda kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi biyomotorik özelliklerinde iyi bir seviyede olmasını gerektiren bir performans sporudur. (Weber, 1982; Ferrauti ve ark., 2002) Vücutta bulunan yağın vücut ağırlığına oranı vücut yağ yüzdesi olarak tanımlanmıştır.(Kalyon, 1994) Bu çalışmanın amacı, YYÜ Tenis takımı oyuncularının vücut yağ yüzdelerinin sürat, kuvvet, dayanıklılık gibi motorik özelliklere etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM Deneklerin testleri dinlenik durumdayken aynı zamanda ve eşit şartlar altında alındı. Biyoelektrik direnç yöntemi ile yapılacak vücut yağ oranı ve ağırlık ölçümlerinin tokluk ya da diğer vücut maddelerine bağlı olduğu deneklere anlatılarak ölçümden önce yapmaları gerekenler birer liste olarak verildi. Bu listeye uygun koşullarda ölçüme gelen deneklerin ölçümleri biyoelektrik direnç cihazı ile yapıldı. Her denek için bir sayfalık çıktı formu alındı. Elde edilen tüm veriler bilgisayar ortamında Microsoft Excel sayfasına kaydedildi. Tüm deney sonuçları SPSS (k2) paket programında analiz yapılarak, analiz sonuçları tablo halinde ifade edildi.

BULGULAR Bu bölümde Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tenis takımında oynayan oyuncuların vücut yağ yüzdelerinin bazı fiziksel ve motorik özelliklere etkisi ölçümlerinden elde etmiş olduğumuz sonuçlar ve bu sonuçların istatistiksel değerlendirmeleri bulunmaktadır.

Çalışmaya Yüzüncü Yıl Üniversitesinde okumakta olan ve Tenis takımında yer alan yaşları 18-26 arasındaki öğrencilerden 7'si bayan, 7'si erkek toplam 14 öğrenci katılmıştır. 14 öğrencinin yaş (yıl),

vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), bacak uzunluğu(cm), kol uzunluğu (cm), dikey sıçrama mesafesi (cm), sağ ve sol pençe kuvvet ölçümleri, Durarak uzun atlama mesafesi (cm), 30 metre sürat koşusu süresi (sn), ganiometre otur-eriş esneklikleri (cm) ve Cooper mesafeleri(m) aritmetik ortalama verileri tablo halinde aşağıda verilmiştir. Tabloda kişi sayısı (N), aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS), minimum (Min) ve maksimum (Max) değerleri şeklinde kısaltmalar yapılarak verilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Günümüzün en gözde sporlarından biri olan Tenis zevkli, eğlenceli bir spor olduğu kadar eğitici, sosyal çevre kazandırıcı bir spordur. Geçmişte belirli bir kesim tarafından oynanmasına rağmen günümüzde her kesimden insan rağbet göstermektedir. Tenis sporu yapıldığı süre göz önüne alındığında; kuvvet, dayanıklılık, hız-sürat, hareketlilik, beceri ve koordinasyon gibi özelliklerin tümünün olması gerekliliği tartışılmazdır. (Kermen, 1997) Çalışmamızda Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tenis takımı oyuncularının vücut yağ yüzdelerinin oyuncuların sürat, kuvvet, dayanıklılık gibi motorik özelliklere etkisinin araştırılması amaçlandı. Bu amaçla takım oyuncularının vücut yağ yüzdesi, sağ ve sol pençe kuvveti, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, 30m. sürat koşusu, Cooper, otur-eriş, ganiometre, yaş, vücut ağırlığı boy, kol ve bacak uzunluğu ölçümleri alındı. Çalışmamızda 7 kız, 7 erkek toplam 14 denek yer aldı. Çalışmamızda yer alan deneklerin tamamını Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünün farklı sınıflarında okuyan ve Tenis takımında oynayan öğrenciler oluşturdu. Alınan verilerden bazı analizler elde edildi, analiz sonuçlarına göre Tenis takımı oyuncuları vücut yağ yüzdeleri ile durarak uzun atlama ve dikey sıçrama ölçüm değerleri arasında anlamlı ve doğrusal olmayan bir ilişki bulunmuştur. (p Dicle Üniversitesi erkek Hentbol takımı ile elit düzeydeki Hentbolcuların karşılaştırıldığı çalışmada, vücut yağ dokuları fazlalığının performansı olumsuz yönde etkilediği ve yağ fazlalığının Hentbol'da koşma ve sıçramalar için engel teşkil eden ölü bir kitle olduğu sonucuna varmıştır. (Tutkun,1995) Farklı çalışmalarda, çocukların vücut yapısı ve kompozisyonunun dikey sıçrama mesafesi üzerinde etkili olabileceği, Voleybolcularda vücut yağ yüzdesinin düşük olmasına bağlı olarak dikey sıçramanın arttığı bildirilmiştir. (Duncan, 1996; Viitisalo, 1992) Yapılan çalışmalar çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçları desteklemektedir. Çalışmaya katılan deneklerin vücut yağ yüzdeleri ile Cooper testi ölçüm değerleri arasında da anlamlı ve doğrusal olmayan bir ilişki bulunmuştur.(p Vücudun yağsız vücut kitlesi ile kuvvet ve dayanıklılık arasında büyük bir ilişki vardır. Erkek ve kadın arasında hatta bireyler arasında mukavemet sporlarında performans farklılıkları vücut yağ oranının ve yağsız vücut kitlesinin farklı oluşuna bağlıdır. Yağ kitlesinin farklılığı uzun mesafe yarışları gibi vücut kitlesini uzun süre taşınması gereken sporda vücut ağırlığını arttırarak performansı düşürür. (Ergun ve Baltacı, 1997) Yağ kütlesinin fazlalığı, dayanıklılık sporlarında hem vücut kitlesinin uzun süre taşınması hem de kg başına düşen O₂ miktarının azalması sebebiyle performansı olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Yağ oranı yüksek olan bayan sporcuların sürat, dayanıklılık ve kuvvet gerektiren spor branşlarında fazla başarılı olamadıkları görülmüştür.(<http://w3.gazi.edu.tr>) Yapılan çalışmalar çalışmamızda elde ettiğimiz bulguları doğrular niteliktedir. Deneklerin vücut yağ yüzdeleri ile 30 m. sürat koşusu değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır(p>0.05), yapılan bazı çalışmalar bu sonucu desteklerken, bazıları ise tam aksini söylemektedir. Karatosun ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada vücut kitle indeksi ve vücut yağ yüzdesi ile anaerobik güç değerleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı (Karatosun, 1999), Bilge ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada vücut kompozisyonu ile anaerobik güç değerleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. (Bilge, 2003) Bu çalışmalar çalışmamızı desteklememektedir. Yapılan çalışmaların elde ettiğimiz verileri desteklememesinin nedeni olarak bu araştırmalarda elit düzeyde sporcuların denek olarak

kullanılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Elit düzeydeki sporcular antrenmanlarını geliştirmek istedikleri özelliklere göre çeşitlendirmektedir. Çalışmamızda kullandığımız denekler ise yalnızca düzenli Tenis oynayan öğrencilerdir. Çalışmada deneklerin vücut yağ yüzdesi ile esneklik ölçümleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ($p>0.05$) Farklı çalışmalarda elde ettiğimiz verileri destekleyen veya aksini iddia eden bulgulara rastlanmamıştır. Bunun nedeni genel olarak çalışmalarda egzersizlerin vücut yağ oranı üzerine etkisi araştırılmışken, vücut yağ oranının motorik ve fizyolojik özellikler üzerine etkisi konulu çok az sayıda araştırma yapılmış olmasıdır.

Sonuç olarak çalışmanın; vücut yağ yüzdesinin motorik özelliklere etkisinin araştırılması halinde kaynak teşkil edeceği kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR Bilge, M., Tunçel, F., (2003). Hentbolcularda Anaerobik Güç Ve Kapasitesi İle Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. G.Ü.Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, C.8, S. 4.

Duncan, MJ., Woodfield, L., Al-Nakeeb, Y.(1996). Running. Scand J. Med. Sci. Sport, 6(5), 259-264.Ergun,N.,Baltacı,N., (1997). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri. Ankara.

Kalyon, TA., (1994). Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları. 2.Baskı. Ankara, Gata Yayınları. 23-24. Kermen, O., (1997). Tenis Teknik ve Taktikleri. Ed: B. Yavuz, Aşama Matbaacılık

Kermen, AO., (1989). Tenisin Tarihi Gelişimi, Vuruş Teknikleri ve Öğretim Yöntemleri. Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Ders Notları.

Tutkun, SF., (1995). Dicle Üniversitesi Erkek Hentbol Takımının Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Tespiti ve Elit Seviyedeki Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri ile Karşılaştırılması. (yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.

Weber K., (1982). Tennis – Fitness, Gesundheit, Training und Sportmedizin. BLV Verlagsgesellschaft, Deurchlan

THE EFFECTS OF PRE-SEASON PREPARATION TRAINING ON SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS

SEZON ÖNCESİ YAPILAN HAZIRLIK ÇALIŞMALARININ PROFESYONEL FUTBOLCULARIN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNE ETKİSİ

*Kemal Göral *Özcan Saygın

*Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study was to examine the effects of pre-season preparation training on some physical and physiological parameters in professional soccer players. Twenty-four male soccer players who were playing in Marmaris Sports which was in 2nd League of TFF were voluntarily participated to this study. Participants' mean age was 24.5 ± 3.48 and mean height was 175 ± 4.95 and mean weight was 73.8 ± 4.88 . As a result of statistical analyzes, there were significant differences in 20 m.shuttle run, body fat percentage, FVC(forced vital capacity), vertical jump, and leg strength values between pre-preparation and post-preparation periods ($p < 0.01$) while there was no significant differences in other variables ($p > 0.05$). In conclusion, it was observed that pre-seasonal preparation period can have positive developments in soccer players' some physical and physiological properties. Key words: Soccer, Preparation Period, Training

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_754.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Futbolcuyu en yüksek form düzeyine ulaştırmak ve müsabakalara hazırlamak hazırlık döneminin temel amacıdır (Günay,2001). Sürat, kuvvet, çeviklik, esneklik, kassal ve kardiyovasküler dayanıklılık, denge ve koordinasyon gibi motorik özelliklerin performansı etkilediği futbol dalında, antrenmanların spesifik olduğu kadar bilimsel temellere de dayandırılması esas olmalıdır (Topkaya ve Tekin 1996). Hazırlık öncesi değerlendirmeler, ilk olarak; takımın o andaki kondisyon durumunun ne düzeyde olduğunun gözlenmesi ve ileriki dönemlerde yapılacak değerlendirmeler için gelişiminin takibini sağlamak, ikinci olarak ise; yapılacak antrenmanların şiddet ve kapsamının düzenlenmesine yardımcı olacak kriterlerin belirlenmesine katkıda bulunmak amacıyla yapılmaktadır (Açıkkada ve ark.,1998). Bu çalışma, Marmaris spor futbol takımına hazırlık döneminde 8 hafta süreyle uygulanan antrenmanların profesyonel futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM Bu çalışmada denek grubunu 2008-2009 sezonunda TFF 2.Liginde yer alan Marmaris Belediye Spor profesyonel futbol takımı oyuncularından 24 gönüllü sporcu oluşturmuştur. Futbolcuların hazırlık kampına gitmeden bir gün önce ön test ölçümleri, 8.hafta sonunda kamp dönüşü bir gün dinlendikten sonra son test ölçümleri alınmıştır. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı: Ağırlık 0,1kg hassaslıkta elektronik bir kantar vasıtasıyla, boy 0,01 cm hassaslıkta dijital boy ölçer aleti ile ölçülmüştür (Tamer,2000). 20 Metre Mekik Koşusu: Sinyal araları dakikada 0.5 km/s artan kalibre edilmiş bir kaset kullanılarak, sonuç ml/kg/dk cinsinden kaydedilmiştir (Tamer,2000). 30 Metre Sürat Koşusu: Tartan pistte 30 m'lik alanda, 0,01 hassasiyetli fotosel ile gerçekleştirilmiştir (Özer,2001; Tamer,2000). Vücut Yağ Oranı: Vücut kompozisyonu analizatörü kullanılarak (Tanita TBF-300) ölçüm gerçekleştirilmiştir (Tamer,2000; Zorba ve Saygın, 2009). FVC (Zorlu vital kapasite): Zorlu Vital Kapasite ölçümleri el tipi hafızalı spirometre (Mir Spirobank A-23-740060) ile yapılmış ve

kaydedilmiştir (Tamer,2000). Esneklik: Esneklik sehpasında Otur-Uzan (Sit and Reach) testi ile yapılmıştır. (Özer,2001; Tamer,2000). Dikey Sıçrama: Dikey sıçrama panosu kullanılarak ölçümler yapılmış ve kaydedilmiştir (Tamer,2000; Zorba ve Saygın, 2009). Kuvvet Ölçümleri: Sırt, bacak, pençe (sağ) ve pençe (sol) olmak üzere 4 farklı kuvvet ölçümü Takkei marka el, sırt ve bacak dinamometresi ile gerçekleştirilmiştir. (Tamer,2000). Beden Kitle İndeksinin (BKİ) hesaplanması: Beden kitle indeksinin belirlenmesi için aşağıdaki formül kullanılmıştır (Zorba ve Saygın, 2009). Beden Kitle İndeksi (BKİ) = Vücut Ağırlığı / Boy (m)² İstatistiksel Analiz: Araştırmada elde edilen tüm veriler SPSS programında kaydedilmiş, ön test ve son test değerlerindeki farklılıkları bulmak için Paired-Samples t-testi uygulanmıştır.

BULGULAR Araştırmaya katılan Marmarissporlu futbolcuların yaş ortalamaları 24,5±3,48 yıl, boy ortalamaları 175±4,95cm'dir. Vücut ağırlıkları, hazırlık dönemi öncesi 73,8±4,87kg iken hazırlık dönemi sonrası 73,1±4,41'e, 30m. sürat testleri kamp öncesi 4,57±0,21sn iken, kamp sonrası 4,48±0,15 saniyeye, beden kitle indeksi öntest değerleri 23,9±1,08 iken, son test değerleri 23,7±0,96'ya düşmesine rağmen anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmamıştır (p>0,05). Esneklik öntest değerleri 13,08±3,03cm iken sontest değerleri 13,16±3,08cm'e, sağ el kavrama kuvveti öntest değerleri 39,8±4,93kg iken, sontest değerleri 40,2±5,01kg'a, sol el kavrama kuvveti öntest değerleri 37,6±5,13kg iken, sontest değerleri 38,01±4,82kg'a, sırt kuvveti öntest değerleri 137,3±10,8kg iken, sontest değerleri 138,4±7,92kg'a yükselmiş olmasına rağmen anlamlı düzeyde bir farklılık yaratmamıştır (p>0,05) Kamp öncesi 20m.mekik koşusu değerleri 106,3±9,4 iken kamp sonrasında bu değer 113,6±9,3'e yükselmiş, Vücut yağ yüzdeleri 8,24±2,37'den 6,77±0,92'ye düşmüştür. FVC (Zorlu vital kapasite) öntest değerleri 5,11±0,28lt, sontest değerleri ise 5,47±0,41lt; dikey sıçrama öntest değerleri 55,1±4,4cm, sontest değerleri 58,4±3,89cm olarak tespit edilmiştir. Bacak kuvveti öntest değerleri 121,1±12,8kg iken sontest değerleri 130,6±8,62kg'a yükselmiştir. Bu değişkenlerin ön test ve son test değerleri arasında p<0,01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Alınan değerlerin istatistiksel analizi sonucunda; futbolcuların hazırlık dönemi öncesi ve sonrası değerleri karşılaştırıldıklarında, 20 Metre Mekik Koşusu, vücut yağ oranı, FVC (Zorlu vital kapasite), dikey sıçrama ve bacak kuvveti değerlerinde p<0,01; düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunurken, diğer değişkenler de ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır(p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ Bu çalışma, Marmarisspor futbol takımına hazırlık döneminde 8 hafta süreyle uygulanan antrenmanların profesyonel futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Cicioğlu ve ark. futbolcuların antrenman dönemi öncesi ve sonrası vücut ağırlığı değerlerini sırasıyla 75.7±5.8kg ve 74.1±5.7kg; Erkmen ve ark. 74,53±7,13kg ve 72,71±7,17kg; Güler 69,7±7,5kg ve 69,5±7,2 kg; Ateş ve ark. 68,66±6,61kg ve 67,62±5,74kg olarak bulmuşlardır (Cicioğlu ve ark,2001; Erkmen ve ark,2005; Güler,2007; Ateş ve ark,2007). Temoçin ve ark. futbolcuların 30m. süratlerini 4,26±0,2sn, İmamoğlu ve ark. hazırlık dönemi öncesi 4,14±0,11sn, sonrası 4,06±0,127sn; Güler, 4,39±0,1sn ve 4,35±0,1sn; Ateş ve ark.4,8±0,17sn ve 4,44±0,21sn tespit etmişlerdir (Temoçin ve ark,2004; İmamoğlu ve ark,2000; Güler,2007; Ateş ve ark,2007). Saygın, futbolcuların vücut yağ yüzdelerini, kamp öncesi-sonrası sırasıyla 9,01±1,22 ve 8,18±0,10; Ateş ve ark. 13,29±1,43 ve 12,71±1,37; Cicioğlu ve ark. 9.7±1,3 ve 8,2±1,1; Erkmen ve ark. 14,02±2,75 ve 12,03±2,21; Uğraş ve ark. 15,24±2,6 ve 12,90±2,61olarak bulmuşlardır. (Saygın,2001; Ateş ve ark.,2007; Cicioğlu ve ark.,2001; Erkmen ve ark.,2005; Uğraş ve ark.,2002) Erkmen ve ark. 2.Ligdeki futbolcuların FVC değerlerini hazırlık dönemi öncesi-sonrası, 4,43±0,79lt ve 4,72±0,89lt; Temoçin ve ark, FVC ortalamalarını 4,72±1,03lt; Ek ve ark. ise 5,27±0,84lt olarak bulmuşlardır (Erkmen ve ark.,2005; Temoçin ve ark.,2004; Ek ve ark.,2007) Güler, futbolcuların öntest ve sontest

esnekliklerini $30,9\pm5,5\text{cm}$ ve $30,2\pm5,7\text{cm}$; Ateş ve ark. $26,33\pm4,86\text{cm}$ ve $30,29\pm4,38\text{cm}$; Uğraş ve ark. $28,44 \pm3,20\text{cm}$ ve $31,25\pm3,2\text{cm}$; Marangoz ise $32,46\pm5,38\text{cm}$ ve $34,79\pm5,73\text{cm}$ belirtmişlerdir (Güler,2007; Ateş ve ark.,2007; Marangoz,2008; Uğraş ve ark.,2002). Marangoz futbolcuların dikey sıçrama değerlerini sezon öncesi ve sonrası $59\pm6,94\text{cm}$ ve $60,33\pm7,55\text{cm}$; Güler, hazırlık dönemi öncesi-sonrası $56,4\pm4,6\text{cm}$ ve $56,4\pm7,4\text{cm}$; Uğraş ve ark. $47\pm0,4\text{cm}$ ve $51\pm0,4\text{cm}$; Ek ve arkadaşları ise futbolcuların dikey sıçramalarını $53,65\pm5,34\text{cm}$ bulmuşlardır (Marangoz,2008; Güler,2007; Uğraş ve ark.,2002; Ek ve ark.,2007). Erkmen ve ark. futbolcuların kamp öncesi-sonrası dominant el kavrama kuvvetlerini, $44,96\pm5,48\text{kg}$ ve $44,99\pm4,84\text{kg}$; Marangoz, sağ el kavrama kuvvetini $50,75\pm7,26\text{kg}$ ve $49,12\pm7,17\text{kg}$; sol el kavrama kuvvetini $47,96\pm7,02\text{kg}$ ve $52,66\pm7,39\text{kg}$; bacak kuvvetlerini $148,46\pm28,39\text{kg}$ ve $157,04\pm34,09\text{kg}$; Saygın, $124,35\pm8,79\text{kg}$ ve $138,42\pm10,41\text{kg}$; Uğraş ve ark. ise $141,39\pm15,7\text{kg}$ ve $156,28\pm15,7\text{kg}$ olarak bildirmişlerdir (Erkmen ve ark.,2005; Marangoz,2008; Saygın,2001; Uğraş ve ark.,2002). Koç ve ark., futbolcuların beden kitle indekslerini $22,8\pm1,4$; Uğraş ve ark., futbolcuların kamp öncesi-sonrası $24,76\pm0,7$ ve $24,41\pm0,7$; Güler, $22,0\pm1,9$ ve $21,9\pm1,8$ bulmuşlardır (Uğraş ve ark.,2002; Güler,2007; Koç ve ark.,2006). Sonuç olarak, futbolcuların hazırlık dönemi öncesi ve sonrası değerleri karşılaştırıldıklarında, 20 Metre Mekik Koşusu, vücut yağ oranı, FVC (Zorlu vital kapasite), dikey sıçrama ve bacak kuvveti değerlerinde $p<0,01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunurken, diğer değişkenler de ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Bu farklılıkların ortaya çıkması, sezon öncesi düzenli ve bilinçli olarak uygulanan hazırlık dönemi antrenmanların, futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerini olumlu şekilde geliştirebildiğini göstermektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR Cicioğlu, İ., Ocak, Y., Günay, M., (2001) “6 Haftalık Hazırlık Dönemi Antrenmanlarının Profesyonel Futbolcularda Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi”, Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 2, Erzurum

Ek, R.O., Temoçin, S., Tekin, T.A., Yıldız, Y., (2007) “ Futbolculara Uygulanan Bazı Motorsal Egzersizlerin Birbirlerine Etkilerinin İncelenmesi”, ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 8(1), s.19-22, Aydın

Erkmen, N., Kaplan, T., Taşkın, H., (2005) “Profesyonel Futbolcuların Hazırlık Sezonu Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Tespiti ve Karşılaştırılması”, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005, III (4) 137-144

Güler, D. (2007) “Amatör Futbolcularda Müsabaka Döneminde Yapılan 7 Haftalık Futbol Antrenmanlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi”, Mehmet Akif Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8 (13), 44-51

Saygın, Ö., (2001) “Hazırlık Dönemi Antrenman Programlarının Profesyonel Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerine Etkisi”, Atatürk Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 3, Erzurum

Temoçin,S., Ek,R.O.,Tekin,T.A., (2004) “Futbolcularda Sürat ve Dayanıklılığın Solunumsal Kapasite Üzerine Etkisi” SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, II (1) 31-35

Zorba, E., Saygın, Ö., (2009). Fiziksel Aktivite ve Uygunluk, İnceler Ofset, Ankara

COMPARISON OF SOME MOTOR ABILITIES OF MALE BASKETBALL AND HANDBALL PLAYERS

BASKETBOL VE HENTBOL BRANŞLARINDAKİ ERKEK SPORCULARIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Hürmüz Koç¹, Atilla Pulur², Ebru Olcay Karabulut³

1Erciyes Üniversitesi Besyo, 2Gazi Üniversitesi Besyo, 3Ahi Evran Üniversitesi Besyo

In this study some motor abilities of basketball and handball players with similar physical characteristics were investigated along with some comparisons between the two sport branches. 24 handball players with the age of 12.5 ± 0.6 (mean $\pm$ sd) years old and 18 basketball players with the age of 12.8 ± 0.8 (mean $\pm$ sd) years old, both were training regularly for at least 3 years, participated in the study. Parameters such as, age, height, body weight, body fat percentage, flexibility, upper extremity velocity (arm movement velocity), equilibrium, long standing jump, vertical jump, speed, hand grip strength and reaction times were measured. Differences between groups were checked with independent sample t test; and significance level was accepted as 0.05. body height and weight, body fat percentage, standing long jump, hand grip strength, reaction times did not differ between the basketball and handball player, but equilibrium, flexibility, upper extremity velocity and speed were significantly greater in handball players while vertical jump height was significantly greater in basketball players. Team sports like basketball and handball are played in relatively big area in long durations and thus requiring long training periods involving specific lower extremity muscle groups may have caused significant differences in some motor abilities between these two groups.

Key Words: Basketball, handball, physical characteristic, motor ability

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 756.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Sporda başarılı olmak, spor dünyasında varılmak istenen hedeftir Sporcuların performanslarını daha ileriye götürebilmek için daha kuvvetli, süratli ve dayanıklı olma anlayışı ön plana çıkmaktadır. Basketbol ve hentbol fiziksel aktivitelerdeki başarı fiziksel kapasite, zihinsel hazırlık, teknik, taktik ve tecrübeden ibarettir (Ergül 1996). Basketbol ve hentbol branşlarında mücadele süresi, çabuk ve doğru oynama gerekliliği göz önüne alındığında, her iki branşta da kuvvet, sürat, hareketlilik ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin olması gerekliliği ortaya çıkar. (Çingilioğlu1995, Sevim 2002).). Mükemmel bir tekniğe ve taktiğe sahip olan sporcular ancak temel motorik özellikleri sistematik bir biçimde geliştirildiği takdirde başarı elde edebilir (Koç, 1996,) Esneklik, sporcunun kas ve eklem aracılığı ile mümkün olan bir genişlik içinde bütün yönlerle serbestçe hareket etme özelliğidir (Çakmakçı, 2002). Her insanın vücudunda belli oranda yağ bulunması, vücudun fizyolojik etkilerinden biridir. (McArdle, 1991). Vücut kompozisyonunu etkileyen en önemli faktörler kas yapısı, fiziksel aktivite düzeyi, ve beslenme alışkanlıkları olarak sıralayabiliriz. Antrenman tipine bağlı olarak yağ kitlesi azalır. (Akgün, 1993). Basketbol ve hentbolde denge, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, esneklik, üst ekstremiteler hareket hızı, pence kuvveti, reaksiyon zamanı ve sürat gibi temel motorik özellikler başarıyı belirleyen parametrelerdir. (Tamer,1995). Denge kontrolü, duyuşal girdilerin bütünleşmesi yanında esnek hareket şekillerinin planlanması ve uygulanmasını içeren bir motorik özelliktir (Ferdjallah ve ark 2002). Hentbolde sıçrayarak atış ve bu

atışların bloke edilmesinde, basketbolda ribaund, şut ve blok gibi temel teknikler büyük ölçüde sıçrama kuvvetini gerektirir. Oyuncuların önemli bir özelliği olan atış kuvveti de kombine bir yetenektir. (Aygül,1992). Bu çalışmada, fiziksel özellikleri bakımından benzerlik gözteren basketbol ve hentbol branşlarındaki erkek sporcuların bazı motorik özelliklerini karşılaştırılması ve branşlar arası farklılıkların ortaya konulması amaçlandı.

MATERYAL METOT Çalışmaya en az üç yıl düzenli olarak antrenman yapan 18 basketbolcu ile 24 hentbol olmak üzere 42 sporcu gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan gönüllülerin yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi (V.Y.Y), esneklik, kol hareket hızı, denge, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, sürat, pence kuvveti ve reaksiyon zamanı gibi parametreler ölçüldü. Sporcuların Vücut yağ yüzdesi Skinfold kaliper ile ölçümleri Green Formülünde ($V. Y. Y = 3,64 + \text{toplam deri kıvrımı} \times 0,097$) hesaplandı (Tamer,1996) Yapılan çalışmanın istatistiksel olarak değerlendirilmesin de SPSS 13.0 paket programı kullanıldı. Gruplar arası farkın belirlenmesinde independent sample t testi uygulandı.

BULGULAR Hentbolcu ve Basketbolcuların Fiziksel Özellikleri bakımından istatistiksel anlam da bir fark bulunamamıştır.(Tablo 1).Diğer Bazı Motorik Özellikleri arştırıldığında ise, vücut yağ yüzdesi ile durarak uzun atlama, pence kuvveti ve reaksiyon gibi motorik özelliklere ait bulgular arasındaki farkların anlamlı olmadığı, esneklik ve sürat arasındaki fark olarak 0.05 düzeyinde, üst eksremite hareket hızı, denge ve dikey sıçrama arasındaki fark ise 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu görüldü. Denge, esneklik, kol hareket hızı ve sürat hentbolcular lehine, dikey sıçrama ise basketbolcular lehine anlamlı olduğu tespit edildi(Tablo 2).

TARTIŞMA VE SONUÇ Teknik ve taktik bakımından birbirine yakın olan hentbol ve basketbol erkek sporcularının bazı motorik özelliklerini karşılaştırıldığında bazı farklılıkların olduğu görülmektedir. Hazar ve arkadaşları, dengenin, çevikliği olumlu yönde etkilediğini ancak, esneklik çevikliği etkilemediğini belirtmişlerdir (Hazar ve Taşmektepli, 2008). Ayan ve Mülazımoğlu'nun 2009 yılında Ankarada yaptıkları çalışma , Yörükoğlu ve Koz'un 2007 yılında yaptıkları çalışmalar bulgularımızı desteklemektedir. Baydil'in 2006 yılında Kastamonu'da hentbolcularla yaptığı çalışmada bulgularımızla paralellik göstermektedir. Sonuç olarak; basketbol ve hentbolde denge, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, esneklik, üst eksremite hareket hızı, pence kuvveti, reaksiyon zamanı ve sürat gibi temel motorik özelliklere ait parametrelerin iyi derecede olması, antrenmanlarda yüklenme öğelerinin iyi ayarlanması ve antrenmanlarda ve maçlarda sporcuların sürekli sıçrama kuvvetine ve atış kuvvetine dayalı çalışma yapmaları bu parametrelerin olumlu yönde etkilendiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR Akgün, N. (1993). Egzersiz Fizyolojisi, 4. Baskı, İzmir :Ege Üniversitesi, Matbaası, 2, 258-260 Aygül, A.A.: Hentbolcularda, Voleybolcularda ve Basketbolcularda, Sıçrama, Çabukluk, Kol Kuvveti ve Genel Dayanıklılık Özelliklerini Karşılaştırılması, Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1992

Ayan, V (2009). Mülazımoğlu O. Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği)* F.Ü.Sağ.Bil.Tıp Derg, 23 (3) : 113-118.

Baydil, B (2006) Eurofit Testleri İle 12-14 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması (Kastamonu İli Örneği)Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad) Cilt

7, Sayı 2, 79-87 Çakmakçı, O (2002). Türkiye Ve Gürcistan A Millî Boks Takımlarının Seçilmiş Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Çingilloğlu, F.Ç.: Çabuk Kuvvet İstasyon Çalışmasının 16-18 Yaş Grubu Erkek Hentbolcularda Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1995.

Ergül, F.: Elit Olan ve Olmayan Bayan Voleybolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Sağ. Bil. Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1996.

Koç, H.: 14-16 Yaş Grubu Hentbolcu ve Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasında Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1996

Hazar, F., Taşmektepligil, Y (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: VI, Sayı: 1, 9- 12

McArdle WD. (1991). Exercise Physiology Energy Nutrition and Human Performance Lea and Fetsiper, Philadelphia, 85-86. Sevim Y. (2002) Antrenman Bilgisi, Nobel Yayınevi, Ankara

Tamer K. (1995). Sporda Fiziksel - Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Türkerler Kitabevi. Ankara.

Tamer, K. : Farklı Aerobik Antrenman Programlarının Serum Hormonları, Kan Lipidleri Ve Vücut Yağ Yüzdesi Üzerine Etkisi, Gazi Üniv. Beden Eğit ve Spor Bil. Derg, Cilt 1, (1), Sayf. 1-11. 1996.

Yörükoğlu, U., Koz, M (2007). Spor Okulu Çalışmaları İle Basketbol Antrenmanlarının 10-13 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel, Fizyolojik ve Antropometrik Özelliklerine Etkisi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2007, Cilt: V, Sayı: 2 79 - 83

THE COMPARE OF INFLUENCE OF CIRCULAR POWER STRENGTH TRAINING TO SPEED AND
ENDURANCE IN SPECIAL PREPARATION PERIOD AND COMPETITION PERIOD DURING ARRANGING
KOCAELİ FC DEMİRSPOR U-13'S SESSIONAL TRAINING SCHEDULE

KOCAELİ DEMİRSPOR KULÜBÜ U-13 TAKIMININ YILLIK ANTRENMAN
PERİYOTLAMASINDA ÖZEL HAZIRLIK DÖNEMİ VE MÜSABAKA DÖNEMİNDE YAPILAN
DAİRESEL ÇABUK KUVVET ANTRENMANLARININ SÜRAT VE DAYANIKLILIK ÜZERİNE
ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Turgut Emre Çakar Gazanfer Kemal Gül
Kocaeli Üniversitesi

Summary The aim of this study is to compare of influence of circular power strength training to speed and strength of players in 2009/2010 session special preparation period and competition period of FC Kocaeli Demirspor U-13. In this study, players of FC Kocaeli Demirspor, whose age average $12,68 \pm 0,47$, height average $156,73 \pm 2,27$ cm, body weight average $54,73 \pm 2,51$ kg, training age average $2,77 \pm 1,02$ are participated. During special preparation and competition period, 8-weeks quick power training is performed by subject group. Meanwhile, regular training is performed by control group. Players of both subject and control group performed 15-mins running test, medical ball throwing test, 10-m speed test, Hüfa-s 30-m direction altering speed test. Obtained data is evaluated in the SPSS 16.0 computer program according to ($p < 0.05$) significance level. Consequently, according to results, it is observed that aerobic exercises, performed in special preparation and competition periods by FC Kocaeli Demirspor U-13 team, improved players' max Vo2 capacities, and it is observed that 8-weeks Circular Power Strength Training has a supportive effect to aerobic exercises. It is determined that Circular Power Strength Training influenced players' 10-meters speed, however, it didn't influence players' 30-meters direction altering speed and arm and body power strength.

Keywords: Power Strength, Endurance, Speed, Soccer

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 830.zip](#)

GİRİŞ Günümüzde de futbol peşinde sürüklediği kitlelerin çokluğu, aynı ülke üzerinde yaşayan insanların iletişim kurmasının yanında uluslar arası iletişim ve etkileşimi sağlayan önemli bir güç unsurudur (Renkikurt, 1991).

MATERYAL VE METOD Bu çalışmada Kocaeli Demirspor Kulübü U-13 Takımının yıllık antrenman periyotlamasında özel hazırlık dönemi ve müsabaka döneminde yapılan dairesel çabuk kuvvet antrenmanlarının sürat ve dayanıklılık üzerine etkisinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Sporcular denek grubu ($n=12$) ve kontrol grubu ($n=10$) olmak üzere rastgele iki grubu ayrılmışlardır. Kocaeli Demirspor Kulübü U-13 Takımının yıllık antrenman periyotlamasının özel hazırlık ve müsabaka döneminde denek grubuna 8 hafta ve haftada bir gün olmak üzere çabuk kuvvet antrenmanları uygulanmıştır. Kontrol grubuna kulübün kendi antrenmanları uygulanmıştır. Sporculara 15 dakika koşu testi, sağlık topu atma testi, 10 m sürat testi, Hüfa-s 30 m yön değiştirmeli sürat testi uygulanmıştır. Sporcuların vücut ağırlıkları ölçümü Şipka marka ± 100 gr. duyarlı baskül, boy uzunlukları ölçümü şipka marka boy ölçer ile Kocaeli Demirspor Tesislerinde yapılmıştır. 10 m sürat testi ve Hüfa-s yön değiştirerek 30 m sürat koşu testi ölçümleri Kocaeli Üniversitesi Gazanfer Bilge

spor salonunda Sport Export Professional Sport Technologies mps-501 multi pulporse measurement system marka fotosel ile alınmıştır. Yapılan testlerde iki ölçüm alınmış en iyi dereceler belirlenmiştir. 15 dakika koşu testi Kocaeli Demirspor Kulübü tesislerinde yapılmıştır. Sporcuların max vo2 kapasiteleri Frank Harwill tarafından bulunan “ $[(\text{koşulan mesafe} / 15) - 133] \times 0,172 + 33,3$ ” formülüne göre hesaplanmıştır (Mackenzie, 2005). Ölçümler mls/kg/min olarak kaydedilmiştir. Sağlık topu atma testi Kocaeli Demirspor Kulübü tesislerinde yapılmıştır. Ölçümler Fisco Tracker marka şerit metre ile yapılmıştır. Ölçüm sonuçları SPSS 16.0 programında aritmetik ortalamalarını, standart sapmalarını bulmak için Frequencies testi, ilk ve son ölçümlerini karşılaştırmak için Wilcoxon testi ve iki grup ortalamalarını karşılaştırmak için Mann-whitney u testi uygulanarak analiz edilmiştir.. Sonuçların ($p < 0,05$) anlamlılık düzeyinde olup olmadıkları belirlenmiştir.

BULGULAR Tablo 1 : Demirspor kulübü sporcularının fiziksel ölçümlerinin tanımlayıcı istatistik değerleri. **PARAMETRELER** KONTROL N MAKSİMUM MİNİMUM ORTALAMA STANDAR SAPMA YAŞ (yıl) 10 13 12 12,40 $\pm 0,51$ BOY (cm) 10 160 154 156,60 $\pm 1,89$ VÜCUT AĞIRLIĞI (kg) 10 58 51 54,90 $\pm 2,37$ ANTRENMAN YAŞI (yıl) 10 4 1 2,80 $\pm 1,22$ **PARAMETRELER** DENEK N MAKSİMUM MİNİMUM ORTALAMA STANDAR SAPMA YAŞ (yıl) 12 13 12 12,92 $\pm 0,28$ BOY (cm) 12 162 153 156,83 $\pm 2,62$ VÜCUT AĞIRLIĞI (kg) 12 60 51 54,58 $\pm 2,71$ ANTRENMAN YAŞI (yıl) 12 4 1 2,83 $2 \pm 0,93$ Tablo 2 : Kocaeli Demirspor Kulübü Denek ve Kontrol Grubunun Ölçüm Değerlerinin Man Whitney U Testi İstatistik sonuçları Parametre Ölçüm Denek ortalama Standart sapma Kontrol ortalama Standart sapma Anlam düzeyi P değeri Sağlık Topu Atma Testi İlk ölçümlerin karşılaştırılması 5,70 $\pm 0,78$ 5,41 $\pm 0,35$ $P > 0,05$ $P = 0,66$ Son ölçümlerin karşılaştırılması 5,81 $\pm 0,75$ 5,43 $\pm 0,35$ $p > 0,05$ $P = 0,37$ Parametre Ölçüm Denek ortalama Standart sapma Kontrol ortalama Standart sapma Anlam düzeyi P değeri 10 m Sürat Testi İlk ölçümlerin karşılaştırılması 1,98 $\pm 0,07$ 2,02 $\pm 0,08$ $p > 0,05$ $p = 0,29$ Son ölçümlerin karşılaştırılması 1,93 $\pm 0,06$ 2,01 $\pm 0,08$ $p < 0,05$ $p = 0,03$ Parametre Ölçüm Denek ortalama Standart sapma Kontrol ortalama Standart sapma Anlam düzeyi P değeri HÜFA-S 30 m Yön Değiştirerek Sürat Koşusu Testi İlk ölçümlerin karşılaştırılması 9,58 $\pm 0,63$ 10,07 $\pm 0,68$ $p > 0,05$ $p = 0,60$ Son ölçümlerin karşılaştırılması 9,44 $\pm 0,95$ 9,88 $\pm 0,75$ $p > 0,05$ $p = 0,18$ Parametre Ölçüm Denek ortalama Standart sapma Kontrol ortalama Standart sapma Anlam düzeyi P değeri 15 Dakika Koşu Testi İlk ölçümlerin karşılaştırılması 39,09 $\pm 2,50$ 37,14 $\pm 2,56$ $p > 0,05$ $p = 0,09$ Son ölçümlerin karşılaştırılması 41,49 $\pm 2,07$ 39,14 $\pm 2,23$ $p < 0,05$ $p = 0,02$

TARTIŞMA VE SONUÇ Bu çalışmada 8 haftalık çabuk kuvvet antrenmanlarının 15 dakika koşu testi, sağlık topu atma testi, 10 m sürat testi, hüfa-s 30 m yön değiştirmeli sürat koşusu testi üzerine etkisi incelenmiştir. Saygın ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada 10-12 yaş grubu sporcularına 16 hafta boyunca uyguladıkları esneklik, çabukluk, koordinasyon, sürat, aerobik dayanıklılık içerikli hareket eğitimi çalışmaları sonucunda mak.VO2 parametresini 33,99 ml/dk/kg’ dan 39,76 ml/dk/kg’ yükseldiğini gözlemlemişlerdir. Savucu ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada 12 haftalık hareket eğitiminin 10-12 yaş grubu atlet erkek çocukların sağlığına ilişkin bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisini araştırmış , oyunlu hareket eğitimi grubu max vo2 değerlerini 31.51 $\pm$ 5.26 ‘den 35.75 $\pm$ 5.31 ml/dk/kg’a yükseldiğini gözlemlemiştir. Yapılan antrenmanlar öncesinde denek grubunun ölçülen 15 dakika koşu testi değerleri ortalaması ve standart sapması 39,09 $\pm$ 2,50 mls/kg/min olarak bulunmuştur. Antrenmanlar sonunda ölçülen test değerleri ortalaması ve standart sapması 41,49 $\pm$ 2,07 mls/kg/min olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun antrenmanlar öncesinde ölçülen test değerleri ortalaması ve standart sapması 37,14 $\pm$ 2,56 mls/kg/min olarak bulunmuştur. Antrenmanlar sonunda ölçülen 15 dakika koşu testi değerleri 39,14 $\pm$ 2,23 mls/kg/min

olarak bulunmuştur. Denek ve kontrol gruplarının ilk ve son ölçümlerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan antrenmanlar öncesinde denek grubunun 10 metre sürat testi ilk ölçüm değerleri ortalaması ve standart sapması $1,98 \pm 0,07$ sn., son ölçüm değerleri ortalaması ve standart sapması $1,93 \pm 0,06$ sn olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun 10 metre sürat testi ilk ölçüm değerleri ortalaması ve standart sapması $2,02 \pm 0,08$ sn., son ölçüm değerleri ortalaması ve standart sapması $2,01 \pm 0,08$ sn. olarak bulunmuştur. Denek ve kontrol gruplarının ilk ve son ölçümlerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan antrenmanlar öncesinde denek grubunun ölçülen Hüfa-s 30 metre sürat koşusu testi değerleri ortalaması ve standart sapması $9,58 \pm 0,63$ sn olarak bulunmuştur. Antrenmanlar sonunda ölçülen test değerleri ortalaması ve standart sapması $9,44 \pm 0,95$ sn olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun antrenmanlar öncesinde ölçülen Hüfa-s 30 metre sürat koşusu testi değerleri ortalaması ve standart sapması $10,07 \pm 0,68$ sn olarak bulunmuştur. Antrenmanlar sonunda ölçülen test değerleri ortalaması ve standart sapması $9,88 \pm 0,75$ sn olarak bulunmuştur. 8 hafta uygulanan aerobik dayanıklılık antrenmanları max Vo2 kapasitelerini arttırdığı gözlemlenmiştir. Denek ve kontrol grubunun ortalamalarının karşılaştırılmış ve $0,40$ mls/kg/min'lik bir fark bulunmuştur. Bu farkın nedeni denek grubunun 8 hafta süre ile uyguladığı çabuk kuvvet antrenmanlarının etkisi olduğu söylenebilir. Denek ve kontrol grubu 10 metre sürat testi değerlerinin iki ortalamalarının karşılaştırılması sonucu $0,04$ saniye fark gözlemlenmiştir. Bu farkında nedeni denek grubunun uyguladığı çabuk kuvvet antrenmanlarının etkisi olduğu söylenebilir. Kontrol grubunun ilk ve son ölçümlerinin arasında anlamlı farklılık bulunmasının nedeninin 8 hafta süre içerisinde uygulanan sürat, dayanıklılık, teknik, taktik antrenmanlar içeren programın etkisi olduğu söylenebilir. Denek ve kontrol grubu Hüfa-s 30 m yön değiştirmeli sürat koşusu testlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bunun nedeni 8 haftalık antrenman programı içerisinde yapılan 4 birim sürat antrenmanlarının yetersiz olmasından kaynaklanabilir. 8 hafta süre ile yapılan 4 birim sürat antrenmanlarının kapsamalarının arttırılması gerekmektedir. Denek grubu sağlık topu atma testi ilk ölçümlerinin ortalaması $5,70 \pm 0,78$ metre ve son ölçümlerinin ortalaması $5,81 \pm 0,75$ metre olarak bulunmuştur. İki ölçüm arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunun sağlık topu atma testi ilk ölçümlerinin ortalaması $5,41 \pm 0,35$ metre, son ölçümlerinin $5,43 \pm 0,35$ metre olarak bulunmuştur. İki ölçüm arasında matematiksel olarak gelişme gözlemlenmiştir fakat ölçümler arasında anlamlı farklılık yoktur.

Sonuç olarak elde edilen verilere göre Kocaeli Demirspor Kulübü U-13 Takımının özel hazırlık ve müsabaka döneminde uyguladığı aerobik antrenmanların sporcuların max Vo2 kapasitelerini geliştirdiği ve 8 hafta yapılan çabuk kuvvet antrenmanlarının aerobik antrenmanları destekleyici nitelikte olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan çabuk kuvvet antrenmanlarının sporcuların 10 metre sürat düzeylerine etkisinin olduğu, 30 m yön değiştirmeli sürat düzeylerine ve kol, gövde patlayıcı kuvveti üzerine etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR Mackenzie, B. , (2005). "101 Performance Evaluation Tests". Electric Word Plc.67-71

Goswell Road.London. Renklikurt, T. , (1991). "Futbol Koordinasyon Kitabı". T.F.F Eğitim Yayınları 8. İstanbul.

Savucu, Y. , Polat, Y. , Biçer, Y.S. , (2005). "Atletizmciler Erkek Çocukların 12 Haftalık Oyunlu Oyunsuz Uygulanan Atletizm Eğitiminin Fiziksel Uygunluklarına Etkisi" Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 19 (3),199-204.

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

Topkaya, İ. ve Tekin, T.A. , (1996). “Amatör Futbol Takımı Antrenmanlarının Antrenman ilkeleri Açısından Gözlenmesi”. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, (3), 24-26.

TO EXAMINE THE RELATIONSHIP BETWEEN ANAEROBIC POWER, LEG STRENGTH, SPEED AND AGILITY OF SOCCER PLAYERS

FUTBOLCULARDA ANAEROBİK GÜÇ, BACAK KUVVETİ, SÜRAT VE ÇEVİKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Harun Koç¹, Arslan Kalkavan², Yağmur Akkoyunlu², Mehmet Acet², Kadir Gökdemir¹, Pınar Demirel¹

1 Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Ankara, Türkiye. 2 Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye.

Abstract The aim of this study is to examine the relationship between speed and leg strength, anaerobic power and agility of soccer players. 19 male soccer players whose average age 21.74 ± 1.37 years, average height 179.05 ± 5.90 cm, average body weight 73.79 ± 8.01 kg and body fat percentage 12.99 ± 2.48 participated to this study. In the study in order to identify body fat percentage of the soccer players underskin fat measure, for the evaluation of their athletic performance leg strength, 30 meter speed, agility and vertical jump tests were applied. In order to identify the relationship between the data obtained Pearson Correlation analysis was done and checked at 0.05 and 0.01 significance level. As a result of statistical analysis, between anaerobic power and leg strength ($r=.528$, $p<0.05$) positively powerful, between anaerobic power and 30 meter speed ($r=-.542$, $p<0.05$) negatively powerful, between anaerobic power and agility ($r=-.538$, $p<0.05$) negatively powerful and statistically a meaningful relation was determined. Besides, between agility and 30 meter speed ($r=.706$, $p<0.01$) positively a highly meaningful relationship was determined. As a result it is seen that there is a relationship between anaerobic power and leg strength, speed and agility, besides, the relationship between agility and speed is also meaningful. In this context in the development of a motoric feature, the other motoric features contribution should not be ignored.

Key Words: Soccer, Speed, Agility, Anaerobic Power, Leg Strength.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_898.rar](#)

Giriş Futbol, aerobik ve anaerobik güçlerin ard arda kullanıldığı, sürat, kuvvet, denge, çeviklik, kas, kalp, dolaşım ve solunum sistemi gibi faktörlerin direk olarak etki ettiği bir spor disiplini (Zorba ve ark., 1999; Taşkın, 2006). Oyun içerisinde, birbirinden farklı yaklaşık 1000 ayrı hareketin uygulandığı ve hareketlerin birbiri ardına hızlı bir değişim içerisinde olduğu görülmektedir (Açıka ve ark., 1996; Bangsbo, 1996). Futbol oyununun gereklilikleri dikkate alındığında ise, oyuncuların aerobik ve anaerobik güç, kas kuvveti, esneklik, sürat ve çeviklik gibi gelişmiş atletik performans özelliklerine sahip olması gereklidir (Franco et. al., 2005). Özellikle oyun içinde sıçrama, topa kafa ile vurma, süratli çıkışlar yapabilme, topa sert-hızlı şekilde vurma gibi durumlarda anaerobik güç, sürat, kuvvet, çeviklik vb. özellikler oldukça önemlidir (Bangsbo, 1996; İmamoğlu ve ark., 2000; Günay ve Yüce, 2001). Bu çalışmanın amacı futbolcularda anaerobik güç, bacak kuvveti, sürat ve çeviklik arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

Materyal ve Yöntem Araştırmaya Kütahya ili süper amatör liginde mücadele eden, Dumlupınar Üniversitesi futbol takımında yer alan 19 sağlıklı futbolcu gönüllü olarak katıldı. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri: Boy uzunluğu ölçümleri ± 1 mm hassasiyette (Holtain (England)) stadiometre

ile, vücut ağırlığı ± 100 gr hassasiyetli (Tanita HD-358) baskül ile ölçüldü. Derialtı yağ kalınlığı ölçümleri (Skinfold): Vücut yağ yüzdesi her açıdan 10 g/sq mm basınç uygulayan Holtain marka skinfold kaliper kullanılarak 8 bölgeden (biceps, triceps, subscapular, suprailiac, abdomen, chest, thigh ve calf) yapıldı. Deneklerin vücut yağ yüzdeleri (VYY), Yuhasz formülüne göre hesaplandı (Tamer, 2000). Dikey sıçrama testi ve anaerobik gücün hesaplanması: Dikey sıçrama testi için TTK 5106 JUMP–MD (Takei Scientific Instruments Co., Japan) ölçüm cihazı kullanıldı. Anaerobik güç ise, Fox ve ark. tarafından geliştirilen formül yardımıyla hesap edildi (Fox et al., 1988). Bacak Kuvveti Ölçümü: Bacak kuvveti TTK 5102 BACK–D ölçüm dinamometresi kullanılarak ölçüldü (Takei Scientific Instruments Co., Japan). 30m Sürat Testi: Standart çim futbol sahasında 0–30 m arasına kurulan fotosel ile denegın bu mesafeyi koşma süresi ölçüldü. Çeviklik Testi: Çeviklik değerlerini ölçmek amacıyla çim sahada, Illinois Agility Run testi uygulandı. Verilerin Analizi: Verilerin analizi SPSS 15.0 (for Windows) istatistik paket programı ile yapılmıştır. Test sonuçları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon analizi uygulanmış, 0.05 ile 0.01 anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

Bulgular Futbolcular üzerinde yapılan ölçümler ve testler aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir. Tablo 1: Futbolcuların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bazı atletik performans test sonuçlarının aritmetik ortalamaları (x), standart sapma (sd), Minimum ve Maksimum değerleri. Araştırmaya katılan futbolcuların (n=19) ortalama değerlerine bakıldığında, yaş 21.74 ± 1.37 yıl, boy uzunluğu 179.05 ± 5.90 cm, vücut ağırlığı 73.79 ± 8.01 kg, vücut yağ yüzdesi 12.99 ± 2.48 , dikey sıçrama 59.95 ± 8.21 cm, bacak kuvveti 132.13 ± 18.29 kg, anaerobik güç 125.30 ± 19.88 kg.m/sn, 30m sürat 4.29 ± 0.23 sn ve çeviklik testi sonuçları 15.26 ± 0.47 sn olarak tespit edildi. Tablo 2: Futbolculara ait bacak kuvveti, anaerobik güç, 30m sürat ve çeviklik testi değerlerinin Korelasyon test sonuçları. * $p < 0.05$ – ** $p < 0.01$ (n=19) Tablo 2’de yer alan Pearson Korelasyon testi sonuçlarına bakıldığında, anaerobik güç ile bacak kuvveti ($r = .528$, $p < 0.05$) arasında pozitif yönde güçlü, anaerobik güç ile 30m sürat ($r = -.542$, $p < 0.05$) arasında negatif yönde güçlü, anaerobik güç ile çeviklik ($r = -.538$, $p < 0.05$) arasında negatif yönde güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edildi. Ayrıca çeviklik ile 30m sürat ($r = .706$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde güçlü ve istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edildi.

Tartışma ve Sonuç Bu araştırma sonuçlarına göre anaerobik güç ile bacak kuvveti arasında pozitif yönde güçlü, anaerobik güç ile 30m sürat arasında negatif yönde güçlü, anaerobik güç ile çeviklik arasında negatif yönde güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edildi ($p < 0.05$). Ayrıca, çeviklik ile 30m sürat arasında pozitif yönde güçlü ve istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi ($p < 0.01$). Akça ve ark. (2009) 100 futbolcu üzerinde yaptıkları araştırmada, squat sıçrama ile 5m, 10m, 20m ve 30m sürat dereceleri arasında negatif yönlü, aktif sıçrama ile 5m, 10m, 20m ve 30m sürat dereceleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Ek ve ark. (2007), 26 amatör futbolcunun 30m sürat derecesini 4.19 ± 0.20 sn olarak kaydederken, 30 ve 60m sürat koşusu ile dikey sıçrama dereceleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. İmamoğlu ve ark. (2004) yaptığı çalışmada da 30m sprint zamanı ile anaerobik güç arasında anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Literatürde yer alan bu sonuçlar, araştırmamızda elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Mayhew ve ark. (1989), yaptıkları araştırmada vücut ağırlığı, sürat ve çeviklik ile Margaria-Kalamen anaerobik güç testi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade ederken, Hazar ve Taşmektepligil (2008) puberte öncesi dönemi çocuklarında, dengenin çevikliği olumlu yönde etkilediğini bildirmektedirler. Karayel ve Kin (2006) çocuklar üzerinde yaptıkları araştırmada, kızların sürat ve çeviklik özellikleri arasında, erkeklerin ise çeviklik ve anaerobik güç değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bizim araştırmamızda da yapılan bu

Çalışmalarda elde edilen sonuçlara benzer şekilde çeviklik ile anaerobik güç ve sürat arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yapılan çeşitli araştırmalarda bacak kuvveti ile dikey sıçrama arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu bildirilmektedir (Thomas, et al., 1996; Kasabalis, et al., 2005). Bizim alışmamızda da dikey sıçrama değeri yardımıyla hesaplanan anaerobik g ile bacak kuvveti arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, futbolcular üzerinde yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre anaerobik g ile çeviklik, sürat ve bacak kuvveti arasında, çeviklik ile sürat arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, bir motorik özelliğin gelişiminde diğer fiziksel ve atletik performans öğelerinin rolü göz ardı edilmemelidir.

Seçilmiş Kaynaklar 1. Thomas, M., Fiatarone M. A., Fielding, R. A. (1996). Leg power in young women: relationship to body composition, strength, and function. *Med Sci Sports Exerc.*, 28 (10), 1321-1326.

2. Mayhew, J. L., Piper, F. C., Schwegler T. M., Ball T. E. (1989). Contributions of speed, agility and body composition to anaerobic power measurement in college football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 3(4), 101-106.

3. Hazar, F., Taşmekteplilil, Y. (2008). Puberte ncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (1), 9-12.

4. İmamoğlu, O., Bostancı, ., Kabadayı, M. (2004). Beden eğitimi ve spor bölümü ğrencilerinde 30 metre koşu ve Margaria Kalamen anaerobik güç ilişkisinin araştırılması. *Spormetre Bed. Eğt. ve Spor Bil. Dergisi*, II (4), 147-154.

5. Kasabalis, A., Douda, H., Tokmakidis S. P. (2005). Relationship between anaerobic power and jumping of selected male volleyball players of different ages. *Percept Mot Skills*, Jun;100, III (1), 607-614.

THE ANALYSIS OF THE EFFECT OF THE PREPARATION PERIOD PRACTICE ON MOTOR SKILLS FOR MALE VOLLEYBALL PLAYERS

Erkek Voleybol Oyuncularında Hazırlık Dönemi Çalışmalarının Motorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Eren M.*, Ramazanoğlu N.**, Yılmaz S.**, Çamlıgüney F.* Ramazanoğlu Mo.**, Çotuk B.*

* Beşiktaş Jimnastik Kulübü, Voleybol Şubesi, ** Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

In this study, strength, flexibility, coordination, endurance and agility skills have been measured both before and after a six-week preparation period, in order to analyse the improvement of volleyball players' performance parameters during the pre-seasonal preparation period. In addition, the anthropometric characteristics (fat %, height, weight, BMI) have been assessed. 30 m agility, standing long jump, sergeant jump, medicine ball throwing tests, leg and back strength measurement with dynamometer, and sit and reach tests have been applied on eleven male volleyball players (age: 23.91 ± 6.06 , height: 195.45 ± 8.50 cm). The data obtained from the studies conducted has been statistically analysed. The standing long jump and agility scores have significantly improved from the pre-test to post-test. A significant correlation has been observed between the post-test body weight and height, and the post-test back strength. A significant correlation between the post-test medicine ball throwing and post-test body weight has been observed. A significantly negative correlation has been discovered between the post-test medicine ball throwing and post-test agility values. A significant correlation has been revealed between the post-test lean body weight and post-test body weight, height, post-test medicine ball throwing and post-test back strength values.

Key Words: Volleyball, performance, sports tests.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_920.rar](#)

Giriş ve Amaç Performansın belirlenmesi sportif başarının en önemli unsurlarındandır. Performans testleri hem antrenör, hem de sporcu için farklı önemler taşır. Sezon öncesi ve sezon antrenman programlarının, sporcunun o anki performans durumuna göre planlanmasında fayda vardır. Bunu belirlemenin en iyi yolu da rutin olarak yapılan performans testleridir. Sporcuların performans durumlarına göre sınıflandırılması ve bu sonuçlara göre çalıştırılması başarının önemli unsurlarındandır.

Performans testleri, sezon öncesi antrenman programları yapılmadan uygulanmalı ve antrenman programı bu sonuçlar doğrultusunda uygulanmalıdır. Eğer sporcularda arzu edilen hedef performans gözlenemiyorsa, uygulanmakta olan antrenman programında yeni düzenlemelere gitmekte fayda vardır. Program uygulama aşamasındayken de uygulanan performans testleri program başarısını test etme olanağı sağlar. Sezon içerisinde uygulanacak olan rutin performans testleriyle sporcu veya takımın performans seviyesi hakkında fikir sahibi olmak, hem eksikleri giderme yönünden hem de taktiksel düzenlemeler açısından oldukça etkilidir. Bu amaçla, voleybol branşında sezon öncesi hazırlık yapan erkek sporcuların performans parametrelerindeki değişiklikler incelenecektir. **Yöntem** Türkiye 1. Erkekler Liginde voleybol oynayan (Yaş; 23.91 ± 6.06 yıl, Boy; 195.45 ± 8.50 cm) toplam 11 erkek sporcuya performans parametresi olarak kuvvet, esneklik, çabukluk - koordinasyon,

dayanıklılık, güç özellikleri ile ilgili testler ve antropometrik özellikleri (% yağ, boy, kilo, bmi) ölçümleri 6 haftalık hazırlık dönemi öncesi ve sonrası olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Hazırlık dönemi çalışmalarının sporcuların oynadıkları takım ile beraber yapmaları planlanmıştır. Böylece hazırlık döneminde yapılan çalışmaların performansa etkisi değerlendirilmeye çalışılmıştır. Kuvvet özelliği; Bacak ve sırt kuvveti dinamometre ile, üst gövde kuvveti sağlık topu fırlatma testi ile, esneklik özelliği; otur- uzan testi ile, Çabukluk ve koordinasyon özeliği için 30m çabukluk testi ile, dayanıklılık özelliği için, 30sn çoklu dikey sıçrama testi ile, güç'ün tesbiti için dikey sıçrama ve durarak uzun atlama testi uygulanmıştır. Antropometrik özellikleri (% yağ, boy, kilo, bmi) ölçümleri Tanita TBF 300 bio empedans ağırlık ölçümü cihazı ile gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen veriler bilgisayar yardımı ile değerlendirilmiş ve eşleştirilmiş t testi (paired sample t test) ile hazırlık öncesi ve sonrası farklılıklar değerlendirilmiştir. Bulgular Vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, % yağ, yağ ağırlığı ve yağsız ağırlık ön test son test değerleri arasında istatistiksel açıdan her hangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p < .05$). 90 dereceden dikey sıçrama, çökerek dikey sıçrama, çoklu sıçrama, sağlık topu fırlatma, otur uzan, sırt ve bacak kuvveti ön test son test skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır ($p < .05$). Durarak uzun atlama ve çabukluk ön test son test skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < .05$). Son test yağsız vücut ağırlığı ile son test vücut ağırlığı, son test sağlık topu fırlatma ve son test sırt kuvveti değerleri arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmıştır ($p < .05$). Son test sağlık topu fırlatma ile son test çabukluk değerleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiye rastlanılmıştır ($p < .05$). Tablo 1. 6 haftalık hazırlık dönemi öncesi ve sonrası sporcuların vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, % yağ, yağ ağırlığı ve yağsız ağırlık değişimleri.

Tablo 2. . 6 haftalık hazırlık dönemi öncesi ve sonrası sporcuların performans testleri arasındaki değişimler. Tartışma ve Sonuç Hazırlık dönemi çalışmalarının sporcuların fiziksel parametreleri üzerine etkileri değerlendirildiğinde; Vücut ağırlığında, Beden kitle indeksinde, vücut yağ ağırlığı, yağsız vücut ağırlığı değerler incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p < .05$). Uğraş ve arkadaşlarının, “Bilkent Üniversitesi futbol takımının 10 haftalık ön hazırlık sonrasındaki fiziksel ve fizyolojik karakteristikleri” konulu çalışmalarında kilo ve vücut kitle indeksi anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bazı fiziksel parametrelerin değişimi için daha uzun sürelerle gerek olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamasına rağmen beden kitle indeksi, vücut yağ % si, yağsız vücut ağırlığı ve vücut yağ ağırlığında olumlu gelişmeler görülmüştür.

Yıldırım ve Özdemir,(Yıldırım ve Özdemir 2010) üst düzey erkek hentbol oyuncularını üzerinde yaptıkları çalışmada antropometrik özelliklerin yatay ve dikey sıçramaya etkilerini incelemişler ve dikey sıçrama mesafelerini $58,31 \pm 1,29$ cm, yatay sıçrama mesafelerini ise $243,33 \pm 1,94$ cm olarak ölçmüşler ve bu değerler araştırmamıza katılan voleybolcuların dikey sıçrama (ort. 42.45 cm) değerlerinden daha iyi; durarak uzun atlama (ort. 257 cm) son değerlerinden daha düşük olduğu görülmektedir(Tablo 2). Bu fark ölçüm protokollerinden kaynakladığı düşünülmektedir. Voleybolcuların performans parametrelerinin sezon öncesi hazırlık çalışmalarındaki gelişmelerinin incelemek amacıyla yapılan otur uzan ön test ve son test skorları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yapılan testte esneklik değerleri ortalaması $30,50 \pm$ cm. olarak tespit edilmiştir. Kemal Tamer'in otur – uzan esneklik testi standart değer tablosuna göre, çalışmada yer alan erkek voleybolcuların esneklik ortalaması kötü olması, antrenman programlarında yeteri kadar esneklik çalışmalarının yer verilmemesiyle açıklanabilir.

Saygın'ın "Hazırlık Dönemi Antrenman Programlarının Profesyonel Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerine Etkisi" konulu çalışmasında ön test $124,35\pm$ ve son test $138,42\pm$ bacak kuvveti değerlerinde anlamlı farklılık bulmuştur. Elit voleybol ön test $281,64\pm$ son test $282,91\pm$ olarak belirlenmiştir. Elit voleybolcuların bacak kuvvetinin yüksek olduğu görülmüştür. Elit sporcular performans parametreleri açısından kendi sınırlarının üst noktasında olduğu düşünüldüğünde yapılan çalışmaların elit sporcuların bazı parametrelerinde gelişme sağlasa bile büyük farklılıklar oluşturmadığı, durarak uzun atlama ve çabukluk ile ilgili parametrelerinde diğer motor özelliklere göre daha fazla gelişme sağladıkları görülmüştür. Özellikle standart sapmamalardaki düşüş sporcuların biomotor özelliklerinin takım olarak belirli bir seviyeye geldiğini gösterdiği kanaatindeyiz. Sporcuların bireysel performans durumlarına göre sınıflandırılması ve bu sonuçlara göre tamamlanması gereken motor özelliklerin çalıştırılması elde edilecek başarının önemli unsurlarından olacağı düşünülmektedir..

Kaynaklar : 1. Saygın, Ö., Hazırlık Dönemi Antrenman Programlarının Profesyonel Futbolcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerine Etkisi, Atatürk Üniversitesi B.E.S.Y.O., Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, S:102

2. Tamer K (2000) Sporda Fiziksel – Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırhan Yayınevi, 47-51, Ankara. 3. Uğraş, A., Özkan, H., Savaş, S., Bilkent Üniversitesi Futbol Takımının On Haftalık Ön Hazırlık Sonrasındaki Fiziksel Ve Fizyolojik Karakteristikleri, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:22, Sayı:1, S:249, Kırşehir, 2002

AN INVESTIGATION OF AGILITY IN 7-12 AGE GROUP GIRLS AND BOYS

7-12 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocuklarda Çevikliğin İncelenmesi

Elif Öz1, Ebru Çetin1, Mustafa Altunsoy1

Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

In this research agility performances of children between the ages of 7-12 years old were measured with Illinois Agility Run test and comparison were made within age groups for both genders. 83 boys and 72 girls of a summer school took part with the consent of their parents; all of the children were primary school students. All the children performed the Illinois agility run test on rubber surface. Both girls and boys were divided into 3 age groups, 7-8 (ngirls=32, nboys=41), 9-10 (ngirls=28, nboys=22), 11-12 (ngirls=12, nboys=20). One way ANOVA was used to compare groups. Among boys all three age groups were significantly different between each other; in girls 7-8 year old girls' performances were significantly different than other two groups, whilst no difference exists between 9-10 and 11-12 year old girls. In conclusion, within the same age group there was no difference between the genders and both for boys and girls agility run performances increased in parallel with age.

Keywords: Agility, girls, boys, children

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_986.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ

Büyüme ve gelişmeyle birlikte çocukların motor becerilerinde de artış görülür ve yedi yaşa kadar çocuklar basit motor aktiviteleri öğrenebilirler (Zivcic ve ark., 2008). Bununla birlikte 10-11 yaş boy uzaması, kilo artışı ve motor becerilerin artışı ile karakterizedir (Neto ve ark., 2009). Bu sebeple antrenörler, 10-16 yaş arası çocuklarda kronolojik yaşa göre hareket etmemelidir. Bunun yerine maksimum boy uzama hızı, en önemli gösterge olarak ele alınmalıdır. Maksimum boy uzama hızı öncesi, kız ve erkek çocuklar birlikte antrene edilebilir. Bu evre kızlarda ortalama 12 yaş, erkeklerde 14 yaş olarak kabul edilir. Erkek çocuklarda 9-12 yaş, kız çocuklarda 8-11 yaş temel spor becerilerinin öğrenildiği yaş grubudur (Balyi ve Hamilton, 2010). Temel hareket gelişimi ise 5-6 yaşa kadar olup, ergenlik öncesi her iki cinsiyet grubunda motor performans eğrisi yaşla birlikte benzer bir artış göstermektedir (Milanese ve ark., 2010). Malina ve arkadaşlarına göre (2004); erken çocuklukta, motor gelişim ve motor testlerde minimum cinsiyet farklılığı vardır. Bu farklılıklar 10 yaş sonrası (ergenlik başladığında) anlamlı hale gelir. Eisenmann ve Malina (2003), 10-17 yaş arası kız ve erkek çocukların motor performanslarını araştırdıkları çalışmalarında, 13 yaşa kadar cinsiyetler arası farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Motor performansı ölçen testlerden biri de çeviklik testidir. Hızlı bir şekilde yön değiştirmeyi gerektiren çeviklik testi (Lidor ve Ziv, 2010), özellikle takım sporlarında ve tenis, badminton gibi ani yön değişiklikleri içeren sporlarda önem taşımaktadır. Dolayısıyla, yetenek araması kapsamında diğer motor becerilerin yanı sıra çeviklik, önemli bir belirleyici test olarak kullanılmaktadır (Lidor ve ark. 2009, Reilly ve ark., 2000). Sporun, 13 yaş altı çocukların fiziksel performansına etkisinin incelendiği çalışmalara rastlamak mümkündür (Fresno ve ark., 2010; Kouli ve ark., 2009; Krstulovic ve ark., 2010). Literatürde, herhangi bir sportif aktivite uygulanmaksızın, 7-12 yaş grubu kız ve erkek çocukların durarak uzun atlama ve sprint performansının incelendiği bir çalışma bulunmakla birlikte (Milanese ve ark., 2010); çeviklik performansının belirlendiği ve bu performansın yaş ve cinsiyete göre farklı olup olmadığının

incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, 7-12 yaş arası kız ve erkek çocukların çeviklik performansının belirlenmesi ile yaş ve cinsiyete göre farklı olup olmadığının incelenmesidir.

METOD

Çalışmaya, yaz spor okuluna gelen 7-12 yaş arasında 83 erkek 72 kız çocuk katılmıştır. Tüm çocukların aileleri yapılan testler hakkında bilgilendirilmiş ve onam formları alınmıştır. Deneklerin çeviklik performansı Newtest Powertimer fotosel aracılığıyla Illinois çeviklik testi kullanılarak belirlenmiştir. Denekler, Illinois çeviklik testini Taraflex® marka spor zemininde uygulamışlardır. Kızlar ve erkekler 3 yaş grubuna ayrılmıştır: 7-8 yaş grubu, (nkızlar=32, nerkekler=41), 9-10 yaş grubu (nkızlar=28, nerkekler=22), 11-12 yaş grubu (nkızlar=12, nerkekler=20) (Tablo 1). Tanımlayıcı istatistikler ve hipotez testleri, Sigma Plot 11.0 (Systat Software Inc.) programı kullanılarak yürütülmüştür. Kızlar ve erkeklerin, yaş gruplarına göre grup içi karşılaştırması için tek yönlü varyans analizi kullanılmış, anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Aynı yaş grubunda cinsiyetler arası fark ise Mann Whitney testi ile araştırılmıştır. Anlamlılık seviyesi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. **BULGULAR** Çeviklik performansı her iki cinsiyet grubunda da yaşla birlikte artış göstermektedir. Erkek çocuklarda çeviklik, her üç grupta da birbirinden anlamlı farklı iken, kız çocuklarda 7-8 yaş grubu diğer iki gruptan farklıdır (Tablo 2, $p<0.05$). Bununla birlikte aynı yaş grubu kız ve erkeklerin çeviklik performansı birbirlerinden anlamlı farklı bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Eisenmann ve Malina'nın (2003) 10-17 yaş arası kız ve erkek çocukların motor performanslarını araştırdıkları çalışmalarında, yaşla birlikte motor performansın arttığı, anaerobik güç ölçen motor testlerde ise 13 yaşa kadar cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmişlerdir. Fiofort (2000), EUROFIT testi kullanarak 5-7 yaş çocuklara uyguladıkları testlerde cinsiyetler arasında motor becerilerin farklı olmadığını bulmuştur. Çalışmamızda da 7-12 yaş grubu çocukların çeviklik performansları cinsiyetler arasında istatistiksel olarak farklı bulunmamıştır. Milanese ve arkadaşları, 6-12 yaş grubu kız ve erkek çocukların (6-7, 8-9 ve 10-12 yaş grubu) durarak uzun atlama ve sprint performanslarını inceledikleri çalışmalarında, motor performansın yaşla birlikte arttığını, yaş ve motor performans arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir ($p<0.001$). Bu sonuç, çalışmamızın bulgularına paraleldir. Diğer yandan erkek çocukların kız çocuklarından daha iyi motor performansa sahip olduğunu, 8-12 yaşlar arasında erkeklerin kızlardan hızlı olduklarını, 8-9 yaş arasında ise erkeklerin kızlardan daha uzun atladıklarını bildirmişlerdir. Yaptığımız çalışmada ise erkeklerin kızlardan daha çevik oldukları, fakat bu farkın saliselerle ifade edilebileceği ve istatistiksel olarak da anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak; 7-12 yaş arası çocuklarda çeviklik performansında cinsiyetler arasında istatistiksel fark bulunmazken, yaşla beraber performansta artış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca erkeklerde üç farklı yaş grubunda da istatistiksel anlamlılık söz konusuysa, kızlarda bu farklılık sadece 7-8 yaş grubu ile diğer gruplar arasında tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

Balyi, I., ve Hamilton, A. (2010). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. American Swimming, 2, 14-23.

Eisenmann, J.C., ve Malina, R.M. (2003). Age-and sex-associated variation in neuromuscular capacities of adolescent distance runners. *Journal of Sports Sciences*, 21, 551-557.

Fiofort, I. (2000). Motor fitness in pre-primary school children: The EUROFIT motor fitness test explored on 5-7 year old children. *Pediatric Exercise Science*, 12: 424-436.

Fresno, D.B., Rodriguez, G.V., Gonzalez-Rave, J.M., Moreno, L.Z., Rey-Lopez, J.P. (2010). Body composition and fitness in elite Spanish children in tennis players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5(2): 250-264.

Kouli, O., Rokka, S., Mavridis, G., Derri, V. (2009). The effects of an aerobic program on health-related fitness and intrinsic motivation in elementary school pupils. *Studies in Physical Education Culture and Tourism*, 16(3): 301-306.

Krstulovic, S., Males, B., Zuvela, F., Erceg, M., Miletic, D. (2010). Judo, soccer and track-and-field differential effects on some anthropological characteristics in seven-year-old boys. *Kinesiology*, 42(1): 56-64.

Lidor, R., Cote, J., Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: to test or not to test? The use of physical skill tests in talent detection and in early phases of sport development. *IJSEP*, 7, 131-146.

Lidor, R., ve Ziv, G. (2010). Physical characteristics and physiological attributes of adolescent volleyball players-a review. *Pediatric Exercise Science*, 22, 114-134. Malina, R.M., Bouchard, C., Bar- or, O. (2004).

Growth, Maturation and Physical Activity (2nd ed.) Human Kinetics, Windsor, Ont., Canada.

Milanese, C., Bortolami, O., Bertuccio, M., Verlato, G., Zancanaro, C. (2010). Anthropometry and motor fitness in children aged 6-12 years. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5(2): 265-279.

Neto, O.B., Barbieri, F.A., Barbieri, R.A., Gobbi, L.T.B. (2009). Agility, speed and motor skill performance of practitioners and non-practitioners of soccer. *Fitness & Performance*, 8(2): 110-4.

Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A., Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent detection in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 695-702.

Zivcic, K., Trajkovski-Visic, B., Sentderdi, M. (2008). Changes in some of the motor abilities of preschool children (age four). *Physical Education and Sport*, 6(1): 41-50.

THE INVESTIGATION OF THE LIFE SATISFACTIONS LEVELS OF THE SECONDARY SCHOOL STUDENTS

İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Prf.Dr.Kadir Gökdemir, Mehmet Kumartaşlı
Gazi Üniversitesi

Introduction and purpose: The investigation of the secondary schools students will be exposed. **Method:**The study group was consisted from the 603 primary schools students in the 13-15 ages from 6 elementary schools, in 2008 – 2009 academic years in Afyonkarahisar. The students were chosen randomly, from 6.7 and 8 classes. The scales specify of the students , life satisfaction was contained by 5 questions **Findings:**The life satisfaction of the students participated in the research, between variables in the gender, number of siblings, the life satisfaction with exercises or doing sport, the meaningful differences were not found ($p>0.05$) when the levels of the life satisfaction of the participated students were exposed the meaningful differences were found ($p<0.05$) according to the students classes, ages , status to attending preparatory courses monthly incomes. **Results:**When the levels of the life satisfaction of the secondary school students were exposed then meaningful differences were found according to the classes, ages, status to attending preparatory courses, monthly incomes

Key words:The life satisfaction, secondary school to expose.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 893.rar](#)

GİRİŞ Yaşam doyumu kavramı ilk kez 1961 yılında Neurgarten tarafından ortaya atılmıştır. Yaşam Doyumu kavramı “yaşam kalitesi”, “hayat kalitesi” gibi çeşitli isimler altında incelenmiştir. Fakat son yıllarda yaşam doyumu terimi araştırmacılar tarafından daha çok kabul görmektedir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce “doyum” kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin istek ve dileklerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır (1). Yaşam doyumu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ve günlük işler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasını ifade eder (2). Yaşam doyumu kişinin yaşamını bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirmesi sonucunda oluşmaktadır. Ayrıca yaşam doyumu, yaşamın bir bütün olarak değerlendirilmesi sonucu elde edilen genel yaşam doyumu yargısı olduğu gibi yaşamın belli alanlarının değerlendirilmesi sonucunda da elde edilmektedir (3) Yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade etmekle birlikte kişinin, iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanabilir. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır; günlük yaşamdan mutluluk duymak, yaşamı anlamlı bulmak, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler (4). Yaşam doyumu ise, kişinin iş, boş vakit ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumdur. Yaşam doyumu ile yaş, cinsiyet, çalışma ve iş koşulları, eğitim seviyesi, din, ırk gelir düzeyi, evlilik ve aile yaşamı, toplumsal yaşam, kişilik özellikleri, biyolojik etkenler ilişkilidir (5). Yaşam doyumu kavramına karşılık olarak, sübjektif iyi oluş kullanılabilmektedir. Sübjektif iyi oluş literatüre, insanların neden ve niçin kendi yaşamlarını pozitif yollar olarak değerlendirdikleri üzerinde durur bu çalışmalar mutluluk, doyum moral ve olumlu duygu gibi ayrı kavramları kapsar. Mutlu kişi; genç, sağlıklı, ılımlı, arzulara sahip ve zeki kişidir (6). Yaşam doyumu ya da sübjektif iyi oluş literatürünün ulaştığı üçgen sonuç

vardır. Bunlardan birincisi öznelliktir. İkincisi, yaşam doyumu olumlu ölçümleri kapsar. Yaşam doyumu, zihin sağlığı çalışmalarında da olduğu gibi yalnızca olumsuz etmenlerin bulunmayışı değildir. Olumsuz etmenlerin varlığı, yaşamdan alınan doyumu belirtmektedir. Üçüncüsü, yaşam doyum ölçekleri tipik olarak kişi yaşamının tüm yönlerini kapsayan küresel değerlendirmeleri ölçerler. Bu çalışmalarda belli bir alanda hissedilen duygu ya da doyum değerlendirilirse de temelde aranan bütün yaşama ilişkin genel yargılardır (7). Biz bu çalışmayla ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerini değerlendirmeyi amaçladık.

YÖNTEM Araştırmaya Afyonkarahisar il merkezinde 6 tane ilköğretim okulundan rastgele (random) yöntemle seçilmiş 620 öğrenciye anket uygulanmıştır. Geri dönen anketlerden eksik ve hatalı doldurulan anketler çıkartılmış ve geriye geçerli sayılan 603 adet anket kalmıştır. Geçerli sayılan 603 adet anket, SPSS 12.00 (Statistical Package For The Social Science 12.00 For Windows) paket programına istatistiksel işlemlerin yapılabilmesi için yüklenmiştir. Yükleme işleminde ölçekteki olumlu ifadeler için “(1) Tamamen Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum” şeklinde kodlama yapılmışken; olumsuz ifadeler için “(5) Tamamen Katılmıyorum, (4) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (2) Katılıyorum ve (1) Tamamen Katılıyorum” şeklinde kodlama yapılmıştır.

Tartışma ve sonuç: İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin incelendiği bu çalışmada;

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonucu destekleyen bir çalışmada Betül Gümüşbaş (8) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Testine verdikleri cevaplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Yapılan diğer bir çalışmada ilköğretim düzeyinde kız öğrencilerin tutum puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu da görülmektedir(9.10.1.,12).

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri sınıf değişkenine göre değerlendirildiğinde, yaşam doyumu ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3 incelendiğinde, yaşam doyumu ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). 6. sınıf öğrencilerinin yaşam doyum ortalaması, 7. Sınıf öğrencilerine göre daha düşük değerde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri yaş değişkenine göre incelenmiş yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. ($p<0.05$) Tablo 5’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre incelenmiş, yaşam doyumu ile kardeş sayısı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6’da görüldüğü üzere, öğrencilerin yaşam doyumu ile aylık gelir durumu arasındaki ilişki incelenmiş ve aylık gelir düzeyi yükseldikçe yaşam doyumu düzeyinin de yükseldiği görülmektedir. Aylık geliri 450 ve altı olan öğrencilerin yaşam doyum ortalamasının diğer gelir gruplarına göre daha düşük bir değerde olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyinin yüksek olması bireyin isteklerine ulaşmasını kolaylaştıran ve mutlu olmasını sağlayan bir unsur olarak düşünülmektedir.

Tablo 7’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri hazırlık kurslarına gitme değişkenine göre incelenmiş yaşam doyumunu ile hazırlık kurslarına gitme değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 8’de görüldüğü üzere, hazırlık kurslarına giden öğrencilerin yaşam doyum düzeyi ortalaması kursa gitmeyen öğrencilere göre daha yüksek bir ortalamaya sahiptir ve bu etken bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır. Burada çocuk ailesi tarafından desteklendiğini görmekte ve bu onu motive edip yaşam doyum düzeyini artırmaktadır.

Tablo 9’da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri egzersiz veya spor yapma değişkenine göre incelenmiş yaşam doyumunu ile egzersiz veya spor yapma değişkenine değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sonuç Olarak Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumunu ile cinsiyet değişkeni arasında, kardeş sayısı arasında, Yaşam doyumunu ile egzersiz veya spor yapma değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ortaya konduğunda, sınıflarına, yaşlarına, hazırlık kurslarına gitme durumu, aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

KAYNAKLAR 1- NEURGARTEN B, L, Havinghurt R, J, Tobin S, Journal of Gerontology. The measurement of life satisfaction. 16, 134-143. 1961

2- VARA, S. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

3- TERZİ Ş. Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005.

4- SCHİTTER S, Book, H. E (2003) The EQ Edge : Emotional Intelligence and Your Success, EQ Duygusal Zeka ve Başarının Sırrı.

5- KÖKER S. Normal ve Sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Y. L. T. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens. Ankara 1991

6- SELÇUKOĞLU Z. Araştırma Görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Y. L. T. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya 2001.

7- ŞENVELİ B, Abay E, Molla S, Sattık A. Zihinsel ve/veya Bedensel Özürlü Çocukların Anne Babalarında Depresyon ve Kaygı. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 1(1. 2. 3): 161-166 The Life Cycle. Family Relations; 46: 417-425. 1994

8- GÜMÜŞBAŞ, B. “Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi İZMİR 2008

9- ALTAY, F. ve Özdemir, Z. (2006). Ankara ili Merkez ilçelerinde ilköğretim Birinci Kademesinde Öğrenim Gören 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine ilişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım, Muğla Üniversitesi, Muğla.

- 10- KOÇAK, S. ve Hürmeriç, I. (2006). Attitudes Toward Physical Education Classes of Primary "School Students in Turkey. *Perceptual & Motor Skills*, 103, (1), 296-300.
- 11- KOÇAK, S. ve Hürmeriç, I. (2004). Attitudes Of Primary School Students Toward Their Physical Education Classes in Turkey. 10th ICHPER-SD European Congress and TSSA 8th International Sports Science Congress, 17-20 November, Mirage Park Resort, Antalya.
- 12- BİRTWİSTLE G.E. ve Brodie. D.A. (1991). "Children's attitudes towards activitiyand perceptions of physical education". *Health Education*. 6, 4, 465-478.

THE IMPORTANCE AND IMPLEMENTATIONS OF PLAY AND TOY IN ATTAINING THE OBJECTS OF
EDUCATION FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

ÖZEL EĞİTİME İHTİYAÇ DUYAN ÇOCUKLARDA EĞİTİM AMAÇLARINA ULAŞMADA
OYUNCAK VE OYUNUN ÖNEMİ ve UYGULAMALARI

Baybars Recep Eynur, Uğur Altay Memiş, Sinan Ayan
Dumlupınar Üniversitesi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi,

Children with special needs and their both daily life and education have been ignored until recent years. However, in 1997 The Special Education Law was accepted by Turkish National Assembly. In part 1 and section 8 of this law it is defined that for people who cannot fulfill the requirements of compulsory education, necessary institutions should be found by organizing and developing programmes including their performance levels according to their developmental domains. Moreover, in section 6 it is also pointed out that service of special education for early childhood should be based on acknowledging and supporting parents in both home context and institutions. Since then there has been an increasing rate of researches in this area. Considering the importance of education for children with special needs this research aims at examining the concepts of play and toys which are used for attaining the goals of special education and the implementations of play during the educational process. Literature about children with special needs' play conditions, their parents' toy choices and attitudes toward play and the contribution of the knowledge of which plays and play equipment are helpful for development of those children was reviewed for the purpose of research. Important inferences were made about children's with autism, down syndrome and pervasive developmental disorder attitudes, and their parents' perceptions, attitudes and knowledge levels about play, toys and play interventions. Regarding the results, in Turkey there is need for further both qualitative and quantitative researches to investigate in home context and educational settings of children with special needs.

Key Words: Special Education, Play, Toys, Attitude.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Çocuk için oyun gerçek yaşama hazırlıktır. Pek çok ebeveynin düşündüğünün aksine oyunun, bir zaman geçirme yöntemi değil, çocuğun kişiliğinin gelişmesi, sosyal yaşama uyumunun sağlanması ve okuldaki başarısının artması açısından ilk ve en zorunlu adımı olduğu, ancak son yıllarda kavranmaya başlanmıştır (Arnold, 1979). Fewel ve arkadaşları (1997) tarafından, oyun gelişimsel bir kavram olarak görülmüş ve beceri kazancının sıralı doğası üzerine yerleştirilmiştir. Gelişimsel gecikmesi olan çocuklar, kendi oyun becerileri içinde sınırlandırılmış olabilirler ve sıklıkla tipik bir şekilde gelişmiş olan akranları gibi oyun için benzer özelliklere sahip olmamaktadırlar ve tipik bir şekilde gelişmiş akranları gibi oyundan benzer faydaları deneyimleyemeyebilmektedirler (Hamm ve ark., 2006). Ancak unutulmamalıdır ki gelişimsel gecikmesi olan çocuklarda tıpkı normal gelişim gösteren çocuklar gibi oyun oynamayı sever. Bu nedenledir ki gelişimsel eksiği olan çocuklarda oyun ile gelişme sağlayıp, eğitilebilirler. Yapılan çeşitli çalışmalara bakıldığında, farklı özel eğitime ihtiyaç duyan çocukların eğitim amaçlarına ulaşmalarını sağlamak amacı ile farklı oyun türlerine, çocukların oyuncak tercihlerine ve anne-babaların bu faaliyetlerdeki etkinlikleri incelenmiştir (Case-Smith ve Kuhaneck, 2008; Hamm ve ark., 2006).

Oyun ve oyuncak kavramı yukarıdaki araştırmalardan da anlaşıldığı üzere sadece normal gelişime sahip bireyler için önem arz etmemektedir. Aynı zamanda eğitimde hedeflenen davranışları özel eğitime ihtiyaç duyan çocukların da incelenmesini gerektiğini önemle vurgulamaktadır. Bu nedenle çalışmanın amacı; eğitimde istenilen hedeflere ulaşılması noktasında, özel eğitime ihtiyaç duyan çocuklarda oyun, oyuncak kavramlarının etkinliğinin ve özel eğitime ihtiyaç duyan çocukların ebeveynlerinin de oyun ve oyuncak kavramlarını eğitim çalışmalarındaki algılamalarının incelenmesidir.

YÖNTEM Araştırmada, özel eğitime ihtiyaç duyan çocukların ve ebeveynlerinin oyun ve oyuncak kavramlarına ilişkin algılamalarının incelenmesi amacı ile betimsel bir inceleme yapılmış olup, bugüne kadar yapılan çalışmalardan genel bir yargıya varılmıştır. Tarama yönteminin uygulanmasında; elde edilen çalışmaların özel eğitime ihtiyaç duyan çocukların oyun ve oyuncak kavramına odaklanmış çalışmalar öncelikle incelemeye alınmıştır.

BULGULAR Yapılan çalışma neticesinde, özel eğitime ihtiyaç duyan çocuklarda oyun ve oyuncak kavramlarına ilişkin çok farklı sınıflandırmaların bulunduğu tespit edilmiştir. Ancak bu ayrıştırma bazı başlıklar altında genelleşmekte iken çalışmaların kendine has özellikleri nedeni ile de farklı uygulamaları içermiştir.

Stahmer (1999) yaptığı çalışmada, merkezi sorumluluk çalışması (PRT) olarak adlandırılan bir çalışma tekniğinin otistik çocuklarda artan motivasyonu geliştirici olduğunu iddia etmiştir. Honey ve arkadaşları (2007) yaptığı çalışmada, sembolik oyuna yönelik bir takım değerlendirme yaklaşımlarında bulunmuştur. Pilot uygulama sırasında tekrarlanan analizler ve anne-baba dönütleri, değerlendirmeye yönelik oluşturulan ankete göre hazırlanmıştır. Quirnbach ve arkadaşları (2009) yaptıkları çalışmada; ön test - son test tekrarlı ölçümler ve rasgele seçilmiş kontrol gruplu araştırma dizaynı modeli kullanarak oyun oynama sırasında sosyal becerilerin gelişimini hedefleyen bir sosyal hikâyenin iki formatını karşılaştırmışlardır. Uygulamanın farklı şekilleri, otistik çocukların davranışlarını, iletişimlerini, bilişsel becerilerini ve sosyal becerilerini geliştirmek için uygulanmıştır. Case-Smith ve Kuhaneck (2008) tarafından yapılan çalışmada farklı oyun formlarında gelişimsel geriliği olan çocukların, normal gelişen çocuklar ile oyun ve oyuncak tercihleri karşılaştırılmıştır. Buna göre, 3-7 yaş arasındaki normal ve gelişimsel geriliği olan iki farklı grubun, şiddet içeren, bilgisayar, taklit ve rol verme oyun türleri ve bu oyunları oynamalarında yaptıkları oyuncak tercihleri tespit edilmiştir. Licciordello ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmada, kafa sallama, gülümseme, akranlarını aktivitede teşvik etme ve “tamam, oynayacağım.” gibi bir cümle kurmanın başarılması olarak değerlendirilmiştir. Hamm ve arkadaşları (2006) tarafından, özel eğitime ihtiyaç duyan çocukların ve anne-babalarının oyun ve oyuncak tercihleri üzerinde anket yönteminin kullanıldığı bir çalışma yapıldı. Fewell ve arkadaşları (1997) tarafından yapılan çalışmada, oyun skorları ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ Araştırmadan elde edilen bulgular ile ilgili yöntemlerden elde edilen sonuçlar gözden geçirildiğinde, özel eğitime ihtiyaç duyan bireylere yönelik oyun ve oyuncakların farklı yönlerde değerlendirilmeleri ile eğitim amaçlarına yönelik çok etkin sonuçlar alındığı görülmektedir. Fewell ve arkadaşları (1997) yaptıkları çalışma ile oyunu gelişimsel bir kavram olarak ele alınması gerektiğini vurgulamışlardır. Hamm ve arkadaşları (2006) yaptığı çalışmada, malzemelerin anne-baba seçimi hakkında, tanımlayıcı istatistiklerin sonuçları anne-babaların toplanan oyun sonuçları için hem yüksek hem de düşük teknoloji oyuncakları tercih ettikleri halde, onların sıklıkla fonksiyonel

oyuncak kategorisinden gelen düşük teknoloji raf dışı oyuncakları tercih ettiklerine işaret etmiştir. Gelişimsel eksikliği olan ve olmayan çocuklar arasında kaba motor becerileri gerektiren oyunlar, bilgisayar oyunu, okuma ve televizyon izleme ve taklit oyunları arasında benzer bir tercih olduğu, ancak normal şekilde gelişen çocukların, itiş-kakış ve nesne keşfi yüksek oranda tercih eder iken, gelişim eksikliği olan çocukların ise resim, boyama, bebek ve rol verme oyunlarını tercih ettikleri görülmüştür.

Stahmer (1999) tarafından yapılan çalışmada, merkezi sorumluluk verilen oyun çalışmalarının farklı yaş ve seviyelerdeki otistik çocuklarda oyun becerilerini arttırabildiğine ve bu çocukların anne-babalarının bu teknikleri kullanmada terapistler kadar başarılı oldukları tespit edilmiştir. Bu metotlar kullanılarak öğretilmiş olan oyunun şekilleri manipülatif oyun, fonksiyonel ve sembolik oyun ve sosyo-dramatik oyun içinde yerleştirilmiştir. Bu uygulamalar içinde otistik çocuklar için en zor oyunların sembolik ve sosyo-dramatik oyunlar olduğu görülmüştür. Quirmbach ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada da sosyal hikâyelerin otistik bireylerin gelişiminde yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Honey ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada, tekrar eden davranışların otistik bireyin oyun algılarında yardımcı olduğunu ancak normal gelişim gösteren bireylerde olumsuz etkide bulunduğunu göstermektedir.

Yapılan bu çalışma ile farklı gelişimsel eksikliklere sahip ve özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin, gerekli tanımlamaların doğru bir şekilde yapılması ve doğru uygulama ortamlarının sağlanması ile bilişsel, psiko-motor ve sosyal gelişim süreçleri içinde başarılı olabildikleri görülmektedir. Bu nedenle, 1997 yılında kabul edilen, Özel Eğitim Yasası'nı da, erken çocukluk dönemindeki özel eğitim hizmetleri ailenin bilgilendirilmesi ve desteklenmesi temeline dayalı olarak evlerde ve kurumlarda sürdürülür (Madde 6); zorunlu ilköğretim programlarının amaçlarını gerçekleştirecek durumda olmayan bireyler için gelişim alanlarındaki performans düzeyleri dikkate alınarak hazırlanmış eğitim programlarının uygulanacağı kurumlar açılır (Madde 8) maddelerine yer verilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda, özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin temelde oyuna ve oyuncaklara karşı pasif bir yaklaşımda bulundukları, zaman ilerledikçe ve doğru telkinlerin yardımı ile hem oyun topluluğu içinde, hem oyun görevlerinde ve hem de oyuncak seçiminde normal gelişim gösteren bireylere yakın tercihlerde bulundukları tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR Arnold, A. (1979). Çocuğunu ve Oyun (Çev. Rezzan MAHMUDOĞLU) Ece Yayınları, İstanbul.

Case-Smith, J., Kuhaneck, H. M. (2008). Play Preferences of Typically Developing Children and Children with Developmental delays Between Ages 3 and 7 Years. OTJR Occupation, Participation and Health, Winter 2008, Vol.28, N.1.

Hamm, E. M., Mistrett, S. G., Ruffino, A. G., Play Outcomes and Satisfaction with Toys and Technology of Young Children with Special Needs. Journal of Special Education Technology, Winter 2006:21, p.29.

Quirmbach, L. M., Lincoln, A. J., Feinberg-Gizzo, M., Ingersoll, B. R., Andrews, S. M., Social Stories: Mechanism of Effectiveness in Increasing Game Play Skills in Children Diagnosed with Autism Spectrum Disorder Using a Pretest-Posttest repeated Measure Randomized Control Group Design. Journal of Autism Developmental Disorder, 2009:39, p. 299-321.

Fewell, R. R., Ogura, T., Notari-Syverson, A., Wheeden, C.A, The Relationship between Play and Communication Skills in Young Children with Down Syndrome. Topic in Early Childhood Special Education; Spring 1997:17,p.1.

Honey, E., Leekam, S., Turner, M., McNachie, H., Repetitive Behaviour and Play in Typically Developing Children and Children with Autism Spectrum Disorders. Journal of Autism Developmental Disorder, 2007:37, p. 1107-1115. Licciardello, C. C., Harchik, A. E., Luiselli, J. K., Social Skills Intervention for Children with Autism During Interactive Play at a Public Elementary School. Education and Treatment of Children, 2008, Vol:31, N.1, p.27.

Resmi Gazete, Özel Eğitim Yasası, Yayımlı Tarihi ve Sayısı: 06/06/1997-23011, Numarası: 573.

CHILDREN, FAMILY AND SPORTS

ÇOCUK, AİLE VE SPOR

Hergüner, G.1,Yaman, M.2,Yaman, Ç.1, ,Kul, M.3 Yaman, N 3.

1 Sakarya Üniversitesi, 2 Gazi Üniversitesi, Besyo, 3 Bartın Üniversitesi, Besyo

We experience the negative effects of technological developments speed and diversity of which increase exponentially by restricting our activities. Naturally young people and children are coming first in those who adapt to these developments and spending their time without moving. The purpose of our study title of which is Child, Family and Sports is to present the role and importance of family factor in meeting children with sports and getting them do sports regularly by treating it as a part of their lives. Our study is done by survey method and is restricted to the accessed resources. Child, from birth to school years, is primarily in relation with family members. Child learns everything by imitating them. Thus, a child seeing his/her parents reading books will incline to read, when s/he sees them brushing their teeth she will get used to brushing his/her teeth, and when s/he sees their doing sports s/he will participate in doing sports actively. (Öztürk 1998).

The factors relatively effecting people doing sports can be listed as family, primary groups, reference groups, their jobs, income, age, gender and the environments allowing leisure time activities (Seraslan 1997). As it is seen the most significant factor on doing sports is family.

Just like first education, the love of sports should also be given by family. For instance, parents should be able to take their children to sports halls, competitions and matches before school age. They should first motivate their children to sport as audience, then the children should be encouraged to do sports by making them watch peer groups doing sports. Child should be encouraged to do sports at early ages and should be getting them to go on at school as well. Rather than taking the children away from sports with fear of failure in their lessons, families should teach them to organize their daily life and spending their time effectively without wasting it. Consequently, those children and young people sharing their time to lessons, sports, relaxing and entertainment effectively will be able to be successful both at their lessons and sports. Thus, the point of view of the families towards sports will be more positive. (Hergüner, 1991)

Key word: children, family, sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Günümüzdeki hızı ve çeşitliliği katlanarak artan teknolojik gelişmelerin olumsuz etkisini ne yazık ki hareketliliğimizi kısıtlayarak yaşıyoruz. Doğal olarak ta bu gelişmelere çabuk uyum sağlayan ve zamanının çoğunu hareketsiz, sporsuz geçirenlerin başında gençler ve çocuklar gelmektedir. Çocuk, aile ve spor başlıklı çalışmamızın amacı çocukların sporla tanışmaları ve sporu hayatlarının bir parçası haline getirerek düzenli spor yapmalarını sağlamada aile faktörünün yerini ve önemini ortaya koymaktır. Çalışmamız arşiv tarama yöntemiyle yapılmış olup ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır. Çocuk, doğumdan itibaren okul dönemine kadar öncelikle aile üyeleri ile ilişki içerisinde. Her şeyi onları taklit ederek öğrenir. Bu nedenle anne babasını kitap okurken gören çocuk kitap okumaya yatkın olacak, dişlerini fırçaladığını gördüğünde diş fırçalama alışkanlığı kazanacak, spor yaptığını gördüğünde de aktif olarak spora katılacaktır (Öztürk 1998). Kişilerin spor yapmaları üzerinde nisbi olarak kuvvetli etki gösteren faktörler; aile, birincil guruplar, referans gurupları, meslekleri, gelirleri,

yaşları, cinsiyetleri ve serbest zaman faaliyetlerine imkân verecek ortamın varlığı şeklinde sıralanabilir (Seraslan 1997). Görüldüğü gibi spor yapma üzerinde en büyük etken ailedir. İlk eğitim gibi spor sevgisi de çocuğa ailede verilmelidir. Örneğin ebeveynler okul yaşından önce çocuklarının elinden tutup, spor salonlarına, yarışmalara, maçlara götürebilmelidir. Çocuklarını önce izleyici olarak spora motive etmeli, spor yapan akran grupları izletilerek kendilerinin de sportif çalışmalar yapabileceği konusunda cesaret verilmelidir. Çocuk küçük yaşta spor yapmaya yönlendirilmeli ve spor faaliyetleri de okul döneminde de devam ettirilmelidir. Aileler çocuklarını derslerinde başarısız olacağı endişesi ile spordan uzaklaştıracaklarına, onlara günlük hayatlarını iyi organize etmelerini, zamanlarını israf etmeden faydalı amaçlarda kullanmayı öğretmelidirler. Dolayısıyla dersine, spora, dinlenmeye, eğlenmeye vs. zamanlarını iyi ayarlayan çocuklar ve gençler hem derslerinde hem de spor faaliyetlerinde başarılı olabileceklerdir. Böylelikle de ailelerin spora bakış açıları daha olumlu olacaktır (Hergüner 1991). Günümüzde aileler eskiye göre spora daha olumlu yaklaşmakta ve çocuklarını spora yönlendirmektedir. Halen spor aktivitelerinin çocuğunun derslerdeki başarısını engellediğini düşünen aileler bulunmakla birlikte çok sayıda aile de belli bir ücret ödemeyi göze alarak çocuklarını sporla ilgili kurslara kayıt ettirmektedir. Aile sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birimdir (Öztürk 1998). Anahtar kelimeler: Çocuk, aile, spor.

Kaynaklar 1.Herguner,G.” Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi” Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dersgisi,Sayı:6s.87,(1991).

2.Öztürk,F. “Toplumsal Boyutlarıyla Spor”,Bağırhan Yayınevi , s.61,Ankara (1998)

3.Seraslan,M.Z. “Spor Talebini Yönlendiren Ve Etki Eden İç Ve Dış Pazarlama Çevresi Faktörlerine İlişkin Araştırma”Marmara Ün.BESYO. 2.Spor Bilimleri Kongresi 8-10 Mayıs, İstanbul,s.18,(1997)

THE EFFECTS OF THE 12-WEEK-PERIOD BASIC BADMINTON TRAININGS ON MOTOR VALUES AND THE REACTION TIME OF 9 TO 12 YEAR-OLD CHILDREN

9–12 Yaş Grubu Çocukların Motorik Fonksiyonları ve Reaksiyon Zamanları Üzerine 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Etkileri

Gül Polat Günata Gonca Ince

Malatya Merkez Toki İlköğretim Okulu, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Y.O.

This study is to evaluate the effects of 12-week-period basic badminton training on children' (who have just began taking the badminton exercises) motor values and the reaction time. For this study, 30 students, between 9-12 age $11,33 \pm 1,145$, height $1,48 \pm 0,7714$ cm, weight $39,16 \pm 7,04261$ kg, attending on Malatya Merkez TOKİ Primary School and volunteer for this investigation are chosen randomly. The former 30-student-group is randomly divided into two groups that are formed by 15 students. I group is formed by the students who regularly do exercises – that is to say the Badminton Group (BG)12-week period badminton basic training program is applied to the BG. II group is Control Group (CG) on the other hand, the students that do not do exercises didn't attend to regularly any activities. Some of the motor values of these groups: that is to say the measurements of the hand grip strength, jump (vertical jump height-horizontal jump length), the reaction time and the spinal flexibility and also the dominant hand visual reaction time test. The measurements of the height and weight of the groups are saved at the baseline and at the end of the 12-week-period. In these surveys independent sample t-test (in the SPSS 13.0 packet program) is used for the statistical analysis of the differences between groups and intra group difference t-test are applied. In all tests the signifiacnce level is accepted to be $p<0.05$. The results of the statistical analyses: there is a meaningful difference in the tests that are applied to BG and CG. There is a meaningful difference for the advantage of the BG when we consider the hand grip strength, vertical jump , horizontal jump , spinal flexibility and the parameters of the dominant hand visual reaction time test. A meaningful difference between the first measurements and the last measurements of the BG is noticed. On the other hand, there is not a meaningful difference between the first and the last measurements of the CG. As a consequence, we can emphasize to use the badminton training program that can be used for developing the motoric features and the reaction time of the children .

Key Words: Badminton, jumping, hand grip strength, sport, reaction time

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 395.rar](#)

Sporun, çocukların temel eğitimindeki faydaları herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Çocukların fiziksel, motorsal ve zihinsel yönlerinin yanı sıra duygusal yönden gelişmelerine katkı sağlamaktadır. Ancak günümüzde yanlış beslenme, televizyon izleme alışkanlıkları, internet bağımlılığı gibi faktörler de çocukları spordan uzaklaştırmaktadır. İlköğretimde beden eğitimi ders saatlerinin azlığı ve sınavlar nedeniyle, çocukların aktif olmalarını engellemekte ve ders çalışmaya yönelik bir hayat tarzı sürmelerini gerektirmektedir. Bu da hareket kısıtlılığına neden olmaktadır. Aktif olmayan bir yaşam stili de beraberinde obeziteyi getirmektedir. Toplumumuzda obez bireylerin sayısı giderek artmaktadır. Çocukluk dönemlerinde yapmaları gereken spor faaliyetleri ileriki yaşamlarında yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda çocukluk döneminde önerilen yüzme (Tan FH. et.al.,2009), jimnastik (Bradshaw EJ. and Le Rossignol P., 2004) gibi motorik özellikleri iyi geliştirdiği bilinen popüler sporlar ön plana çıkmaktadır. Ancak bu sporların okullarda

uygulanmasının olanaksızlıkları nedeniyle çoğunlukla yapılamadığı görülmektedir. Ülkemizde ilköğretim okullarında okutulan beden eğitimi ve spor dersleri için kullanılan kapalı alanlar nitelik ve nicelik yönünden yeterli olmadığı görülmektedir (Güllü M, 2007).Sadece alan kısıtlılığı değil kullanılan malzemelerin temin edilmesi oldukça zordur. Bu nedenle çocukların hareket ihtiyaçlarını karşılayacak ve motorik özelliklerini geliştirecek hem alan bulma, hem de malzemelerin ucuz ve kolay temin edilmesi açısından sıkıntı yaşanmayan alternatif spor arayışları kaçınılmaz hale gelmiştir. Bu alternatif sporlardan birisi de badminton sporudur. Badminton, kolayca öğrenilebilen ender sporlardandır. Tenis oyunları grubundan olması nedeniyle rakipler arasında bir file bulunmaktadır, dolayısıyla herkes kendine ayrılan sahada oynamaktadır.

Literatür incelendiğinde; badminton ile ilgili çalışmalara rastlanmasına rağmen (Boesen AP et.al, 2010, Tervo T. et.al. 2010, Shariff AH et.al. 2009), çocukların motorik fonksiyonları ve reaksiyon zamanlarını bu sporun nasıl etkilediği ile ilgili bilimsel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda bu çalışma, badminton sporunun 9-12 yaş grubu çocuklara ne gibi etkilerinin olabileceğini ortaya koyabilmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya, Malatya Merkez Toki İlköğretim Okulundan tesadüfi yöntemle seçilen, 9–12 yaş grubu (yaş $11,33 \pm 1,145$, Boy $1,48 \pm 0,7714$ cm, vücut ağırlığı $39,16 \pm 7,04261$ kg) düzenli spor yapmayan 30 öğrenci gönüllü olarak alınmıştır. 30 kişilik öğrenci grubu tesadüfi yöntemle 15'er kişiden oluşan 2 gruba ayrılmıştır. I. Grup:BG'nu, II. Grup ise:KG oluşturmaktadır. BG'na 12 haftalık badminton temel eğitim antrenman programı uygulanırken, KG, 12 hafta boyunca düzenli bir aktiviteye alınmamıştır. Grupların 12 hafta başlangıcında ve sonundaki motorik fonksiyonlardan; baskın el kavrama kuvveti , sıçrama (dikey sıçrama yüksekliği - yatay sıçrama uzunluğu ve omurga esnekliği ile baskın el görsel reaksiyon zamanı ölçümleri kaydedilmiştir. Ölçümlerde gruplar arası farklılığın istatistiksel analizi için SPSS 13.0 Independent sample t-testi kullanılarak değerlendirilmiştir.

İstatistiksel analizler sonucunda; BG ile KG başlangıç ölçüm değerleri açısından aralarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuç, alınan tüm deneklerin benzer özellikler taşıdığını göstermektedir. BG tüm başlangıç ve son ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($P<0,05$), KG başlangıç ve son ölçüm değerlerine bakıldığında, aralarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). BG'nin el kavrama kuvveti başlangıç değerleri ($x=17.27\pm3.49$) ile son değerleri ($x=22.53\pm5,14$) arasında anlamlı farklılık vardır ($p= .003$). Lucki et.al. tenisçilerin dominant el kavrama kuvvetlerinin iyi olduğunu belirtmişlerdir. (Lucki NC and Nicolay CW. 2007). Bizim çalışmamızda da badminton sporunun çocukların dominant el kavrama kuvvetlerini 12 hafta sonunda geliştirebileceğini göstermiştir. Tutma, kavrama gibi becerilerin kazandırılmasının önemli olduğu sporların (atletizmde atmalar, hentbol, beyzbol, su topu vb.) da alt yapısına sporcu yetiştirmek amacıyla badmintonun kullanılabileceğini vurgulayabiliriz.

BG'nin dikey sıçrama başlangıç değerleri ($x=27.20\pm3.78$) ile son değreleri ($x=33.67\pm4,46$) arasında anlamlı farklılık vardır ($p= .000$). Yine, BG'nin yatay sıçrama başlangıç değerleri ($x=113.80\pm14.09$) ile son değerleri ($x=127.80\pm13.81$) arasında anlamlı farklılık vardır ($p= .010$).). Ooi et.al. elit ve sub-elit badmintoncular üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada elit sporcuların dikey sıçrama değerlerinin sub-elit badmintonculardan daha iyi çıktığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, eğer badminton sporu ile daha uzun süreler uğraşıldığında sıçrama özelliğinin geliştirilmesi açısından daha iyi sonuçlar verebileceğinin göstergesi olduğu düşünülmektedir (Ooi CH et.al., 2009). BG'nin omurga esnekliği başlangıç değerleri ($x=17.27\pm3.49$) ile son değerleri ($x=22.53\pm5,14$) arasında anlamlı farklılık vardır

($p = .003$). Chandler et.al. elit tenis oyuncularını ile diğer sporcuların esneklik düzeylerini karşılaştırmıştır. Dominant kol omuz dış rotasyon esnekliği diğer sporculardan daha iyi bulunurken, otur-eriş testi esnekliğinin diğer sporculardan daha düşük olduğunu belirtmektedirler. Bu nedenle tenis sporcularının mutlaka stretching egzersizleri yapması gerektiği vurgulanmıştır (Chandler TJ et.al, 1990). Yaptığımız çalışmada ise 12 haftalık badminton antrenmanlarının, çocukların omurga esnekliğini arttırdığı yönündedir. Bunun sebebinin, badminton sporu ile tenisin benzerlik göstermesine rağmen, oyun alanının badmintonda daha dar olması ve topun yere düşmemesi kuralı nedeniyle bireyin omurgasının daha aktif olmasını gerektirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle yaptığımız çalışmada, badminton sporuyla uğraşan çocukların omurga esnekliğinin, sedanter çocuklardan daha iyi çıkmasında etkili olabileceği vurgulanabilir. BG'nun başlangıç ($x = 0.769 \pm 0.145$) ve 12 hafta sonundaki ($x = 0.611 \pm 0.077$) ortalama reaksiyon zamanları karşılaştırıldığında; 12 hafta sonundaki ortalama reaksiyon zamanlarında bir gelişme kaydedildiği görülmüştür ($p = 0.001$). Uzu et.al. tenisçilerin reaksiyon durumlarına bakmışlar ve bu sporcuların çabuk hareket ettiklerini ortaya koymuşlardır (Uzu R et.al, 2009). Tenis sporuna benzer özellikler gösteren badminton sporunun da, çocukların reaksiyon zamanlarını geliştirdiği yönüyle bizim çalışmamızı destekler durumdadır. Sonuç olarak, günümüz gençliğinin motorik gelişiminin sağlanmasında sporla uğraşması gerektiği ve özellikle malzeme, çalışma ortamı ve zaman açısından en uygun sporlardan birisi olarak badmintonun tercih edilmesi ve bu sporun tüm okullarda yaygınlığının sağlanmasını önerebiliriz.

Kaynaklar: Tan FH, Polglaze T, Dawson B, Cox G. Anthropometric and fitness characteristics of elite Australian female water polo players. J Strength Cond Res. Aug;23(5):1530-6 2009.

Bradshaw EJ, Le Rossignol P. Anthropometric and biomechanical field measures of floor and vault ability in 8 to 14 year old talent-selected gymnasts. Sports Biomech. 2004 Jul;3(2):249-62.

Güllü M. İlköğretim Okullarının Açık Alanları ile Spor Alanlarının Nitelik ve Nicelik Açısından İncelenmesi, . 5. Ulusal Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Sempozyum, Adana, 2007. s.250, 251, 252.

Boesen AP, Boesen MI, Koenig MJ, Bliddal H, Torp-Pedersen S, Langberg H. Evidence of accumulated stress in Achilles and anterior knee tendons in elite badminton players. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. Jul.2010.

Tervo T, Nordström P, Nordström A. Effects of badminton and ice hockey on bone mass in young males: A 12-year follow-up. Bone. Jun 25. 2010. Shariff AH, George J, Ramlan AA. Musculoskeletal injuries among Malaysian badminton players. Singapore Med J. 2009 Nov;50(11):1095-7.

Lucki NC, Nicolay CW. Phenotypic plasticity and functional asymmetry in response to grip forces exerted by intercollegiate tennis players. Am J Hum Biol. 2007 Jul-Aug;19(4):566-77.

Ooi CH, Tan A, Ahmad A, Kwong KW, Sompong R, Ghazali KA, Liew SL, Chai WJ, Thompson MW. Physiological characteristics of elite and sub-elite badminton players. J Sports Sci. 2009 Dec;27(14):1591-9.

Chandler TJ, Kibler WB, Uhl TL, Wooten B, Kiser A, Stone E. Flexibility comparisons of junior elite tennis players to other athletes. Am J Sports Med. 1990 Mar-Apr;18(2):134-6.

Uzu R, Shinya M, Oda S. A split-step shortens the time to perform a choice reaction step-and-reach movement in a simulated tennis task. *J Sports Sci.* 2009 Oct;27(12):1233-40.

THE EFFECTS OF BASKETBALL TRAINING WITH EDUCATIONAL GAMES ON THE GROSS MOTOR
DEVELOPMENT OF CHILDREN AGED 5-6 YEARS

5-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARA EĞİTSEL OYUNLARLA BASKETBOL EĞİTİMİNİN KABA
MOTOR GELİŞİMLERİNE ETKİSİ

Ahmet Şirinkan*Elif Şiktar*, Erdinç Şiktar*, Ş.Öykü Şirinkan**

*Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT This study aims to investigate the effects of basketball training with educational games on the gross development of preschool students aged 5-6 years. Sample group was consisted of 24 children (8 female +16 male) who are members of the youth team of Atatürk University Sports Club which is training athletes in the center of Erzurum Province. The research was conducted in two studies 60-minute- training sessions during weekends of the the fall semester of 2009-2010 academic year for a total of 24 weeks in 6 months. Sample group was subjected to tests of gross motor development before the research and the results were recorded. Applied locomotor tests was included 25 m. running, galloping, leaping, jumping, horizontal leaping, shifting, object control test, hitting the constant ball, dribbling with pausing, kicking the ball and throwing the ball. Exact tests were applied to the students after 6 months. Each training was included these educational games related with motor characteristics. Statistical analyses of data were conducted using SPSS 16.00 software package. Minimum and maximum values, means and differences between measurements was determined using t-test as a statistical method. Significant developments were observed in 25 m. running, galloping, leaping, jumping, horizontal leap, shifting object control, kicking and throwing characteristics of the children as a result of measurements. As a result, it was determined that basketball training with educational games has contributed to the gross motor development in preschool children.

Keywords: Preschool, Basketball, Instructional games, gross motor development

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 366.rar](#)

ÖZET Bu çalışmanın amacı, 5-6 yaş grubundaki okul öncesi eğitimi alan öğrencilere eğitsel oyunlarla basketbol öğretiminin kaba motor gelişimlerine etkisi araştırılmaktadır. Araştırmaya Erzurum il merkezinde eğitim veren Atatürk Üniversitesi spor kulübü alt yapı sporcularından 24 (8 kız + 16 erkek) çocuk katılmıştır. Araştırma hafta sonları (cumartesi ve Pazar günleri) 60'şar dakikalık 2 çalışma şeklinde sürdürülmüştür. Çalışma 2009-2010 öğretim yılı güz dönemi süresince 6 ay (24 hafta) devam etmiştir. Çalışmalara başlamadan önce çocuklara kaba motor gelişim testleri (test of gross motor development) uygulanarak kaydedilmiştir. Uygulanan lokomotor testler, 25 m koşu, gallop, atlama, sıçrama, horizontal atlama, Kayma ve nesne kontrol testlerinden, duran topa vurma, durarak top sürme, topa ayak ile vurma, top fırlatma testlerinden oluşmaktadır. 6 aylık çalışma sonunda aynı testler öğrencilere tekrar uygulanmıştır. Her çalışmada bu motorsal özelliklerle ilgili oyunlara yer verilmiştir. Araştırmada verilerin istatistik analizleri SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak çocukların minimum ve maksimum değerleri, aritmetik ortalamaları ve ölçümler arasındaki farklılıklar t-testi uygulanarak saptanmıştır. Yapılan ölçümler sonucunda öğrencilerin, 25 m koşu, gallop, atlama, sıçrama, horizontal atlama, Kayma ve nesne kontrol testlerinden, topa ayak ile vurma, top fırlatma, özelliklerinde anlamlı yönde gelişme gözlenmiştir.

Sonuç olarak okul öncesi eğitimi gören çocuklarda eğitsel oyunlarla basketbol öğretiminin kaba motor gelişimlerine katkı sağladığı saptanmıştır. Anahtar Kelimeler: Okul öncesi, Basketbol, Eğitsel oyunlar, kaba motor gelişim,

GİRİŞ VE AMAÇ Oyun yoluyla öğrenme, çocuğun gelecekte öğrenmelerini kolaylaştırarak motivasyonunun artmasına neden olur. Çocukların duyu organları ne kadar çok uyarılırsa, öğrenme deneyimleri ve birikimleri de o derece çoğalır ve zenginleşir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001). Okul öncesi çağ, hareket biçimleri ve hareket kombinasyonlarının hızla değiştiği bir çağ olarak değerlendirilmektedir. Çocukların hareket biçimlerinde, 4 ile 7 yaş arasında nitelik olarak belirgin bir artış ortaya çıkmaktadır. 4 ile 7 yaşları arasında çocuklar söylenenlerin içeriğini anlayabilmekte ve onlara uygun motorik tepkilerle karşılık verebilmektedir (Muratlı,1997). 4-6 yaş arası (okul öncesi dönem) çocuğun algılama, anlama ve hızlı öğrenme kapasitesi gelişirken, hareket etme yeteneği özellikle oyun olarak meydana gelir. Bu dönemin başından itibaren genel koordinasyon (koşma, çift ayakla merdiven çıkma, kısa engelleri geçme, tek ayak üzerinde zıplama, vb.) ve ince koordinasyon (resim çizme, kaşık-çatal kullanma, makas kullanma, vb.) gelişmektedir (Günsel, 2004). Bu araştırmada da okul öncesi çocukların özellikle fiziksel gelişiminde eğitsel oyunların etkisi araştırılmıştır.

YÖNTEM Araştırma hafta sonları (cumartesi ve Pazar günleri) 60'şar dakikalık 2 çalışma şeklinde sürdürülmüştür. Çalışma 2009-2010 öğretim yılı güz dönemi süresince 6 ay (24 hafta) devam etmiştir. Çalışmalara başlamadan önce çocuklara kaba motor gelişim testleri (test of gross motor development) uygulanarak kaydedilmiştir. Uygulanan lokomotor testler, 25 m koşu, gallop, atlama, sıçrama, horizontal atlama, Kayma ve nesne kontrol testlerinden, duran topa vurma, durarak top sürme, topa ayak ile vurma, top fırlatma testlerinden oluşmaktadır. 6 aylık çalışma sonunda aynı testler öğrencilere tekrar uygulanmıştır. Her çalışmada motorsal özelliklerle ilgili(kuvvet, sürat,denge vb.) oyunlara yer verilmiştir.

Araştırmada verilerin istatistik analizleri SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak çocukların minimum ve maksimum değerleri, aritmetik ortalamaları ve ölçümler arasındaki farklılıklar t-testi uygulanarak saptanmıştır.

BULGULAR Araştırmamızda 5-6 yaş grubu okul öncesi çocukların kaba motor gelişim testlerin (test of gross motor development) öntest ve sontest sonuçları (25 m koşu, gallop, atlama, sıçrama, horizontal atlama, Kayma ve nesne kontrol testlerinden, duran topa vurma, durarak top sürme, topa ayak ile vurma, top fırlatma) $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur (tablo:2)

TARTIŞMA VE SONUÇ Konuyla ilgili olarak Butterfeld ve ark.(2002) yaptıkları araştırmada,6 yaş grubu çocuklarda lokomotor hareketlerden; koşma, galop, zıplama, atlama, sıçrama, sekme ve kayarak gitme ve Fitness hareketlerinden; sıkma kuvveti, adım testi, otur-eriş testlerinde olumlu yönde gelişme olduğu belirtilmiştir. Hollmann, W. (1991) tarafından yapılan araştırmada da, çocukluk dönemlerinde düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin fiziksel uygunluk ve motor becerilerin (koşma, sıçrama, atlama vb.) gelişmesinde etkili olduğu belirtilmektedir.

Tepeli ve Arı'nın (2004) çalışmalarında ise, çocukların psikomotor gelişim becerileri üzerine farklı eğitim kurumlarında eğitim gören çocukların bazı değişkenlerde (zeka puanı, temel kabiliyet puanı, el tercihi puanı) olumlu gelişmeler gözlenmiştir. Körmükçü ve Demir'in (2010) çalışmalarında eğitsel oyunların çocuğun fiziksel gelişimi yanı sıra sosyal gelişimindeki bazı sosyal özelliklerde de (hoşgörü,

problem çözüme, kendine güven, paylaşma, karar verme, yardımlaşma vb.) gelişim sağladığı bulgularına ulaşılmıştır. Sonuç olarak, okul öncesi eğitimi alan çocuklarda eğitsel oyunların önemi yadsınmamaktadır. Yapılan tüm bilimsel çalışmalarda çocukların gerek fiziksel, gerek, sosyal gerekse psikolojik olarak gelişim sağladığı sonucuna varılmıştır. Araştırmamaldaki sonuçlarla, çalışmamızdaki sonuçlar paralellik göstermektedir.

KAYNAKLAR 1. Butterfeld S.A., Lehnhard R.A., Coladarci T(2002). Age, Sex and Body Mass Index in Performance of Selected Locomotor and Fitness Tasks by Children in Grades K-2. Percepts Mot.Skills, Feb; 94(1): 80-6.

2. Hollmann W.(1991). Development of Physical Performance and Endurance in Childhood and Adolescence, Monatsschr Kinderhilkd, Nov;139(11):742-8.

3. Günsel, A.M.(2004). İlköğretimde Beden Eğitimi ve Uygulamaları, Ankara:Anı Yayıncılık,

4. Körmükçü, Y. Demir, D.(2010). 5 Yaş Grubu Çocuklarda Eğitsel Oyunların Çocugun Sosyal Gelişimne Etkilerinin İncelenmesi, Uluslar arası Çocuk ve Spor Kongresi, 19-21 Nisan, Kuzey Kıbrıs.

5. Muratlı, S. (1997). Çocuk ve Spor, Ankara: Bağırğan Yayımevi,

6. Sevim, Y. (1991). Eğitsel Kondisyon Antrenmanı, Ankara: Gazi Büro Kitapevi, 1. Baskı.

7. Tepeli, K. Arı, R.(2004). Temel Psikomotor Becerilerin Gelişimine Farklı Eğitim Kurumları ve Deneklerin Özlük, XIII. Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz, Malatya.

THE EFFECT OF A PROPOSED COURSE IN MINOR KINETIC GAMES ON DEVELOPING KINETIC SATISFACTION OF KINDERGARTEN CHILDREN AGED (4-6)

Dr.Nada Abdulhameed Ali & Mr. Mohammed M. Ahmed
College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The study aims at recognizing the effect of a proposed course in minor kinetic games on developing and enhancing the level of kinetic satisfaction of kindergarten children pre-school stage. The study sample has included (40) children intentionally chosen from Qatruhnada Iraqi private kindergarten aged between (4-6) years for the academic year (2009-2010). Procedures: The experimental designing has been chosen for its convenience with the nature of the research. Equivalence between the experimental and the control group was fulfilled regarding the variables of (height, age, mass, intelligence and parents' academic attainment). Pre-tests represented by kinetic satisfaction test has been carried out as well. The most important findings and recommendations are as follows: 1.The proposed course of minor kinetic games has a positive effect on developing the level of kinetic satisfaction of pre-school children. 2.The kindergartens' activity course contributes in enhancing the level of kinetic satisfaction of pre-school children.

Keywords:kinetic satisfaction .

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Introduction and importance of the research Children at the age of kindergarten and school, the elementary stage in particular, are moving a lot and couldn't stay in one place' something which makes parents and teachers complain. However, this movement is considered natural and thus it is difficult to control the child behavior and forcing him to sit for a long period of time in one place. A teacher can employ kinetic abilities of the students in several meaningful educational games through which the child learn observance of instructions and discipline and working within a team in order to achieve ideal adaptation with himself, with his society and his environment.

Therefore, the concepts of kinetic traits and kinetic satisfaction are of great importance for the objectives of kinetic games as one of the biological and psychological adaptation dimensions of children. Research objectives: The research aims at revealing the following: 1.Drawing up a proposed course in minor kinetic games to develop kinetic satisfaction of kindergarten children. 2.Recognizing the effect of the proposed teaching course in minor kinetic games to develop kinetic satisfaction of kindergarten children.

Procedures: The study sample has included (40) children intentionally chosen from Qatruhnada Iraqi private kindergarten in Ninevah province aged between (4-6) years for the academic year (2009-2010). The subjects were divided into two equal groups; one of which is experimental and the other is a control group each of which included (20) children. The experimental group was subjected to the proposed course whereas the control group was subjected to the kindergarten activities. - Equivalence between the experimental and the control group was fulfilled regarding the variables of (height, age, mass, intelligence and parents' academic attainment). -The experimental design referred to as (the design of the randomly chosen equivalent group of pre &post-tests) was chosen. -Represented Pre-tests that include the application of kinetic satisfaction scale was carried out. - The researchers have adopted two teaching courses, the first was in minor kinetic games designed

and applied on the experimental group by the researchers, whereas the second one regarding the course of kindergartens' activities that is already applied in the kindergarten and also been applied on the control group. In the light of the findings attained by the researchers, conclusions were as follows: 1. The proposed course of minor kinetic games has a positive effect on developing the level of kinetic satisfaction of pre-school children. 2. The kindergartens' activity course contributes in enhancing the level of kinetic satisfaction of pre-school children. 3. Children of the experimental group proved superior in post-test to those of the control group in the development of the level of kinetic satisfaction of pre-school children. 4. References: 1. Alhiyali, Mohammed Khidhir Asmar (2000): " The effect of a proposed kinetic education course on kinetic satisfaction & certain physical and kinetic traits amongst pupils of elementary teaching stage". Alrafideen magazine for sport sciences, vol.19/ university of Mosul / Iraq. 2. Hashim Ibraheem (1995): kinetic satisfaction indicator amongst pupils of elementary teaching stage- humane sciences studies, magazine 22 (1), 1st vol.- Amman, Jordan. 3. Hani, Waleed Abid (2010): " Learning through playing ". Dar Alam Althaqafa for publishing, Amman, Jordan.

CHARACTERISTICS OF MOTOR-PSYCHIC ORGANIZATION IN PRESCHOOL CHILDREN WITH FUNCTIONAL POLYMORPHIC DYSLALIA

Mitrache, G.1, Cernaianu, S.2

1 National University Of Physical Education And Sports, Romania; 2 University Of Craiova, Romania

ABSTRACT The present paper is pointing out certain characteristics of the correlation between the mental and psychomotor level, and the psychomotor organization in preschool children with functional polymorphic dyslalia, as well as the study of potential psychomotor patterns generated by this language disorder. Research Hypothesis: in preschool children with functional polymorphic dyslalia, certain characteristics of the motor-psychic organization (or even a specific psychomotor pattern) may be distinguished. The research has been developed within the Interscholastic Speech Therapy Center of Slatina town, Romania. 59 medically healthy children (35 subjects with normal development and 24 subjects with functional polymorphic dyslalia) of greater preschool age (5-7 years) formed the subjects submitted to this research. We have applied the Bruininks-Oseretsky test, complete battery, to assess psychomotor skills and complete battery of W.P.P.S.I. tests (The Weshsler Preschool Primary Scale of Intelligence) to investigate mental level in preschool children). The subjects with functional polymorphic dyslalia registered significant differences compared to those having a normal development of language, for most of the aspects of psychomotor organization, except for the Cubes and Geometric design tests, where fluid, non-verbal intelligence is deeply involved. The large number of aspects distinguishing between the two groups points out the fact that there are significant differences between psychomotor organization specific to children with normal language development and that specific to children with polymorphic dyslalia, which confirms the educational intervention by means of a complex program of psychomotor stimulation.

Key Words: functional polymorphic dyslalia, gross motor skills, fine motor skills, psychomotor skills, verbal intelligence quotient, mental level

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 441.zip](#)

Introduction The influent motor-psychic intricacy manifested at the preschool age, as well as the peculiarity of verbal activity as an expression resulting from the synergic integration of individual motor and psychic functions – indicates the fact that verbal communication disorder is accompanied by certain characteristics of motor and psychomotor organization (no matter whether it represents its cause or effect). The age interval between 5 and 7 years is fundamental for the child's development; the level and the quality of social and scholastic integration, as well as his/her performances depending on education influences acquired during this age interval. Due to the determining role performed by the communicational subsystem (speech) in the psychic life, according to its level, the quality of the subject's psychic life may be reflected, especially, during the early stages of ontogenesis (0-6 years), thus, speech disorders announcing disorders of the child's somatic, motor and psychic development. Therefore, knowing the characteristics of psychomotor organization in these children represents the starting point for an efficient management of the speech disorder and for reducing the risk generated by the 'prevalence' of negative effects determined by this disorder to the psychic level (cognitive level, emotional level, level of socializing, of personality, neurotic organization). The present paper is pointing out certain characteristics of the correlation between the mental and psychomotor level, and the psychomotor organization in

preschool children with functional polymorphic dyslalia, as well as the study of potential psychomotor patterns generated by this language disorder.

Methods Research Hypothesis: in preschool children with functional polymorphic dyslalia, certain characteristics of the motor-psychic organization (or even a specific psychomotor pattern) may be distinguished. The research has been developed within the Interscholastic Speech Therapy Center of Slatina town, Romania. 59 medically healthy children (35 subjects with normal development and 24 subjects with functional polymorphic dyslalia) of greater preschool age (5-7 years), gathered from 3 nursery schools of Slatina, formed the subjects submitted to this research. One condition for the subjects' selection was that speech disorder ought not to be associated to mental retard. In order to achieve the research goals, we have applied the following methods for data collection: observation, conversation, anamnesis, test method (Bruininks-Oseretsky test, complete battery, to assess psychomotor skills and complete battery of W.P.P.S.I. tests (The Weshsler Preschool Primary Scale of Intelligence) to investigate mental level in preschool children), and constatative experiment. For the complete battery of Bruininks-Oseretsky and WPPSI tests, we have used standard scores (in order to compare subjects of different ages – the standard score voids age effect).

Results Following tests application, we have determined the fact that subjects with functional polymorphic dyslalia registered significant differences compared to those having a normal development of language, for most of the aspects of psychomotor organization, except for the Cubes and Geometric design tests, where fluid, non-verbal intelligence is deeply involved (See Table 1). Table 1 The values of t and p for the Bruininks-Oseretsky and WPPSI tests

These results signal the fact that, for the persons included in our research, compared to children having a normal development of language, children with functional polymorphic dyslalia manifest a reduced efficiency considering: - the skill of using efficiently the big muscles (emphasized by the tests of the global motricity module); - the skill of using efficiently the small muscles of forearm and hand (emphasized by the tests of the fine motricity module); - visual coordination associated with arms and hand movement, arms, hand and fingers accurate motion; - the whole body coordination in motion; - poor vocabulary; - the ability of expressing verbally the results of cognitive approaches, as well as a reduced level of elaborating body mapping. Considering the gross motor skills, the group formed by the children with functional polymorphic dyslalia registered an average of 53.33 points, meaning 23.65% (12.61 points) less than that achieved by the group including children with normal development of language. The average of results achieved by children with functional polymorphic dyslalia, to tests investigating fine motor skills level, indicates 50.38, i.e. 31.34% (corresponding to 15.79 standard points) inferior to that registered by children with normal development of language. Considering the psychomotor skill level, the group of children with functional polymorphic dyslalia obtained an average of 52.38 standard points, the difference between the averages achieved by the two groups being of 16.96 standard points (namely 32.28%) in favor of children with normal development of language. One may notice a level of psychomotor development frequently reduced when dealing with children with functional polymorphic dyslalia; the most affected components of psychomotricity being those related to fine psychomotricity. On the whole, children with functional polymorphic dyslalia registered lower scores to the tests concerning psychomotor skill assessment, as compared to those achieved by children with normal development of language, included in the present research. However, children with functional polymorphic dyslalia obtained higher results (7.51% higher) to the Strenght test. Among the

characteristics of the psychomotor skill investigated through the complete battery of Bruininks-Oseretsky tests, the highest value of the difference between the results achieved by children with functional polymorphic dyslalia and those obtained by children with normal development of language is registered during Upper Limb Speed and Dexterity test (hand and fingers ability, hand and arm velocity) – 53.03% (8.13 standard points). Concerning the mental level assessed through the complete battery of WPPSI tests, expressed through the Global IQ index, one may notice the fact that, the group of children with normal development of language registered better results than the group of children with functional polymorphic dyslalia, the difference being of 11.10%: - for the Performance IQ (nonverbal) test, the difference between the arithmetic means corresponding to the two groups indicates a value of 4.20%, in favor of children with normal development of language; - for the Verbal IQ the difference between the arithmetic means of two groups is 15.68%, in favor of children with normal development of language. To all the tests evaluating mental level, children with normal development of language achieved results superior to those registered by children with functional polymorphic dyslalia. The highest difference results from the Vocabulary Test (2.84 standard points), respectively, 33.73%.

Conclusions In the case of children of preschool age, especially, when dealing with speech disorders, the insight of the characteristics of psychomotor organization becomes an essential aspect in detecting impaired articulation in speech generated by a poor coordination of muscles. The large number of aspects distinguishing between the two groups (all assessed aspects indicating: global motricity, fine motricity, verbal skills and certain aspects illustrating nonverbal skills) points out the fact that there are significant contrasts between psychomotor organization specific to children with normal development of speech and that specific to children with polymorphic dyslalia, which confirms the educational intervention by means of a complex program of psychomotor stimulation.

References Dumitrana, M., (2001). Educarea limbajului în învățământul preșcolar. București: Compania. Guțu, M., (1975). Logopedia. Cluj Napoca: Universitatea „Babeș-Bolyai”.

Horghidan, V., (1997). Metode de psihodiagnostic. București: Editura Didactică și Pedagogică. Horghidan, V., Mitrache, G., & Tüdös, Ș. (1999). Psihologie normală și patologică. București: Globus.

Șchiopu, U., & Verza, E. (1981). Psihologia vârstelor - ciclurile vieții. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Tüdös, Ș. (2004). Generare și regenerare psihică. Principii, legități, soluții. București: SPER. Vărășmaș,

E., & Stănică, C. (1997). Terapia tulburărilor de limbaj. Intervenții logopedice. București, Editura Didactică și Pedagogică.

TÜRKİYE'DE KIZLARIN SPOR'A KALITILIMLARINA ETKİ EDEN FAKTÖRLERİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

*Aksay, Ebubekir, **Karakas Hülya A., *Arslan Cengiz, *Güllü Mehmet

*Inönü Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Malatya/Türkiye. **German Sport
University Cologne, Deutsche Sporthochschule/Köln

This study in Turkey, the scientific meaning too much research about non-Turkish girl students in physical education and sports in the lesson, what challenges they face and physical education teachers, sports course for girls and sports what extent the impact they have to study for the purpose was made. Free time for sports activities of research, as also has configured what you mean, your surroundings, family income level and the sport of girls sports to what extent the answers to questions. Techniques applied to survey research. 2009, February and March months of research in different districts of Istanbul were carried out. 572 girl students in total, between 14 and 17 ages, participated in the survey. Statistics data, as a result of girl students compare to male students which attended less than the boys to sport lesson ;girls than boys at sports they worked together, the physical education teachers sufficiently active in and tools, equipment, materials and facilities due to lack of girls sports lessons less active because they were determined. Another result was detected in the sport as a leisure activity, turned around girl students and their families with the effect of these restrictions on freedom of movement and as a result of girls in sports, which was restricted themselves from sports and finally girl students pull themselves away from sport lessons.

Keywords: Girl students, sports lessons, sports activities, social environment and family

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 750.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Modern toplumlarda ilerleyen yaş, çocukların ve gençlerin hareket özgürlüğünü önemli derecede etkilemektedir. Yapılan birçok araştırmada ilerleyen yaş ile çocukların ve gençlerin performanslarının düştüğü görülmektedir (Klaes et al. 2003). Türkiye’de birçok aile sosyal çevrenin baskısı altında kalmaktadır. Birçok aile sporu daha çok “erkek işi” (Amman, 2005) olarak görmekte ve sportif alanlarda sunulan imkânlar daha çok erkeklere yönelik düşünülmektedir (Akkaya, ve ark. 1998). Birçok kırsal kesimde planlı serbest zaman (Weische, 1997) ve spor aktivitelerine katılım imkânı hemen hemen hiç yoktur. Türkiye’de birçok kişi sporun sadece spor kulübü ile bağlantılı olarak yapılabileceğini düşünmektedir. Bu çalışma, kız örgencilerin Beden Eğitimi ve Spor dersinde karşılaştıkları zorlukları, Beden Eğitimi öğretmenlerinin kızların derse aktif katılımlarına etkisi, sporun serbest zaman faaliyeti olarak kızlar için önemi ile çevrenin ve ailenin kızların spor yapmalarında oynadıkları rolü incelemek amacı ile yapılmıştır.

YÖNTEM Araştırma konu kapsamında hazırlanan Anket formu ile elde edilmiş ve çalışmaya İstanbul’un farklı semtlerinde 19 okuldan 14–17 yaşları arasında toplam 679 kız öğrenci katılmıştır. Anket soruları; kişisel bilgiler; okul; çevre ve serbest zaman; spor ve aile olmak üzere beş bölümden oluşmakta ve her bölümde iki ile sekiz soru yer almaktadır. Sınıf ortamında anket hakkında yapılan kısa bir açıklamadan sonra katılımcılardan soruları etkide kalmadan cevaplamaları istenmiştir. Bazı kırsal kesimlerdeki okullarda sorular tam olarak anlaşılmadığından, sorular tek tek okunarak gerekli açıklamalar yapılmıştır. Araştırmaya katılan kız örgenciler, ebeveynlerinin doğum yerleri, ailelerinin

gelir ve eğitim durumları ve sportif faaliyetleri ile yaşanan sosyal çevre, sosyal tabaka gibi kriterler göz önünde bulundurularak seçilmişlerdir. Araştırmanın statiksel değerlendirmesi SPSS programında yüzde (%) ve k-kare (X²) değerlerine bakılarak yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR Anket sonuçlardan kızların sportif etkinliklere neden katılmadıklarına dair değişik sebepler ortaya çıkmıştır. Grafik 1’de araştırma grubunun % 64’nün spor yapmadığı ve sadece % 36’sının spor yaptığı görülmektedir. Bu sayısal verilere göre katılımcıların büyük bir bölümü spor yapmamaktadır. Spor yapmayan kızların % 18’i ÖSS(ÖSYS)/OKS sınavlarına hazırlandıkları, % 17’si ailelerinin spor yapmalarını istemedikleri, %16’sı ailenin gelir düzeyinin düşük olduğu ve % 9’u yakın çevrelerinde spor yapmak için gerekli olan şartların bulunmaması gibi sebeplerden dolayı spor yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Grafik 1:Kız Öğrencilerin Spor Yapmama Sebepleri Ebeveynlerin sportif etkinliklere olan ilgisi ile kız çocuklarının spor yapmaları arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Spor yapan kızların yarısından fazlasının annesi (% 58.5) ve babası (% 68.3) spor yapmaktadır. Buna paralel olarak spor yapmayan kızların büyük bölümünün annesi (% 80.9) ve yarısından fazlasının babasının (% 61) da spor yapmadığı ortaya çıkmıştır. Yaşanılan sosyal çevrenin Türkiye’de kızların ve kadınların sporla ilişkisinde önemli bir faktör olduğu gözlenmiştir. Çalışma grubunun % 48.4’ü kızların spor yapmalarının oturdukları çevrede hiç hoş karşılanmadığı belirtmişlerdir. Ayrıca kızların yarısından fazlası (% 55.6) sporun Türk kültüründe daha çok bir erkek işi olduğu görüşünü desteklemektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre; spor yapanların geneli spor kulüplerinin faaliyetlerine katılmaktadır. Öğrencilerin birçoğu, Beden Eğitimi dersi öğretmenlerinin yeterli donanımda olmaması ile tesis ve araç/gereç eksikliğinden kaliteli ve verimli bir Beden Eğitimi dersi alamadıklarını belirtmiştir. Bir çalışmada, Beden Eğitimi derslerinde cinsiyet ayrımı olmamasına rağmen birçok kız öğrenci, erkek öğrenciler kadar öğretmenleri tarafından spor yapmaları konusunda yönlendirilmediklerini, kız öğrencilerin beden eğitimi derslerinde erkek öğrencilere oranla daha az spor yaptıkları gözlenmiştir (Aksay, 2010). Elde edilen verilere göre ailelerin spora olan ilgileri, çocuklarının da spor yapmasında önemli bir rol oynamaktadır. Fasting’e göre yeni nesillerin ailelerine oranla sportif faaliyetlere katılımları daha fazladır (Fasting et al. 1997). Araştırmada, spor yapan kızların ebeveynlerinin büyük bir bölümünün de spor yaptıkları görülse dahi, çocukların ailelerine oranla daha fazla spor yaptıkları belirlenmiştir. Aynı şekilde Amman (2005) ailelerin spor yapmalarının çocuklarını olumlu yönde etkilediğini ve çocuklarını daha fazla spora yönlendirdiğini göstermiştir (Amman 2005). Ayrıca Amman’a göre; gelir düzeyi yüksek olan ailelerde spor aracılığıyla statü farklılıklarını koruma ve “fark edilme” arzusunun belirgin olduğu, ailenin gelir düzeyi ile kadın ve kızların spor yapmaları arasında doğru orantılı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir (Amman, 2005). Aksay’ın yaptığı çalışmada ailelerinin gelir düzeyi yüksek olan kızların daha fazla sportif faaliyetlere katıldıklarını göstermektedir (Aksay, 2010). Yaşanılan sosyal çevre Türkiye’de kızların ve kadınların spor yapmasında etkilidir. Coğrafi bölge açısından bakıldığında Türkiye’nin “doğu” kökenli kadınlarının spor yapmalarını kısıtlayan koşullar içinde yaşadıkları görülmektedir. Bu kısıtlanma; otoriter aile yapısı, katı namus anlayışı ve törelerden gelen baskı nedeniyle göç ederek Batı’daki büyük kentlere yerleşen doğu kökenliler için de geçerlidir. Bu kesimlerde kararlar daha çok aile tarafından verildiğinden kızların spor yapmaları aileden bağımsız olması düşünülemez. Bir çalışmada; kadınların ve kızların spor yapmalarında bölgesel farklılıkların ve çevrenin büyük rol oynadığını saptanmıştır Özellikle gelir ve eğitim seviyeleri düşük olan aileler çevrenin olumsuz

tepkilerinden çekinmektedirler (Pfister 1998). Birçok aile kızlarının spor yapmasında bir sakınca görmemesine rağmen, çevre baskısı nedeniyle kızlarının spor yapmasını istememekte ve sporun daha çok erkek işi olarak gördüklerini dile getirmektedirler. “Şeref” ve “Namus” gibi kavramlar Türk kültüründe çok önemli olduğundan; bu ailevi değerleri tehlikeye sokmamak adına aileler kızlarına spor yapmaları için izin vermemektedirler (Aksay, 2010). Sonuç olarak Türkiye’de kızlar; batı kökenlilerin doğuya, şehirlilerin kırsal kesimlere oranla daha çok spora yönlendirildikleri, spora yönelmede OSS/OKS sınavları hazırlıkları, ebeveynlerin spor’a katılımları, gelir düzeyi, sosyal çevrenin kızların ve kadınların sporla ilişkisinde de etkili faktörler olduğu kanısına varılmıştır. SEÇİLMİŞ

KAYNAKLAR Akkaya, C., Özbek, Y., Şen, F. (1998). Länderbericht Türkei, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt.

Aksay, E. (2010). In: „Wir sind Dabei!“ Mädchen und Frauen mit Zuwanderungsgeschichte im Sport. Innenministerium des Landes Nordrhein- Westfalen. Düsseldorf

Amman, M. T. (2005). Kadın ve Spor. Morpa, Istanbul. Fasting, K., Pfister, G. (1997): Opportunities and Barriers for Sport for Women in Turkey A Pilot Study-, Berlin/Oslo.

Klaes, L., Coster, D., Rommel, A., Zenz, Y. (2003): WIAD-AOK-DSB-Studie II. Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. DSB: Frankfurt/Main

Pfister, G. (1998): Frauen und Sport in der Türkei. In: Klein, Marie-Luise/Kothy, Jürgen (Hrsg.): Ethnisch-Kulturelle Konflikte im Sport, Hamburg. S. 127-145.

Weische-Alexa, P. (1977): Sozial-kulturelle Probleme junger Türkinnen in der Bundesrepublik Deutschland. Mit einer Studie zum Freizeitverhalten türkischer Mädchen in Köln (Diplomarbeit). 4. überarbeitete Auflage 1982. PH Rheinland, Köln.

WOMEN FOOTBALL PLAYER PROFILES IN TURKEY

TÜRKİYE'DE KADIN FUTBOLCU PROFİLİ

Bengü Arslan, Canan Koca

Türkiye Futbol Federasyonu, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojileri Yüksekokulu

The aim of this study is to investigate the reasons why women play football and the opinions of the significant others about their football experiences in Turkey. The sample of this study consists of 368 female football players ($X_{age} = 17.57$, $SD = 3.14$) from 37 clubs in 1st, 2nd and local football leagues. A questionnaire which was developed by the researchers was used. Descriptive statistical analysis was performed to analyse quantitative data. Qualitative data were obtained from open-ended questions and the descriptive content analysis was conducted on them. According the findings of the study, more than a half of the participants (60.1%) were participated in basketball, athletics and handball in high school teams before they started football as profession. Only 9.1% of the participants earn money from football. It has been stated that 94.2% of the mothers and %90.3 of the fathers are supporting their children in their football career. The reason why 46.47% women chose football as their career is totally personal, 17.64% of them related to their childhood experiences and 17.64% of them is related to their physical education teachers. Most of the participants received positive comments from their friends (78.23%), their families and relative (82.64%) about their profession in football. However they also received negative comments (17.05%, 47.35% respectively). As a conclusion, very few of the women football players earn money from football as a profession despite the fact that they play in the professional football leagues in Turkey. However most of them are supported by their families.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Avrupa ülkelerinde resmi platformda oynanan kadın futbolu, ülkemizde resmi olarak başlamadan önce, 1970'li yılların ilk dönemlerinde kişisel gayretlerle başlatıldı. Kadın futbol takımlarının yeterli sayıda ve istenilen düzeyde olmayışından dolayı 1990'lı yıllara kadar kadın futbolunda, erkekler ile gösteri maçları yapmanın ötesinde büyük bir organizasyon gerçekleştirememişlerdir. 1982 yılında kurulan Dinarsu Bayan Futbol Takımı ile ivme kazanan kadın futbolu, 1993 yılında oluşturulan ve 16 takımın katıldığı Türkiye 1. Bayan Futbol Ligi ile profesyonelliğe ilk geçişi sağlamıştır. Futbolun daha geniş kitlelere ulaştırılması, gerek tribünlerde gerekse sahadaki cinsiyet ayrımının azaltılmasına yönelik çalışmalarını artıran Türkiye Futbol Federasyonu, 2005'te 130 lisanslı kadın futbolcu sayısını 2010 yılında 1322'ye ulaştırmıştır. Bu beş yıllık ivmelenmenin yüksek olduğu dönemde 4 ayrı kategoride Milli Takım ile uluslararası arenada gelişimini sürdürmektedir. Ülkemizde kadınların ve kız çocuklarının spora katılımının arttırılması son zamanlarda üzerinde önemle durulan konular arasında yer almaktadır. Kız çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımlarının arttırılmasına yönelik çeşitli spor programları başarılı bir biçimde sonuçlanmakta ve birçok bilimsel araştırmada spora katılımın kızlar üzerindeki olumlu etkileri ortaya konmaktadır (Koca ve Arslan, 2010). Türkiye Futbol Federasyonu bu anlamda; TFF Ülker Kız Futbol Köyleri Projesi ile yüzlerce kız çocuğunu futbola kazandırmış, Alışveriş Merkezi Aktiviteleri'nde kız çocuklarını sürece katmış, UEFA B Kursları'nda sadece kadın antrenörlere yönelik bir kurs yapılmış, Haydi Kızlar Futbola Projesi'nden ciddi geri dönüşler almış ayrıca Kadınlar Günü Etkinlikleri ile de kadın futbolunun gelişimi adına bir çok yatırım yapmıştır. Tüm bu Türkiye'deki olumlu gelişmelerden yola çıkarak bu çalışmanın amacı; Türkiye'de kadın futbolunun tarihsel gelişimine etki eden faktörleri

incelerken, lisanslı kadın futbolcuların futbol ile ilgilenme düzeyleri, aile desteği, futbol oynama nedenleri ve yakın çevrelerinin futbol oynamaları hakkındaki görüşleri araştırmaktır.

Yöntem Çalışmaya 368 lisanslı kadın futbolcu ($X_{\text{yaş}} = 17.57$, $SD = 3.14$) katılmıştır. Türkiye Ligleri'nde, 1. Lig, 2. Lig ve Bölgesel Lig olmak üzere 3 ayrı lig bulunmaktadır. 1. Lig'den 11, 2. Lig'den 8 ve Bölgesel Lig'den 18 takım olarak toplamda 37 takımdan 368 kadın futbolcu çalışmaya katılmıştır. **Veri Toplama Aracı** Çalışmada katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin yer aldığı bir kişisel bilgi formunun yanında araştırmacılar tarafından hazırlanan kadın futbolcuların futbol ile ilgilenme düzeylerini, spor geçmişlerini, aile spor geçmişini, aile desteğini, futbol oynama nedenlerini ve yakın çevrelerinin futbol oynamaları hakkındaki görüşlerini belirlemeye yönelik soruların bulunduğu bir anket kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması Anketler araştırmacı tarafından 1., 2. ve Bölgesel Lig'de mücadele eden toplam 42 kadın futbol takımına posta yoluyla iletilmiş, orada uygulandıktan sonra tekrar gönderilmesi rica ederek toplanmıştır.

Verilerin Analizi Nicel verilerin analizinde betimsel istatistik analiz yapılmıştır. Ayrıca açık uçlu sorulardan elde edilen nitel verilerin üzerinde betimleyici içerik analizi yapılmıştır.

Bulgular Araştırmaya katılan kadın futbolcuların yarıdan fazlası (%60.1) futbola profesyonel olarak başlamadan önce çoğunlukla lise okul takımlarında basketbol, atletizm ve hentbol dallarıyla ilgilenmemiştir. Kadın futbolculardan sadece %9.1'i sporcu olarak para kazanmaktadır. Futbol oynamaları hakkındaki aile desteğine bakıldığında, %94.2 oranında anneleri tarafından desteklendikleri, %5.8 oranında desteklenmedikleri, %90.3 oranında babaları tarafından desteklendiklerini, %9.7 oranında desteklenmediklerini görmekteyiz. Katılımcıların futbola başlama nedenleri arasında en büyük yüzdeyi kendisi ile ilgili nedenler (futbola ilgisi, yeteneği, sevgisi ve üniversitelerin spor bölümlerine girme hedefi) (%46.47) oluşturmaktadır. Katılımcıların %17.64'ü çocukken mahallede/sokakta futbol oynamaya başlamalarını ve %17.64'ü de beden eğitimi öğretmenlerinin futbola başlamalarının önemli nedenleri olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların büyük çoğunluğu arkadaşlarından (%78.23) ve aile-akraba çevrelerinden (%82.64) futbol oynamalarıyla ilgili olumlu mesajlar aldıklarını belirtirlerken, aynı zamanda olumsuz mesajlar aldıklarını da ifade etmişlerdir (sırasıyla %17.05, %47.35). Olumlu mesajlara örnek: erkek gibi iyi oynuyorsunuz, sana güveniyoruz, bir kadın olarak çok iyi oynuyorsunuz vb. olumsuz mesajlara örnek: fiziğin bozulur, bacakların çarpıklaşır, kızlar futbol oynamaz, git evinde otur, futbol sert oyun sakatlanırsın, kadın futbolunun geleceği yok, bırakın erkekler oynasın vb.

Tartışma ve Sonuç Araştırmadan elde edilen bulgular, kadın futbolcuların Türkiye liglerinde oynamalarına rağmen çok az sayıda kadının futboldan para kazandığını, büyük çoğunluğunun aileleri tarafından desteklendiğini ve olumsuz mesajlardan daha çok olumlu mesajlar aldıklarını görmekteyiz. Ülkemizde gerek profesyonel lisanslı sporcu sayısına gerek amatör lisanslı sporcu sayısına baktığımızda futbola ilgi duyanların büyük bir farkla erkekler olduğu çok belirgindir. Bu farklılığın nedenini anlayabilmek, kızların futbola katılımlarını arttırabilmek ve futbolun kazandırabileceği fiziksel, duyuşsal ve toplumsal katkılardan yararlanabilmelerini sağlayabilmek için toplumsal cinsiyet duyarlı bir bakış açısına sahip olmamız gerekmektedir (Koca ve Arslan, 2010). Toplumsal cinsiyet duyarlı bakış, kadınların ve erkeklerin farklı sosyalleşme süreci yaşadıklarını, farklı beklentilere ve ilgilere sahip olduklarını ve çevreleri tarafından spor deneyimlerinin farklı yorumlanabileceğini görebilmemizi ve bu farklılıkların kaynağını anlayabilmemize yardımcı olur.

Seçilmiş Kaynakça Koca, C., & Arslan, B. (2010). Kız Çocukları ve Futbol: Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı, TFF Eğitim Yayınları, 2010.

GAZETELERDE YAYINLANAN 2008 OLİMPİYAT OYUNLARI HABERLERİ İLE OLİMPİYAT
DIŞI SPOR HABERLERİNDEKİ CİNSİYET FARKLILIĞI

Merve Karaman¹, Bengü Arslan² Ve Canan Koca¹

¹Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, ²Türkiye Futbol Federasyonu

The purpose of this study is to examine the gender differences in both Olympic and non-Olympic sport articles in daily newspapers. There are two sub problems: (1) Are there any differences between the frequency of women athlete- and men athlete-related articles? (2) Are there any differences between Olympic and non-Olympic sport articles with regard to sport branches?. The coding instrument was used to analyse sport articles. The sample was collected from 08-24 August 2008 and consists of 1866 sports articles. Descriptive statistics were used to analyse data. The findings of this study indicated that the 8.11% of the total sports articles were devoted to women athletes, 61.6 % were for men athletes and 30.2% were for coed articles. 14 per cent of the Olympic sports articles were devoted to women athletes, 32.2 per cent for men athletes and 54.8 per cent for coed articles. Additionally, the 46 percent of women athletes-related in Olympic articles were track and field, 16 per cent were weight lifting and 11,5 per cent for swimming. For male athletes-related Olympic articles, 22,2% was swimming, 20,6% was track and field and 13,5% was wrestling. For women athletes-related in non-Olympic articles, 10% was basketball, 8% was track and field and 7% was volleyball. For men athletes-related in non-Olympic articles, 88.3% was football, 5,8% was basketball and 1,1% was tennis. As a conclusion, the findings of this study showed that both Olympic and non-Olympic sport articles were much more devoted to men athletes.

Key words: Gender, Olympic sport articles

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 533.rar](#)

Giriş ve Amaç Spor ve medya konulu ülkemizde ve yurtdışında yapılan araştırma sonuçları da medyada yer alan spor haberlerinde kadın sporcular giderek artan bir biçimde erkek egemen söylemlerce tanımlanan bir toplumsal cinsiyet içeriğiyle sunulmakta olduğunu göstermektedir (Arslan ve Koca, 2006; Bernstein, 2002; Öktem, 2004). Bu çalışmaların sonu-cunda, kadın sporcuların medyada daha az sunulmasının arkasında yatan nedenin toplumda egemen olan toplumsal cinsiyet ideolojisi olduğu vurgulanmıştır (Arslan ve Koca,2006). 2004 Olimpiyat Oyunlarıyla ilgili haberlerin analiz edildiği çalışmanın sonucunda kadın sporcu haber sayısının Olimpiyat dışı haberlere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Arslan ve Koca, 2006). Bu araştırmada da 2008 Olimpiyat Oyunları haberlerinin incelenmesi ve 2004 Olimpiyat Oyunları haberlerinin sunumuyla karşılaştırılması da amaçlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, 2008 Olimpiyat Oyunlarıyla ilgili kadın ve erkek sporcu haberlerin günlük gazetelerde yer alma sıklığını incelenmesidir. Çalışmanın iki alt problemi bulunmaktadır: 1.Kadın ve erkek sporcu haberlerinin gazetelerde yer alma sıklıklarında fark var mıdır? 2.Olimpiyat ve Olimpiyat dışı spor haberlerinin yer alma sıklığında spor dallarına göre bir farklılık var mıdır?

Yöntem Gazete haberlerinin yazılı metinlerinin analizi için araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan bir kodlama aracı kullanılmıştır (Arslan ve Koca, 2006). Araştırma kapsamında belirlenen 2008 yılı Ağustos ayında yayınlanan 4 farklı gazeteyi içeren toplam 67 gazete incelenmiştir. Çalışma sırasında

gazetelerde olimpiyat ve olimpiyat dışı spor haberleri içerisinde kadın, erkek ve karma spor haberlerinin tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır.

Bulgular Ararıştırmada elde edilen bulgular alt problemler altında sunulmuştur.

1.Kadın ve erkek sporcu haberlerinin gazetelerde yer alma sıklıklarında fark var mıdır? Araştırmaya 67 gazeteden toplam 1866 spor haberi dahil edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular toplam spor haberlerinin %8,1'inin kadın sporcu haberlerinden, % 61.6'sının erkek sporcu haberlerinden ve % 30,2'sinin karma spor haberlerinden oluştuğunu göstermiştir (Tablo 1). Ayrıca toplam spor haberlerinden %43.3'ünü Olimpiyat haberleri oluştururken, %56.7'sini Olimpiyat dışı haberler oluşturmaktadır. Bunun nedeni Olimpiyat dışı haberlerin büyük çoğunluğunu oluşturan futbol haberlerinin toplam spor haberlerinin % 88.3'ünü oluşturmasıdır.

Olimpiyat spor haberlerini incelediğimizde toplam olimpiyat haberlerinin %14'ünün kadın sporcu haberlerinden, % 31.2'sinin erkek sporcu haberlerinden ve %54,8'inin karma olimpiyat spor haberlerinden oluştuğu gözlenmiştir (Tablo 2).

2.Olimpiyat ve Olimpiyat dışı kadın ve erkek sporcu haberlerinin yer alma sıklığında spor dallarına göre bir farklılık var mıdır? Tablo 3 ve Tablo 4'te sunulduğu gibi, kadın sporcuların yer aldığı Olimpiyat haberlerinin %46'sı atletizm, %16'sı halter ve % 11,5' i yüzme iken, erkek sporcuların yer aldığı Olimpiyat haberlerinin %22,2'si yüzme, %20,6'sı atletizm ve %13,5'i güreştir. Olimpiyat dışı kadın spor haberleri ise sırasıyla basketbol (%10), atletizm (%8), voleybol (%7), erkek spor haberleri % 88,3, % 5,8 ve % 1,1 ile futbol (%88.3), basketbol (%5.8) ve tenistir (%1.1). Ayrıca bu spor dalları ile ilgili yayınlanmış Olimpiyat ve Olimpiyat dışı spor haberlerinin içeriğine bakıldığında uluslararası sporcu sayısının ulusal sporcu sayısına göre daha fazla olduğu sadece erkeklerin yer aldığı olimpiyat dışı spor haberlerinde futbol branşında ulusal sporcu sayısının fazla olduğu bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç Çalışmadan elde edilen bulgular, Olimpiyat ve Olimpiyat dışı spor haberlerinin büyük çoğunluğunun erkek sporcular ile ilgili haberlerden oluştuğunu göstermektedir. Bu araştırmaya dahil edilen 2008 Olimpiyat kadın sporcu haber sayısı Olimpiyat dışı kadın sporcu haberlerinden daha fazla olmakla birlikte, 2004 Olimpiyat Oyunlarının incelendiği araştırmanın bulguları ile karşılaştırıldığında (Koca ve Arslan, 2010) 2008 Olimpiyat haberlerinde kadın sporcu haberlerinin daha az olduğu görölmektedir.

Kaynakça Arslan, B., ve Koca, C. (2006). Kadın sporcuların yer aldığı günlük gazete haberlerinin sunum biçimine dair bir inceleme, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 17,1, 1-10

Bernstein, A. (2002). Is it time for a victory lap? Changes in the media coverage of women in sport. International Review of Sociology of Sport, 37, 3-4, 415-428

Koca, C., and Arslan, B. (2010). "Media Coverage of Turkish Female Athletes in 2004 Olympics", Media Coverage of Women at the 2004 Olympic Games: Missing in Action, ed. T. Bruce, H.J. Hovden and P. Markula, Wilf Malcolm Institute of Educational Research-New Zealand and SENSE-Netherlands Publishers.

Öktem, M. G. (2004). Sporcu kadının Türk yazılı basınındaki temsili: Süreyya Ayhan örneği. Kadın Çalışmalarında Disiplinlerarası Buluşma. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE CİNSİYET ROLLERİ SOSYAL FİZİK KAYGIYI NASIL ETKİLER?

Melek Kalkan , Hasan Sözen
Ondokuz Mayıs Üniversitesi

This study examined likelihood of sedentaries' perfectionism and sex roles in predicting their levels of social physique anxiety. "Multidimensional Perfectionism Scale" used to evaluate the levels of the perfectionism was adapted to Turkish by Özbay and Taşdemir (2003). "Bem Sex Role Inventory" was used for determining the sex roles were adapted to Turkish by Dökmen (1991). "Social Physique Anxiety Inventory" used to evaluate the levels of the social physique anxiety was adapted to Turkish by Mülazımoğlu-Ballı and Aşçı (2006). The study was carried out in Samsun Ondokuz Mayıs University. The sample of 316 students (n= 136 females, n= 180 males) was selected randomly among students. The average age of the students is 20.22 (S= 2.32). As a statistical analysis method Pearson correlation coefficient, stepwise multiple linear regression, simple linear regression analysis and t-test were used. The results of the Pearson product-moment correlation coefficient showed that social physique anxiety was related to concern over mistakes ($r = .40, p < .01$), doubts about actions ($r = .55, p < .01$), personal standards ($r = .21, p < .01$), femininity ($r = .13, p < .05$) and masculinity ($r = -.16, p < .01$). The results of the regression analysis indicated that doubts about actions ($R^2 = .304$), femininity ($R^2 = .018$) and masculinity ($R^2 = .026$) predicted significantly students' social physique anxiety. The result of the t-test on the social physique anxiety showed that the differences between the scores of the female and male adolescents were significant ($t = 3.388, p < .01$).

Key Words: Social physique anxiety, perfectionism, sex roles

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Sosyal fizik kaygı vücut görünüşü, şekli ve ağırlığına ilişkin endişelerin sosyal bağlamda açığa çıkması ya da vücut ve fiziksel görünüşün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesi endişesi olarak tanımlanmaktadır (Russell, 2002). Sosyal fizik kaygının pek çok ruhsal ve psikolojik sorunla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalara göre, düşük benlik saygısı (Grieve ve ark., 2008), beden imajına yönelik doyumculuk (Russell, 2002) ve olumsuz değerlendirilme kaygısı (Crawford ve Eklund, 1994) ile ilişkisi bulunmaktadır. Bireyin yaşamını sınırlayan ve pek çok sorunla bağlantılı görülen sosyal fizik kaygının nedenlerinin ve belirleyicilerinin bilinmesi alınacak önlemler ve yapılacak müdahalelerin belirlenmesi açısından önemlidir. Sosyal fizik kaygıda olduğu gibi spesifik durumlarda yaşanan kaygının en önemli nedenlerinden biri bireyin kendisine yüksek standartlar koymasidir. Mükemmeliyetçilik olarak da bilinen bu özelliğin yüksek düzeyde olması durumunda birey başarısızlık olasılığına ilişkin endişe ve kaygı yaşamaya başlar (Flett ve Hewitt, 1994). Sosyal fizik kaygının belirleyicilerinin araştırıldığı bu çalışmada, bir başka değişken olarak cinsiyet rolleri ele alınmıştır. Winstead ve Derlega (1993), cinsiyet rolü kavramını belirli bir kültürde kadınlar ve erkekler için uygun kabul edilen özelliklerin birey tarafından kabulüne ilişkin bir kavram olarak tanımlamışlardır. Cinsiyet rollerinin spordaki yansımalarına bakıldığında kadınsılığın spor müsabakaları kaygısıyla pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu (Andersen ve Williams, 1987), kadın sporcuların sporcu olmayan kadınlardan daha az kadınsılık özelliği gösterdikleri (Lantz ve Shroeder, 1999) görülmektedir.

Araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

(1) Sosyal fizik kaygı ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik, kadınsılık ve erkeksilik arasında anlamlı ilişki var mıdır? (2) Çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sosyal fizik kaygının anlamlı yordayıcısı mıdır? (3) Kadınsılık ve erkeksilik, sosyal fizik kaygının anlamlı yordayıcısı mıdır? (4) Sosyal fizik kaygı cinsiyete göre anlamlı fark göstermekte midir?

YÖNTEM Katılımcılar Araştırmaya, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören 316 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 20.22 (S= 2.32) olup, 136'sı kız ve 180'i erkektir. Veri Toplama Araçları Araştırmada Özbay ve Taşdemir (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği", Dökmen (1991) tarafından geçerlik ve güvenlik çalışması yapılan "Bem Cinsiyet Rolü Envanteri" ve Mülazımoğlu-Ballı ve Aşçı (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri" kullanılmıştır.

BULGULAR (1) Sosyal fizik kaygı ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik, kadınsılık ve erkeksilik arasında anlamlı ilişki var mıdır? Pearson momentler çarpımı korelasyonu sonuçlarına göre, sosyal fizik kaygının hatalara aşırı ilgi ($r=.40$, $p<.01$), davranışlardan şüphe ($r= .55$, $p<.01$), kişisel standartlar ($r= .21$, $p<.01$), kadınsılık ($r= .13$, $p<.05$) ve erkeksilik ($r= -.16$, $p<.01$) ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir. (2) Çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sosyal fizik kaygının anlamlı yordayıcısı mıdır? Çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin sosyal fizik kaygının yordayıcısı olup olmadığı aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiş; "davranışlardan şüphe"nin sosyal fizik kaygıyı anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ($R^2= .304$, $F= .551$, $t= 11.699$, $p<.000$). (3) Kadınsılık ve erkeksilik sosyal fizik kaygının anlamlı yordayıcısı mıdır? Kadınsılık ve erkeksiliğin sosyal fizik kaygının yordayıcısı olup olmadığı basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiş; kadınsılık ($R^2= .018$, $F= .134$, $t= 2.403$, $p<.017$) ve erkeksiliğin ($R^2= .026$, $F= -.161$, $t= -2.890$, $p<.004$) sosyal fizik kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. (4) Sosyal fizik kaygı cinsiyete göre anlamlı fark göstermekte midir? Cinsiyete göre öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı t-testi ile incelenmiş ve kızların sosyal fizik kaygı düzeyleri ($X= 25.57$, $S= 6.02$) erkeklerden ($X= 23.25$, $S= 6.07$) anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur ($t= 3.388$, $p<.01$).

TARTIŞMA VE SONUÇ Bu çalışmada sporcu olmayan bireylerde sosyal fizik kaygı ile mükemmeliyetçilik ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, sosyal fizik kaygının mükemmeliyetçilik ile anlamlı ilişkisi olduğunu; "davranışlardan şüphe"nin sosyal fizik kaygıyı anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Bireyin "hatalara negatif tepkisi", hataları başarısızlıkla eşit olarak görme ve başarısızlık sonucu diğerlerinin saygısını kaybedeceğine inanma eğilimini yansıtırken, "kişisel standartlar" yüksek standartlar oluşturma ve öz-değerlendirmede bu standartların aşırı derecede önemli rol oynamasını içermektedir. "Davranışlardan şüphe" ise bireyin görevlerini ya da işlerini tamamlama becerisinden şüphe etme eğilimini yansıtmaktadır (Özbay ve Taşdemir, 2003). Dolayısıyla, bu özelliklere sahip bireylerin kendilerine ve dış görünüşlerine ilişkin olumsuz değerlendirme içinde olmaları ya da başkaları tarafından görünüşlerinin eleştirileceği beklentisi içinde olmaları anlaşılır görülmektedir. Çalışmadan elde edilen diğer sonuç ise, sosyal fizik kaygının kadınsılık ve erkeksilik ile gösterdiği anlamlı ilişkidir. Ayrıca kızların sosyal fizik kaygı düzeylerinin erkeklerden anlamlı ölçüde yüksek bulunduğu görülmüştür. Brownell (1991)'e göre, kadınların iyi bir dış görünüşe sahip olabilmek için çabalamaları erkeklere göre daha yüksek sosyal fizik kaygı duymalarına neden olmaktadır. Arabacı ve Görgülü (2006)'ye göre ise kadınlar erkeklere göre dış görünümüyle daha fazla ilgilenmektedir ve bu durum onların daha yüksek sosyal fizik kaygıya sahip olmasına neden olmaktadır.

KAYNAKLAR Andersen, M B., Williams, J. B. (1987). Gender role and sport competition anxiety: a re-examination. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 1, 52-56.

Arabacı, R., Görgülü, R. (2006). Fitness salonlarında spor yapan sedanterlerin sosyal fiziki kaygılarının belirlenmesi. 9th International Sport Science Congress, November 3-5, Muğla-Turkey.

Brownell, K. D. (1991). Dieting and the search for the perfect body: where physiology and culture collide. *Behavior Therapy*, 22, 1-12.

Crawford, S., Eklund, R.C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 70-82.

Dökmen, Z. (1991). Bem cinsiyet rolü envanteri'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 35, 81-89.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology*, 13, 4, 326-350.

Grieve, F., Jackson, L., Reese, T., Marklin, L., & Delaney, A. (2008). Correlates of social physique anxiety in men. *Journal of Sport Behavior*, 31, 4, 329-337.

Lantz, C. D., Schroeder, P. J. (1999). Endorsement of masculine and feminine gender roles: Differences between participation in and identification with the athlete role. *Journal of Sport Behavior*, 22, 545-557.

Mülazımoğlu-Ballı Ö, Aşçı FH. (2006). Sosyal fiziksel kaygı envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17, 11-19.

Özbay, Y., Taşdemir M. Ö. (2003). Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 9-11 Temmuz. Malatya.

Russell, W. D. (2002). Comparison of self-esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial background. *Journal of Sport Behavior*, 25, 1, 74-90.

Winstead, A.B., Derlega, J.V. (1993). Gender and close relationships: An introduction. *Journal of Social Issues*, 49, 3, 1-9.

ELITE LEVEL SPORT IS NOT SPORT FOR WOMEN FEATURE COMPARISON OF GENDER ROLES OF WOMEN

SPOR YAPAN BAYANLARLA SPOR YAPMAYAN BAYANLAR ARASINDAKİ CİNSİYET ROL ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Şafak Yardımcı, Yrd.Doç.Dr.Perican Bayar
Ankara Üniversitesi

The goal of the research is comparing the gender role features of women who do individual or team sports and women who do not. 100 individual sportswomen ages between $x=20.7+2.71$, 100 team sportswomen ages between $x=20.9+2.36$ and 100 sedenter ages between $x=20.6+1.96$, totally 300 women took part of the research. The data were collected by using the inventory of BEM gender role feature, also voluntariness is basis to the participation. To determine the gender role feature, ANOVA, Kruskal-Wallis H tests and ki-square test were applied. The result of the ki-square test, which was applied to determine the gender role features of working group, is $\chi^2=34.329$; $P=0.538$, so it is understood that sports has an effect on gender role. As a result of the research, among the women who do individual sports; 22% of them have masculine, 27% of them feminine, 33% of them androgen and 18% of them have indefinite features, on the other hand, among the women of team sports; 9% of them have masculine, 22% of them feminine, 41% of them have androgen and 28% of them have indefinite features. Finally, among the women who do not do any sports; 10% of them have masculine, 29% of them have feminine, 15% of them have androgen and 46% of them have indefinite features. The results of the analysis of Anova, which was applied to determine the positive social appreciation features of the group, are $(F(2,297)=3.034$; $P=0.051)$ so it is observed that sports has no effect on the positive social appreciation features. The results of the Kruskal-Wallis H test, which was applied to determine the negative social appreciation features of the group, are $(F(2,297)=20.8$; $P=0.0003)$, so it is seen that sports has an effect on the negative social appreciation features. As a result, it is observed that, there is a difference between women who do sports and women who do not, as a gender role. Sports has no important effect on positive social appreciation, on the other hand, the rates of negative social appreciation are lower for the ones who do not do any sports.

Key Words: Sports, Sex Role Characteristics, BSRI

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Araştırmanın amacı, bireysel ve takım sporu yapan kadınlarla spor yapmayan kadınların cinsiyet rol özelliklerinin karşılaştırılmasıdır. Bu amaçla araştırmaya yaşları $x=20.7+2.71$ olan 100 bireysel, yaşları $x=20.9+2.36$ olan 100 takım sporcusu ile yaşları $x=20.6+1.96$ olan 100 sedenter (toplam 300) kadın katılmıştır. Veriler BEM cinsiyet rol özelliği envanteri kullanılarak toplanmış olup katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Cinsiyet rolü belirlemede ise ANOVA, Kruskal-Wallis H testi ile ki-kare testi uygulanmıştır. Çalışma grubunun cinsiyet rolü özelliklerini belirlemek üzere yapılan ki_kare testi sonuçları $\chi^2=34.329$; $P=0.538$ bulunmuş olup sporun cinsiyet rolü üzerinde etkisinin olduğu gözlenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda; Bireysel spor yapan kadınların %22'sinin erkeksi, %27'sinin kadınsı, %33'ünün androjen ve %18'inin belirsiz özellikler taşıdığı görüldüğü, takım sporu yapanların %9'unun erkeksi, %22'sinin kadınsı, %41'inin androjen ve %28'inin belirsiz özelliklere, spor yapmayan kadınların ise %10'unun erkeksi, %29'unun kadınsı, %15'inin androjen

ve %46'sının belirsiz özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Grubun olumlu sosyal beğeni özelliklerini belirlemek üzere yapılan Anova analizde sonuçları ($F(2,297)=3.034$; $P=0.051$) bulunmuş olup sporun olumlu sosyal beğeni özellikleri üzerinde etkisinin olmadığı gözlenmiştir. Grubun olumsuz sosyal beğeni özelliklerini belirlemek üzere yapılan Krushal-Walles H testi sonuçları ($F(2,297)=20.8$; $P=0.0003$) bulunmuş olup sporun olumlu sosyal beğeni özellikleri üzerinde etkisinin olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında cinsiyet rolü açısından fark olduğu gözlenmiştir. Spor yapmanın olumlu sosyal beğeni özelliklerine önemli bir katkısı yokken, olumsuz sosyal beğeni değerleri spor yapmayanlarda daha düşüktür.

Anahtar kelimeler: Spor, Cinsiyet Rol Özellikleri, BSRI

THE COMPERISON OF GENDER ROLE ORIENTATION AND DIFFERENT VARIABLES OF WOMEN WHO PARTICIPATING PHYSICAL ACTIVITY IN SPORTS CENTER AND WHO DO NOT

SPOR MERKEZLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN KADINLARIN TOPLUMSAL CİNSİYET ROL ÖZELLİKLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Turhan K., Ilgar Y., Mülazıomğlu-Ballı Ö.

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü

Primary goal of this research is to determine whether there is a difference between the gender-role orientation of women who participate in physical activities and who do not. Second is the comparison of the gender-role characteristics of women who participate in physical activities at gymnasiums thus the comparison depending on the exercise type and how long the exercise has been performed. A total of 180 (age=30.46±6.38) women took part in the research, 90 (age=28.52±6.37) of whom are participating in physical activities registered at gymnasiums, and the other 90 (age=32.40±5.81) are not registered at gymnasiums. Data gathering tools include “General Information Form” and “Bem Sex Role Inventory”, developed by Sandra L. (1974), translated to Turkish by Kavuncu (1987), and proven admissible by Dökmen (1991). Average, percentage, T-test and one-way anova analysis tests are used for data analysis. As a result of this research, in terms of gender characteristics, a significant statistical difference is detected on masculinity and sociality subscale in favor of women participating in physical activities to women who do not participate. On the other hand no significant statistical difference is found on femininity subscale. Another result was that there was no significant difference regarding the exercise type, but a significant difference is detected regarding the t-test results on the length of the performed exercise at a masculinity subscale. This finding may show that there is a significant relationship between doing physical activity in fitness center and the role of masculinity.

Keywords: Gender, Women, Physical Activity.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Geçmişten günümüze insanlar, toplum içinde yaşayıp toplum ve kültürün bir parçası olurken kültürü de üretmişlerdir. Bu kültür ürünü öğelerden birisi de kadınlık ve erkekliktir. Çocukluk yıllarından başlayarak içinde büyüdüğümüz kültürler, cinsel kimlik üzerinde de etkili olmaktadır. (Noyan, 2006). Cinsiyet, kromozomlar ve cinsiyet organları gibi üremeyle ilgili doğuştan var olan fizyolojik özelliklere karşılık gelen bir terimdir (Baştuğ 2008). Toplumsal cinsiyet, sadece davranış kalıpları ve beklentileri değil, daha çok kadın ve erkek arasındaki ilişkiyi, özellikle de güç ilişkilerini yapılandıran sosyal bir kavramdır. Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet arasındaki ayrım temel bir ayrımdır, çünkü erkeklerle kadınlar arasındaki farklar köken bakımından biyolojik nitelikte değildir (Noyan, 2006). Kadın ve erkeğin toplumda varoluş biçimi bireyin yaşamını şekillendirir. İçinde doğulan toplum bireyi, kadın ve erkeğe uygun gördüğü davranış kalıpları çerçevesinde biçimlendirir. Buna göre çocukların giysilerinden, oyuncaklarına, kitaplara, çizgi filmlere, oyunlara kadar her şey iki cinsye uygun olduğu varsayılan imgelerle yüklüdür. Toplum kadın ve erkek kimliklerini kurgulamaktadır. Bireyler kurgulanan kimliklere uygun roller üstlenir. Toplumsallaşma sürecindeki iletiler aracılığıyla söz konusu rollerin her iki cinsin doğası olduğu benimsenir. (Gümüsoğlu, 2008). Toplumsal cinsiyet kavramı, toplumsal sınıf, ırk, yaş ve etnik kategoriler gibi önemli kavramlardan biridir ve sporun

toplumsal analiziyle ilgili yapılan çalışmalarda yer alması gereken toplumsal ve kültürel bir kategoridir (Hall, 1988). Bu araştırmanın birincil amacı spor merkezlerinde fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınların kadınsılık, erkeksilik ve sosyallik eğilimleri alt boyutlarında toplumsal cinsiyet rol özellikleri arasında fark olup olmadığını tespit etmektir. İkinci olarak ise, spor merkezlerinde fiziksel aktivite yapan kadınların toplumsal cinsiyet rol özelliklerinin egzersiz çeşidi ve egzersizin ne kadar uzun süredir yapıldığına göre karşılaştırılmasıdır. Bu araştırma spor merkezi aktivitelerinin toplumsal cinsiyet bakış açısıyla sorgulanması gerekliliğine dikkat çekerek, bu alandaki toplumsal cinsiyet çalışmalarına katkı sağlayabilmek açısından önemlidir.

Yöntem Bu araştırma nicel bir araştırma olup, araştırmaya Denizli İli Merkezindeki spor merkezlerinde kayıtlı olarak fiziksel aktivite yapan 90 ve herhangi bir spor merkezinde kayıtlı olmayan 90 olmak üzere toplam 180 kadın katılmıştır. Veri toplama araçları olarak katılımcıların yaş, medeni durum, öğrenim durumu, meslek, gelir düzeyleri, yaptıkları egzersiz çeşitleri, egzersizlere katılma süreleri, egzersiz sıklıkları, kaç saat egzersiz yaptıklarını belirlemek amacıyla hazırlanan “Genel Bilgi Formu” ve Sandra L. tarafından geliştirilen, Kavuncu (1987) tarafından Türkçeye çevrilen, Dökmen (1991) tarafından geçerlilik güvenirliği yapılan “BEM Cinsiyet Rolü Envanteri” kullanılmıştır. Bem Cinsiyet Rolü Envanteri, 20 erkeksi, 20 kadınsı ve 20 sosyal kabul edilebilirlik maddelerinden oluşmaktadır. Envanterde yer alan maddeler 7’li ölçekte değerlendirilmektedir. Deneklerin erkeksilik, kadınsılık, ve sosyal kabul edilebilirlik ölçeklerinden aldıkları puanlar, her ölçekten işaretlenen maddelerin toplanmasıyla hesaplanmıştır (Dökmen 1991). Verilerin analizinde yüzde (%), aritmetik ortalama, T-testi (Independent Samples T-testi), Tek yönlü varyans testi- ANOVA gibi istatistik analizleri kullanılmıştır. Analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular Araştırmaya katılan kadınların toplumsal cinsiyet rol özellikleri, spor merkezinde fiziksel aktivite yapma durumuna göre erkeksilik alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermektedir [$T(178)=3.75, p<.05$]. Spor merkezinde fiziksel aktivite yapan kadınların erkeksilik özellikleri (=98,02), yapmayan kadınlara göre (=90,53) daha yüksektir. Bu bulgu, spor merkezinde fiziksel aktivite yapma ile erkeksilik rol özelliklerinde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Fakat, kadınsılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$T(178)=-1,89, p<.05$]. Spor Merkezlerinde aktivite yapmayan kadınların kadınsılık özellikleri (=109.93), yapan kadınlara göre (=108.97) daha yüksektir. Bu bulgu, spor merkezlerinde fiziksel aktivite yapma ile kadınsılık rol özelliklerinde anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Sosyallik eğilimleri alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık göstermektedir [$T(178)=6.74, p<0.05$]. Spor Merkezlerinde aktivite yapan kadınların sosyallik özellikleri (=89.03), yapmayan kadınlara göre (=78.63) daha yüksektir. Bu bulgu, spor merkezlerinde fiziksel aktivite yapma ile erkeksilik rol özelliklerinde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Araştırmaya katılan kadınların toplumsal cinsiyet rol özelliklerinde ne kadar zamandır egzersiz yaptıkları durumuna göre erkeksilik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$t(-2.29)=-.024, p<0.05$]. Spor Merkezlerinde fiziksel aktivite yapmayan kadınların erkeksilik eğilimleri (=103.68), yapan kadınlara göre (=95.32) daha yüksektir. Bu bulgu, spor merkezinde fiziksel aktivite yapma ile erkeksilik rol özelliklerinde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Kadınsılık alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(.266)=.791, p>0.05$]. Spor Merkezlerinde aktivite yapan kadınların kadınsılık özellikleri (=109.29), yapmayan kadınlara göre (=108.31) daha yüksektir. Bu bulgular, spor merkezinde fiziksel aktivite yapma ile kadınsılık rol özelliklerinde anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Fakat, sosyallik alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(-1.15)=-.249, p<0.05$]. Spor merkezlerinde fiziksel aktivite yapmayan kadınların sosyallik eğilimleri (=91.55), spor merkezlerinde fiziksel aktivite yapan kadınlara göre (=87.3) daha

yüksektir. Bu bulgular, spor merkezlerinde aktivite yapma ile sosyallik rol özelliklerinde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yapılan analiz sonucunda, spor merkezi aktivitelerini yapan ve yapmayan kadınların, yaptıkları egzersiz çeşitliliğine bakıldığında sonuçlar arasında fazla fark görülmemiştir. Step-aerobik egzersizini tercih eden kadınların erkeksilik eğilimlerinin (=99.89), kadınsılık eğilimlerinin (=109.93) ve sosyallik eğilimlerinin (=91.15) fitnes ve plates yapanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Tartışma ve sonuç Araştırma sonucunda toplumsal cinsiyet rol özellikleri bakımından erkeksilik ve sosyallik alt boyutlarında spor merkezinde fiziksel aktivite yapmayan kadınlara göre spor merkezinde fiziksel aktivite yapan kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken, kadınsılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmanın diğer bir sonucuna göre ise, spor merkezlerinde aktivite yapan kadınların yaptıkları egzersiz çeşidine göre anlamlı bir fark bulunmazken, ne kadar süredir egzersiz yaptığına göre toplumsal cinsiyet rol özellikleri sadece erkeksilik puanı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Kaynaklar Baştuğ, G. (2008) “Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri ve Cinsiyet Rollerine Üzerine Bir Araştırma”, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Dökmen, Z. (1991). BEM Cinsiyet Rolü Ve Envanterinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. D.T.C.F.Dergisi, 12 (39), 39-56.

Gümüslüoğlu N. (2008) “Ders Kitaplarında Toplumsal Cinsiyet”, Toplum ve Demokrasi Dergisi, yıl:2, sayı:4, 2008.

Kavuncu, A.N. (1987). “BEM Cinsiyet Rolü Envanterinin Türk Toplumuna Uyarlama Çalışması”. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hall, M. A. (1988). The discourse of gender and sport: From femininity to feminism. Sociology of Sport Journal, 5, 330-340.

Noyan, İ. (2006) “Elit Kadın Sporcular ve Kadın Akademisyenler ile Spor Yapmayan Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rol Özelliklerinin Karşılaştırılması”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Anahtar Kelimeler: Toplumsal Cinsiyet, Kadın, Fiziksel Aktivite.

ATTITUDES TOWARDS WOMEN MANAGERS AND GENDER ROLE ORIENTATION OF ACADEMIC STAFF
AT PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS RELATED DEPARTMENTS IN UNIVERSITIES

ÜNİVERSİTELERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR İLE İLGİLİ AKADEMİK BİRİMLERİNDE
ÇALIŞAN AKADEMİK PERSONELİN YÖNETİCİ KADINLARA YÖNELİK TUTUMLARININ
VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROL EĞİLİMLERİNİN BELİRLENMESİ

Yıldırım, S; Koca Arıtan, C.
Hacettepe Üniversitesi

The purpose of this study is to determine attitudes towards women managers and gender role orientations of academic staff at physical education and sports related departments in universities. 88 women and 159 men were participated in this study. Bem Sex Role Inventory (BSRI) and Attitudes towards Women as Managers Scale (WAMS) were used to collect data. MANOVA results yielded a significant gender effect on gender role orientation scores of academic staff (Hotelling's $T^2=0.34$; $F(2,244)=4.13$; $p<.05$). There is a significant differences in masculinity subscale in favor of men ($F(1,245)=5.57$; $P<.05$). On the other hand MANOVA demonstrated a significant gender effect on attitudes towards women as managers scores of participants (Hotelling's $T^2=0.198$; $F(2,244)=24.168$; $p<.01$). Women academics have shown higher masculinity scores attitude towards Women's Career Advancement than men ($F(1,247)=38.51$; $p<.01$). The findings of this study indicate that a significant difference gender roles of men and women academic staff. Men academics were higher masculinity scores than women; however, femininity scores of men and women in academia is not any difference. Another important finding women academics have more positive attitude about gender stereotypes than men . Women academics have shown more positive attitude towards Women's Career Advancement than men. Finally, we discussed these findings regarding the previous studies and the sociocultural context of Turkey.

Key Words: Women, Work, Manager, Attitudes.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Ülkemizde son yıllarda kadının çalışma yaşamındaki yeri ile ilgili toplumsal cinsiyet çalışmalarında bir artış gerçekleşmiştir. Bu çalışmaların büyük bir bölümü, Avrupa Birliğine uyum sürecinde öncelikli konulardan biri olarak yer alan kadının toplumdaki konumunun iyileştirilmesi çalışmaları kapsamında gerçekleştirilmektedir. Fakat bu çalışmalar arasında spor ile ilişkili eğitim kurumlarının toplumsal cinsiyet bakışı ile incelenmesi konusu çok az yer almaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmanın gerek genel olarak kadının çalışma yaşamındaki konumuna gerekse de spor ile ilişkili eğitim kurumlarının toplumsal cinsiyet analizi ile ilgili yapılan çalışmalara bir katkıda bulunması da amaçlanmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı üniversitelerin beden eğitimi ve spor ile ilişkili akademik birimlerinde çalışan personelin toplumsal cinsiyet rol eğilimlerini ve yönetici kadınlara yönelik tutumlarını belirlemektir.

Yöntem Bu çalışmanın örneklemini Türkiye’de bulunan üniversitelerin beden eğitimi ve spor ile ilişkili akademik birimlerinde çalışan gönüllü 88 kadın ve 159 erkek personel oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak; sosyo - demografik bilgilerinin yer aldığı bir kişisel bilgi formu, katılımcıların toplumsal cinsiyet rol eğilimlerini belirlemek için BEM Cinsiyet Rolü Envanterinin (BEM, 1981) kısa formu, katılımcıların kadın yöneticilere yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla “Kadın Yöneticilere

Yönelik Tutum Ölçeği (WAMS) (Peter ve ark., 1974)" ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ile cinsiyetin toplumsal cinsiyet rol eğilimlerine ve kadın yöneticilere yönelik tutuma etkisini test etmek için de çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular Elde edilen bulgular cinsiyetin akademisyenlerin cinsiyet rolü eğilimlerinde etkili olduğunu göstermektedir (Hotelling's $T^2=0.34$; $F(2,244)=4.13$; $p<.05$). Sadece erkeksilik alt boyutunda kadınlar ve erkekler arasında erkeklerin lehine anlamlı bir fark vardır ($F(1,245)=5.57$; $P<.05$). MANOVA sonuçları kadın yöneticilere yönelik tutuma cinsiyetin etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir (Hotelling's $T^2=0.198$; $F(2,244)=24.168$; $p<.01$). Kadın ve erkek akademisyenlerin toplumsal cinsiyet kalıp yargıları alt boyutundan aldıkları puanlar yüksek olmakla birlikte kadınların puanları erkeklerden yüksektir ($F(1,247)=33.31$; $p<.01$). Aynı şekilde kadınların kariyerlerinde ilerlemelerine yönelik tutumları alt boyutundan aldıkları puanlar arasında kadınlar lehine fark vardır ($F(1,247)=38.51$; $p<.01$).

Tartışma ve Yorum Araştırmadan elde edilen bulgular, kadın ve erkek akademisyenlerin toplumsal cinsiyet rollerinde bir fark olduğunu göstermektedir. Erkeklerin erkeksilik puanları kadınlardan yüksek olup kadın ve erkek akademisyenlerin kadınlık puanlarında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuç Türkiye'de bir spor kurumunda gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarıyla benzerdir (Koca, Aşçı ve Arslan, baskıda). Spor kurumlarında çalışanların erkeklik puanlarında bir fark bulunmamışken, kadınlık puanlarında fark bulunmuştur. Başka bir ifadeyle üniversitelerin spor ile ilgili bölümlerinde görev yapan erkeklerin erkeklik puanları kadınlardan yüksek ve benzer kadınlık puanlarına sahipken, spor kurumlarında görev yapan kadınların ve erkeklerin erkeklik puanları benzer olup, kadınların kadınlık puanları daha yüksektir. Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu kadın akademisyenlerin toplumsal cinsiyet kalıp yargıları hakkında erkeklerden daha olumlu bir tutuma sahip oldukları aynı zamanda kadınların kariyerlerinde ilerlemelerine yönelik tutumlarının da erkeklerden daha olumlu olduğunu göstermektedir.

Kaynaklar Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88, 354-364.

Koca, C; Aşçı, H (Baskıda). Attitudes towards women's work roles and women managers in a sport organisation: a case of Turkey. *Gender, Work & Organization*.

Özkan, T. ve Lajunen, T. (2005). Masculinity, Femininity, and Bem Sex Role Inventory in Turkey. *Sex Roles*, Vol. 52, 103-110.

Valentine, S. (2001). Development of a Brief Multidimensional Aversion To Women Who Work Scale. *Sex Roles*, Vol. 44, 773– 787.

EXAMINATION OF WOMEN AND WOMEN'S ISSUES IN SPORTS

SPORDA KADINLAR VE KADIN SORUNLARININ İNCELENMESİ

*H. Nur Zorba **Akan Bayrakdar **Ercan Zorba **T. Osman Mutlu

*Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu **Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study, to examine women's issues and women in sports. Preliminary stages of this research required to achieve the targeted goals were to scan the literature and data generated for the collection of research groups have been identified. Study the female athletes in the province of Mugla, managers and referees creating a sample of the female athletes who agreed to participate in the study, 54 subjects were to be managers and referees. 3 Socio-demographic questions, and subjects 16 of them women in sport and problems of the survey questions were asked. Interviews with the subjects face to face surveys were administered in the form. The data obtained from evaluation of the software package SPSS 14 was used. Subjects' socio-demographic characteristics to determine the percentage, frequency analysis, participants' marital status, depending on the variables, the difference between whether or not to see the independent t test and the subjects' education level with the variables a difference between whether or not to see a one-way analysis of variance anova was used. Anova results were similar if the difference is due to find out which group, Tukey HSD test was performed. According to the analysis with 70.4% of subjects were between 21-30 years, 79.6% of university graduates and 77.8% that they were unmarried. The t test, according to women's sports managers less than men for a fee to find work can and women in sport situations and problems related to the interest level among the <0.05 level differences were detected in other variables between the difference has been detected. According to the anova test was done as coach of women's employment options than men is difficult to look at the <0.05 level there were differences. Where to find this difference is caused by the Tukey HSD test, was found to originate from the university and high school graduates. Difference between the other options could not be determined.

Keywords: gender, sports, women.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 760.rar](#)

GİRİŞ Geçmişten günümüze insanlar, toplum içinde yaşayıp toplum ve kültürün bir parçası olurken kültürü de üretmişlerdir. Bu kültür ürünü öğelerden birisi de kadınlık ve erkekliktir. Bir zamanlar ana erkil yapılar varken daha sonra birçok erkil toplum yapıları ortaya çıkmıştır. Kadın ya da erkek her ikisi de insandır. İnsani değerlerinin ve kimliklerinin üzerine kültürler yardımıyla cinsiyetlerini vurgulayan etken ve edilgen bir kısım tamlamalar eklenmiştir. Çocukluk yıllarından başlayarak içinde büyüdüğümüz kültürler, cinsel kimlik üzerinde de etkili olmaktadır. Bu nedenle toplumların kendine özgü davranışları ve yaşantıları oluşmaktadır (Dökmen, 1991). Cinsiyet çeşitli disiplinler tarafından ele alınan ve çok yönlü incelenen bir değişkendir. Psikolojinin yanı sıra, sosyoloji, antropoloji gibi sosyal bilimlerin ve biyoloji gibi fen bilimlerinin de inceleme alanı olmuştur. Çünkü toplum içinde belki de bu kadar çok kişiyi içine alan bir başka sınıflama yoktur. Toplumsal düzenlemenin her türlüşünde cinsiyetin etkisini ya da cinsiyete göre ortaya çıkmış bir farklılaşmayı görmek mümkündür (Dökmen, 2004). Toplumsal cinsiyet, sadece davranış kalıpları ve beklentileri değil, daha çok kadın ve erkek arasındaki ilişkileri, özellikle de güç ilişkilerini yapılandıran sosyal bir kavramdır. Cinsiyet ve

toplumsal cinsiyet arasındaki ayrım temel bir ayrımdır, çünkü erkeklerle kadınlar arasındaki farklar köken bakımından biyolojik nitelikte değildirler (Buttler, 1990). Geçmişte cinsiyet farklılığı kadınları sporun dışında tutmak için kullanılmışsa da, günümüzde antrenmanın erkeklerle sağladığı fizyolojik avantajların benzerini kadınlar için de sağladığı bilinmektedir (Hudson, 1978). Gerek kadınlar, gerekse erkekler fiziksel antrenmandan benzeri yararları görmektedirler. Ayrıca spor ve egzersiz erkekler için olduğu kadar kadınlar için de güvenli ve sağlıklıdır. Bu, kadınların fiziksel kondisyon ve benzer becerideki rakiplere karşı yarıştıkları zaman ortaya çıkmaktadır (Wells, 1985). Sporla cinsiyet ilişkisi son derece önemliymiş gibi görünmektedir, çünkü bu gerçek yaşamdaki ilişkilerin spor sahalarına yansması açısından da anlamlıdır. Yapılan bir kısım çalışmalarda bayan sporcuların kişilik özelliklerine odaklanılmış, başarı motiveleri incelenmiş ya da katılım motiveleri ele alınmaya çalışılmıştır. Bu çalışmanın amacı, sporda kadınları ve kadın sorunlarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM Bu araştırmanın ön aşamasında hedeflenen amaçlara ulaşılabilmesi için gerekli tarama yapılmış, literatür oluşturulmuş ve verilerin toplanması için araştırma grupları belirlenmiştir. Çalışma evrenini bayan sporcu, yönetici ve hakemler oluştururken, örneklemi Muğla ilindeki bayan sporcu, yönetici ve hakem olmak üzere 54 denek oluşturmuştur. Deneklere 3 sosyo-demografik soru ve 16 tane sporda kadın ve sorunları başlıklı anketin soruları sorulmuştur. Anketler deneklerle yüz yüze görüşmeler şeklinde uygulanmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 14 paket programı kullanılmıştır. Deneklerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için yüzde, frekans analizi, deneklerin medeni duruma bağlı olarak değişkenler arasında fark olup olmadığını görmek için independent t testi ve deneklerin eğitim durumları ile değişkenler arasında bir fark olup olmadığını görmek için tek yönlü varyans analizi anova kullanılmıştır. Anova sonucunda fark bulunması durumunda farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi yapılmıştır.

BULGULAR Yapılan frekans analizine göre deneklerin %5,6 sı 20 yaş ve altı, %70,4 ü 21-20 yaş arası, %22,2 si 31-40 yaş arası ve %1,9 u 41 yaş ve üstü olduğu tespit edilmiştir. Yapılan frekans analizine göre deneklerin %3,7 si ilköğretim mezunu, %11,1 i lise mezunu, %79,6 sı üniversite mezunu ve %5,6 sı master-doktora mezunu olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analize göre deneklerin %77,8 inin bekar ve %22,2 sinin evli olduğu tespit edilmiştir. Yapılan t testine göre kadın spor yöneticileri erkeklerden daha az ücret karşılığında iş bulabilirler ve kadınları sporda durumu ve sorunları konusu ile ilgili ilgi düzeyleri arasında <0,05 düzeyinde farklılık tespit edilirken diğer değişkenler arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan anova testine göre antrenör olarak kadınların iş bulması erkeklerden daha zordur seçeneğine bakıldığında <0,05 düzeyinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın nereden kaynaklandığını bulmak için yapılan tukey HSD testine göre, üniversite ve lise mezunlarından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Diğer seçenekler arasında bir farklılık belirlenememiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Türkiye’de kadınların aile, ağabey/erkek kardeş, erkek arkadaş, eş, vb. kişilerce hayatlarının her döneminde bir şekilde baskı altında tutulmalarının sık rastlanan bir durum olduğu konusunda katılımcıların çoğu hemfikirdir. Genellikle kadının üzerine yüklenen ek görevler kadını başka bir uğraşa yönelmesini sıklıkla engellemektedir. Kadının spora katılım öncesi, sırası ve sonrasında tacize uğrama tehlikesi ve bu güvenlik sorununun baskı uygulayan yakınlarınca spora katılımına son verme şeklinde çözülmesi, görüşmeye katılanlardan bazılarının dile getirdiği bir durumdur. Farklı branşlarda ifade edilen, karşılaşılan benzer sorunlara bir diğer örnek, kadın milli takımlarının geçerli sebep gösterilmeksizin, kadınların üstün başarılarına rağmen uzun yıllar

kapatılmasının yanında erkek takımlarının başarısız olsalar bile desteklenmesine devam edilmesidir. (Gökalp, 2005)

KAYNAKLAR DÖKMEN, Z. (1991). Bem cinsiyet rolü ve envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. D.T.C.F.Dergisi, 12 (39), 39-56

DÖKMEN, Z. (2004). Toplumsal Cinsiyet. Sistem Yayınevi.

HUDSON, J. (1978). Physical parameters used for female exclusion from law enforcement and athletics-in C.Oglesby (Ed). Women and sport from myth to reality. Philadephia Lea and Febiger.

WELLS, C.L. (1985). Women sport and performance A physiological perspective. Champaign: Human Kinetics Books.

THE COMPARISON OF PHYSICAL SELF-DESCRIPTIVE PROFILE IN FEMALE ATHLETE AND NON-ATHLETE STUDENTS

Delshad, S.1, Moghaddam, A.2, Komeali Moghaddam, R.3

1.2.3. Islamic Azad University- Mashhad Branch

Abstract Attitudes in relation to the body caused by physical abilities and the more physically fit a person is the more positive attitude he or she has toward his or her body and abilities. Especially girls pay more attention to their appearance and they also are more sensitive than boys. The purpose of the current study was to compare the physical self-descriptive in athlete and non-athlete female students. Type of study was descriptive of causative/comparative type. 140 female students (70 athletes and 70 non-athletes) with age range of 18-25 years were randomly selected. Physical self-descriptive profile Questionnaire was used, which includes 11 subscales. For statistical analysis independent t- test was used at the level $\alpha < 0.05$. The results showed that the physical self-descriptive of athlete and non-athlete female students is significantly different. Athlete students were better in physical self- descriptive and all its components in comparison to non-athlete. This result showed that female athlete had positive attitudes toward their body than non-athlete. The finding also showed that physical activity has effect on self-esteem, body image which leads to fat reduction, proper distribution of body weight, increase energy levels.

Key words: physical self-descriptive, female student, athlete and nonathlete

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Introduction and aim of the study Physical self descriptive is an Indicator of person's attitude toward body dimensions, abilities and Physical skills. And the more physically fit a person is the more positive attitude he or she has toward his or her body and abilities (Crocker et al., 2006). Person's image of his physical appearance can have a positive or negative effect on his perception. This positive effect is a foundation for cognitive development which facilitates affective and social development. Therefore people who has self value feeling and considerable positive perception experience greater achievement in school and life. Researches that investigated gender differences show that men and women are different in general and specific self concept (Kareroliotis, (2008)). So that men have higher perceptions in physical self value, body attractiveness, sport competency, good body posture and more strength than women. But women have better perception in their physical appearance (Moreno et al., 2007). Some researchers have shown that Person's self body image has significant correlation with mental health because what a person feels about his body can effect his personality development and personality development is a part of person's mental health (Fox, 1989). The purpose of this study is to compare physical self-descriptive profile in female athlete and non-athlete students.

Methods Active population was Physical Education and Sport Sciences students which was formally a member of the university sports teams and activated regularly in the past three years in a sports teams and none active population was other students from different colleges with no participation experience in sport for at least 2 years. Statistical sample was 140 female students from either group (70 athlete students and 70 non-athlete students) with age range 18-25 years. Their general health was confirmed by a physician. physical self descriptive questionnaire PSDQ (Marsh et al, 1994) was administered. This scale is formed from 70 items to measure 11 components, including health, body

fat, body appearance, coordination, flexibility, athletic merit, physical activity, endurance, strength, general physical self concept and self esteem. Statistical analysis was done by using independent t-test. Significant level for all hypotheses was considered $p < 0.05$.

Results The results of study showed that there is significant difference in physical self-descriptive between athletic students than nonathletic students ($p < 0.05$). So athletic students had better physical self-descriptive than nonathletic students and its components than nonathletic students.

Discussion and conclusion The results of the study showed that female athletes Students have more positive attitude toward their bodies than students nonathletic. They had not only higher grade in physical self descriptive, but they also had better grade in all of its components than non-athletes students. These findings are in line with Moreno and Kroll (2005) studies based on this assumption that men and women who exercise have higher grade in physical self descriptive and its dimensions than non-active ones. It is also in line with Burgess and colleagues (2006), Grant et al (2004) and Asci (2003). They showed that sport activities induce an increase in physical self descriptive and physical appearance; sport competency and flexibility in female students. In general the results indicate that sport has a positive potential on physical self-concept and body image and enhances one's attitude toward his or her body. Therefore, participation in physical activity, necessary because self-esteem and physical self descriptive are a good predictive of physical and mental health (Fox, 1998, 2000).

Selected references - Burgess G, Grogan S, Burwitz L. 2006 Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and Physical Self-Perception in adolescent girls. *Body Image*: 3(1): 57-66

Grant S, Todd K, Aitchison TC, Kelly P, Stoddart D. (2004). The effects of a 12-week group exercise programmed on physiological and psychological variables and function in overweight women. *Public Health*; 118(1): 31-42

Crocker. Peter R. E. Catherine M. Sabiston. Kent C. Kowalski. Meghan H. McDonough. Nanette Kowalski. (2006) Longitudinal Assessment of the Relationship between Physical Self-Concept and Health-Related Behavior and Emotion in adolescent Girls. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18. 185-200.

Fox, K.R. (1989). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Eugene, Ore: Microform Publications, College of Human Development and Performance, University of Oregon. <http://kinpubs.uoregon.edu/>. from SPORT Discus with Full Text database.

Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.

Kareroliotis, K. (2008) Validity of the Physical Self-Perception Profile among College Students. *Journal of Education and Human Development*.

Marsh Herbert W. John Hey, and Lawrence A. Roche. (1997). Structural of Self-Concept: Elite Athletes and Physical Education students. *Journal of Education Psychology*. 89. 369-380.

Moreno, J.A. and Cervell, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48. 291-311.

Moreno, J.A. Cervell., E. Vera, J.A. Perez, L.M. (2007). Physical self-concept of Spanish Schoolchildren: Differences by Gender, Sport Practice and Levels of Sport Involvement. *Journal of Education and Human Development*. 1.

Asci f. Holya. (2003). The effects of physical training on trait anxiety and Physical Self-Concept of female university students. *J Sport Exerc Psycho* 4(3): 255-64.

SPORTSPERSONSHIP ORIENTATION OF FEMALE SOCCER PLAYERS

Bayan Futbolcularda Sportmenlik Yönelimi

Balçıkınlı, S. G., Gülşen, K., Yıldırım, I.

Gazi Üniversitesi. Mimar Sinan İlköğretim Okulu. Gazi Üniversitesi

In recent years, there has been an increase in aggressive behaviors in female soccer. Aggressive behaviors in female soccer put an emphasis on the question of what the levels of the sportspersonship orientation of female soccer players are. In this regard, it is the aim of the study to investigate the sportspersonship orientation of female soccer players. 231 female soccer players from five different leagues in Turkey participated in the study in the season of 2009-2010. The Multidimensional Sportspersonship Orientations Scale: MSOS, developed by Vallerand et al (1997) and translated into Turkish by Sezen-Balçıkınlı (2009) was employed to gather the data. On the basis of research findings, female soccer players stated that the subdimensions “respect for social convention” and “respect for rules and officials” corresponded to them “a lot”, while the subdimension “respect for one’s full commitment” corresponded to them “exactly”. As for the last subdimension “respect for opponents”, female soccer players mentioned that this subdimension corresponded to them “partly”. Hence, the lowest average was for informal fair play “respect for opponents” and “respect for social convention” whereas the higher one was for the formal fair play “respect for rules and officials”. Thus, one can argue that sportspersonship orientation in female soccer was based more on formal fair-play governed with the rules, and that behaviors can vary through the referee authority depending on lose or win. However, the sportspersonlike behaviors observed in female soccer during and after the game seem to advocate this finding. Female Soccer, Sportspersonship Orientation

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 947.rar](#)

Giriş ve Amaç Ülkemizde hızla gelişmekte olan bayan futbolu 2009–2010 sezonunda Bayanlar 1. Ligi, Bayanlar 2. Ligi, Bayanlar Bölgesel Ligi Genç Bayanlar ve Yıldız Bayanlar olmak üzere beş kategoriden oluşmaktadır. Bayan futbolunun geliştirilmesi için Türkiye Futbol Federasyonu tarafından gerçekleştirilen bayan futbolu panelleri, seminerleri, haydi kızlar futbola projesi gibi çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Yürütülen çalışmalar doğrultusunda son yıllarda bayan futbolcu sayısındaki artışlarda dikkati çekmektedir. Bunun yanı sıra bayan futbolunda son zamanlarda dikkati çeken bazı olumsuzluklar da yaşanmaktadır. Örneğin, Türkiye Bayanlar 1. Futbol Ligi’ne yükselme karşılaşmasının ardından (Sabah Gazetesi, 2010) ve yine Bayanlar Liselerarası Türkiye Şampiyonası’nda maç sonrasında yaşanan (Milliyet Gazetesi, 2010) sportmenlik dışı davranışlar bir takım önlemlerin alınmasını şart koşmaktadır. Maçlarda gerçekleşen şiddet içerikli davranışlar bayan futbolundaki sportmenliğin hangi düzeyde olduğu konusunda merak uyandırmaktadır. Bu çalışma, bayan futbolcuların sportmenlik yönelimlerinin belirlenmesi amacı ile yapılmıştır.

Yöntem Çalışmanın örneklem grubunu 2009–2010 sezonunda beş lig kategorisinde oynayan ve yaş ortalamaları =17.56 olan toplam 231 bayan futbolcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Vallerand ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Sezen-Balçıkınlı (2009) tarafından yapılan Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (MSOS) kullanılmıştır. Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği’nin Türkçe versiyonu 4 faktörlü bir yapıya ve 20 maddeye sahiptir. Cronbach Alpha değerleri ise; Faktör 1 (Sosyal Normlara Uyum) 0,86; Faktör 2 (Kurallara ve Yönetime

Saygı) 0,83; Faktör 3 (Sporda Sorumluluklara Bağlılık) 0,91; Faktör 4 (Rakibe Saygı) 0,82'dir (Sezen-Balçıkınlı 2009). Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; ölçeklerin alt boyutlarına ait frekans, yüzde dağılımları ve ortalama değerleri hesaplanmıştır.

Bulgular MSOS'un alt boyutlarından olan "Sosyal Normlara Uyum" alt boyutundaki ifadeler incelendiğinde; maçı kaybettiğinde bile rakibini tebrik edeceğini belirten bayan futbolcular grubun %44.2'sini oluştururken, bu oran "kısmen" diyenlerde %21.6, "oldukça" diyenlerde ise %24.7'dir. İfadenin genel ortalaması ise bayan futbolcuları "oldukça" tanımladığı yönündedir (= 4.01). "Bir yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşma" davranışı, tanımlama düzeyi ortalamasına göre bayan futbolcuları "kısmen" tanımlarken (= 3.32), "Bir yarışmadan sonra rakibi iyi performansından dolayı kutlama" davranışı da bayan futbolcuları "oldukça" tanımlamaktadır (= 3.70). "Galip geldiğimde bile kaybeden rakibimin gayretini takdir ederim" davranışına ilişkin bayan futbolcu görüşleri ortalaması "beni oldukça tanımlıyor" düzeyinde yoğunlaşmaktadır (= 4.14). Benzer ortalama değer, "kazansa da kaybetse de rakibi ile tokalaşma" davranışında da görülmektedir (= 4.12). Sosyal Normlara Uyum alt boyutunun genel ortalaması ise "beni oldukça tanımlıyor" seçeneğine aittir. Formal fair play anlayışına sahip ifadelerin yer aldığı "Kurallara ve Yönetime Saygı" alt boyutundaki ifadelere bayan futbolcuların geneli, "beni oldukça tanımlıyor" ve "beni tam olarak tanımlıyor" demektedir (= 4.05). "Sporda Sorumluluklara Bağlılık" alt boyutunda yer alan maçta çok hata yapsam bile mücadeleyi bırakmam, kaybedeceğimi bilsem bile mücadeleyi bırakmam gibi davranışlara bayan futbolcuların "beni tam olarak tanımlıyor" dedikleri görülürken, bu alt boyut diğer boyutlar arasında en yüksek ortalama sahiptir (= 4.57). İnfomal fair playe yönelik davranışların yer aldığı "Rakibe Saygı" alt boyutu 3.39 (kısmen) ile en düşük ortalama sahip olan alt boyuttur.

Tartışma ve Sonuç Sonuçlar genel olarak bayan futbolcuların sportmenlik yönelimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Boyutlar arasında alınan ortalama değer açısından bir karşılaştırma yapıldığında ise, düşük ortalamaları infomal fair playe yönelik davranışları içeren "Rakibe Saygı" ve "Sosyal Normlara Uyum" alt boyutlarının alması buna karşın "Kurallara ve Yönetime Saygı" alt boyutunun daha yüksek ortalama sahip olması bayan futbolcuların sportmenlik anlayışlarının daha çok formal yönde olduğunu düşündürmektedir. Sportmenlik yönelimine yönelik yapılan diğer araştırmalarda da rakibe saygı alt boyutunun ortalama değer açısından en düşük puana sahip olan boyut olduğu görülmektedir (Miller et al. 2004; Lemyre et al. 2002; Sezen-Balçıkınlı 2009; Stornes&Ommundsen 2004). "Rakibe Saygı" alt boyutunda yer alan haksız bir durumun giderilmesine yönelik bir çabayı içeren "eğer elimden gelirse haksız bir şekilde ceza alan rakibimin oyunda kalabilmesi için hakemle konuşurum" ifadesi bayan futbolcuların yarıya yakını tarafından kendilerini "hiç tanımlamadığı" (%29.0) ve "çok az tanımladığı" (%19.5) şeklinde değerlendirilirken, aynı ifadeye %30'a yakını da "kısmen" (%26.8) demektedir. Bu oranlar "rakibim haksız yere cezalandırılırsa bu durumu düzeltmeye çalışırım" ifadesinde de benzer şekildedir (sırasıyla; %21.6, %19.5, %29.4). Yardımlaşmaya yönelik davranışı içeren diğer bir ifade de ise bayan futbolculardan "yedek malzemelerini unutan rakibe kendi malzemelerini ödünç verme" davranışının değerlendirilmesi istenmiş ve alınan sonuçların yarıya yakını "beni hiç tanımlamıyor", "çok az tanımlıyor" ve "kısmen tanımlıyor" yönündedir (%47.2). Amatör futbol disiplin kurulunun bayan futbolculara verdiği cezalar incelendiğinde de, "Rakibe Saygı" alt boyutundan elde edilen bulgularla paralellik gösterdiği görülmektedir. Oysaki bu durum fair playin tanımında yer alan "rakibi oyunun gerçekleşmesini sağlayan eş değer haklara sahip birey olarak görme anlayışına" da ters düşmektedir (Yıldıran 2004) . Bir diğer alt boyutu oluşturan "Sosyal Normlara Uyuma" yönelik davranışlar incelendiğinde genel ortalamanın yüksek çıkmasına rağmen ifadelerde yer alan yenme ve yenilme

durumlarında davranışların farklılaştığı görülmektedir (Tablo 1). “Kurallara ve Yönetime Saygı” alt boyutuna ait ifadeleri hakeme, resmi maç görevlilerine, oyun kurallarına saygı gibi davranışlardan oluşmaktadır. Bayan futbolcular bu ifadelerde yer alan davranışların kendilerini tam olarak tanımladığını belirtmektedirler (= 4.05). “Sporda Sorumluluklara Bağlılık” alt boyutu, sporcuların eksikliklerin farkında olmaları, kaybedecekleri durumlarda bile mücadeleyi bırakmamaları gibi davranışlardan oluşmaktadır. Bu alt boyuttan elde edilen sonuçlara göre, bayan futbolcuların sporda sorumluluklara bağlılıklarının yüksek olduğu görülmektedir (= 4.57). Futbol branşına yönelik diğer araştırmalar incelendiğinde de ise durumun aynı olduğu yani en yüksek ortalamayı sporda sorumluluklara bağlılık boyutunun aldığı görülmektedir (Miller et al. 2004; Lemyre et al. 2002). Sonuç olarak, bayan futbolcuların sportmenlik yönelimlerinin yüksek olduğu söylenebilir. Ancak son zamanlarda yaşanan olumsuz olaylar bu yönelimin davranışa dönüştürülmesi aşamasında yetersiz kaldığını düşündürmektedir. Özellikle informal fair playe yönelik davranışlardan alınan sonuçlar bu durumu desteklemektedir. Bayan futbolunda sportmenlik dışı davranışların giderek artmaması ve bayan futboluna yerleşmemesi adına fair playe yönelik bir takım eğitimsel tedbirlerin alınması şart görülmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar Lemyre PN, Roberts GC, Ommundsen Y (2002). Achievement Goal Orientations, Perceived Ability, and Sportpersonship in Youth Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*; 14(2): 120-136.

Miller WB, Roberts C, Ommundsen Y (2004). Effect of Motivational Climate on Sportpersonship Among Competitive Youth Male and Female Football Players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*; 14: 193-202.

Sezen-Balçıklı G (2009). Profesyonel Futbolcuların Fair Playe Yönelik Davranışları ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Stornes T, Ommundsen Y (2004). Achievement Goals, Motivational Climate and Sportpersonship: a Study of Young Handball Players. *Scandinavian Journal of Education*; 48(2): 205-221.

Vallerand R, Briere NM, Blanchard C, Provencher P (1997). Development and Validation of the Multidimensional Sportpersonship Orientations Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*; 19(2): 197-206.

Yıldıran İ (2004). Fair Play: Kapsamı, Türkiye’deki Görünümü ve Geliştirme Perspektifleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 9(4): 3-16.

THE EXAMINATION TO THE SEX OF GOAL ORIENTATIONS AND EMPHATIC SKILLS OF THE ATHLETES

SPORCULARIN HEDEF YÖNELİMLERİ VE EMPATİ BECERİLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

Elif Nilay Daşdan Ada*, Aksel Çelik*, Zişan Kazak Çetinkalp**, Suphi Türkmen*, Özkan Tütüncü***

* Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksek Okulu, ** Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, ***Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlıkta Kalite Geliştirme Ve Akreditasyon Anabilim Dalı

The purpose of this study was the examination to the sex of goal orientations and empathic skills of the athletes. At the same time, we have been done comparison according to age, sport year and sport branch. In this study has been participated 161 (n= 57k, n=104e) athletes. In this study, Task And Ego Orientations 162 Questionnaire (TEOSQ) (Toros, 2001) and Empathy Scale In The Sports Situations- (ESSS) (Erkuş, Yakupoğlu, 2000) has been applied. Spss 15 has been used in analysis. Firstly, to reveal factor structures of the scales has been made a factor analysis. T- test and ANOVA has been made for examination to inter groups different. However, correlation analyses has been used for relationship between groups. According to factor analysis results, ESSS items was same the original while TEOSQ items was different the original scale. Then, according to Cronbach's alpha coefficients has been found for TEOSQ .83 and ESSS .90. According to other results, boys has been found more high "prediction in sports" subscale than girls. Both prediction in sports and empathy in sports has been found positive high relationship with task orientations while ego orientations has been found positive high relationship with prediction in sports.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 537.rar](#)

SPORCULARIN HEDEF YÖNELİMLERİ VE EMPATİ BECERİLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

Giriş ve Amaç Spordaki ve eğitimde ki güdüsel süreçleri analiz etmek için son 20 yılda oldukça yaygın şekilde "Başarı hedefi teorisi" teorisi kullanılmaktadır (Escarti and Gutierrez, 2001). Başarı hedefi yaklaşımı, ilk olarak Nicholls tarafından ortaya atılmıştır (Toros, 2001) Bu teori 2 temel başarı hedefini geliştirmeye bağlıdır; ilki kişi referanslı parametrelerle ilişkili olan; görev yönelimi iken; diğeri sosyal kıyaslama veya rekabetle ilişkili olan; ego yönelimidir. Empati (Eş duyum) ise bir kişinin kendisini bir başkasının yerine koyabilmesi ve bu yolla onun duygu, düşünce, tutumlar ve yaşantısını anlayabilmesidir. Eğitimde sınıf içi ve sporda da takım içi empatinin önemi pek çok çalışmada vurgulanmıştır.(Korkmaz ve Ark.,2003; Yüksel, 2004; Zekioğlu ve Tatar, 2006) Bu bağlamda, diğer kişiye saygı duyma, yardımlaşma, içsel motivasyon ve iş birliği davranışları gösteren görev yönelimli bireylerin; empati becerilerinin de yüksek olacağını düşünmek anlamlı olarak gözükmektedir. Bu çalışmanın amacı sporcuların hedef yönelimleri ve empati becerilerinin cinsiyete göre incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem Toros (2004) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan 13 maddeli "Sporda Görev Ve Ego Yönelimi Ölçeği-TEOSQ" ölçeğinin güvenirlik katsayıları Görev yönelimli (7 madde) hedefler için .87, Ego yönelimli (6 madde) hedefler için. 85'dir. Yakupoğlu ve Erkuş (2001) tarafından 16 maddeli "Sporda Empati Ölçeği" geliştirilmiştir. Ölçeğin iki alt ölçeği olan Sporda Duygusal Empati ve Sporda (bilişsel empati) Tahmin alt ölçeklerinin güvenirlik katsayıları sırasıyla .72 ve .79 dur. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı ise .78 dir. Çalışmaya 15–28 (n=75 <16 yaş, n=86 >17 yaş) yaş arasındaki

basketbol (n=82), futbol (n=60) ve voleybol (n=19) branşlarından toplam 161 (n= 57k, n=104e) sporcu katılmıştır. Sporcular ölçekleri antrenman ortamlarında doldurmuşlardır.

Bulgular Tablo 1: Cinsiyete göre sporda tahmin alt boyutuna ilişkin t-testi bulguları Tablo 2: Sporda tahmin ile duygusal empati alt boyutlarının korelasyonları Tablo 3: Alt boyutların birbirleri ile ilişkisine yönelik korelasyon tablosu Yapılan faktör analizi sonucuna bakıldığında 2, “5.7.8.10.12.13”, maddeleri görev yönelimi boyutunda iken, ego yönelimi 2 boyuta ayrılarak ego-1 “3.9.11” ve ego-2 ise “1.4.6” olarak toplam 3 boyut çıkmıştır. SGYÖ ve SEM’e ait güvenirlik katsayılarına bakıldığında, sırasıyla .83 ile .90 düzeyde çıkararak oldukça yüksek düzeyde güvenirlik katsayıları elde edilmiştir. Gruplar arası farka bakmak için yapılan t-testi analizlerinde, erkeklerin kızlara göre sporda tahmin alt boyutu ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmuştur. ($p<0,001$) Sporda tahmin ile duygusal empati alt boyutlarının korelasyonlarına bakılmış ve ilişki .48 olarak bulunmuştur. TEOSQ ile SEM’in birbiri ile ilişkisine bakıldığında ise, görev yönelimi alt boyutu ile hem sporda tahmin (.50) hem de sporda duygusal empati (.43) alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, ego yönelimi 1 ($p<0,006$) ve ile ego yönelimi 2 ($p<0.032$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmanın amacı sporcuların hedef yönelimleri ve empati becerilerinin cinsiyete göre incelenmesidir. Çıkan bulgularda, ilk olarak faktör analizi sonuçları değerlendirilmiş ve ölçeklerin bu çalışmada ki örneklem için uygunluğu sınanmıştır. Çıkan sonuçlarda, SGYÖ orijinal ölçekten farklı olarak 3 alt boyutta çıkmıştır. Bu farklılığın nedeni, maddelerin tam olarak anlaşılmasından kaynaklanabilir. Ancak ego yönelimi maddelerinin, görev yönelimi maddeleri ile karışmaması ise, orijinal yapının temelde 2 boyutlu olduğunun göstergesi olabilir. Çünkü SGYÖ ile yapılmış pek çok farklı kültürde ki çalışmalarda, bu iki boyutlu yapı destek görmüştür (Toros, 2004). Ölçeklerin genel güvenirlik düzeyleri ise, SGYÖ için .83 iken SEM için .90 olarak oldukça yüksek düzeyde bulunmuştur. Yapılan t-testi sonuçlarında ise erkeklerin kızlara göre sporda tahmin alt boyutu ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak bu farklılık literatür ile uyumlu çıkmamıştır. Bunun nedeni bu çalışmadaki erkek sayısının kızlara göre daha yüksek olmasından kaynaklanabilir. Yapılan korelasyon analizlerinde ise, SEM’in alt boyutlarının birbirleri ile yüksek bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Tablo incelendiğinde alt ölçekler arası korelasyon katsayıları, iki faktörün birbirinden ayrı, fakat birbiriyle ilişkili ve aynı temel yapının alt boyutları olduğuna destek verir niteliktedir. Yapılan analizlerde yaş, spor yılı geçmişi ve branşa göre anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, korelasyon analizi sonucu görev yönelimi boyutu hem sporda tahmin ($p<0.001$) hem de sporda duygusal empati ($p<0.001$) alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, ego yönelimi 1 ($p<0,006$) ve ego yönelimi 2 ($p<0.032$) ise sporda tahmin alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak bu çalışmada görev yönelimi ile empatik beceriler arasında ilişkinin bulunması, görev yöneliminin doğasından kaynaklanabilir. Çünkü görev yöneliminin yapısı gereği, göreve odaklanma ve yapılan işin üstesinden gelme eğilimi vardır. Empatik becerilerin yüksek olması ise, yine görevi başarma ile ilişkilendirilmiştir (Yakupoğlu ve Erkuş 2001). Bu anlamda görev yönelimine sahip bireylerin, empatik becerilerinin de yüksek olması beklenebilir. Bu sonuçların daha net genellenebilmesi için, örneklem sayısının arttırılarak yeni çalışmalar yapılması, literatüre daha büyük katkılar sağlayabilir.

Kaynakça 1- Escartí, A. and Gutiérrez, M.(2001) Influence of the Motivational Climate in Physical Education on the Intention to Practice Physical Activity or Sport European Journal of Sport Science, vol. 1, issue 4

- 2- Toros, Z.F. (2001) Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular zerinde Bir Araştırma. Yüksek lisans tezi. Mersin. niversitesi sağlık bilimleri enstitüsü
- 3- Toros, T. (2004) "Sporda Görev Ve Ego Yönelim leği -SGEY-"nın Türk Sporcuları İçin Güvenirlik Ve Geçerlik alışması. Hacettepe Üniversitesi Spor bilimleri dergisi. 15-3, 155-166, 2004.
- 4- Korkmaz, N. Ve ark. (2003) "U. . Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü ğrencilerinin Empatik Becerilerinin Yaşa Göre Karşılaştırılması". Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt: XVII, Sayı: 1, 2003
- 5- Yüksel, A.(2004) Empati Eğitim Programının İlköğretim ğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi. Eğitim Fakültesi Dergisi XVII (2), 2004, 341-354
- 6- Zekioğlu, A.; Tatar, A. (2006) niversitede Eğitim Gören Futbolcuların Empatik Becerilerinin Kişilik zellikleriyle Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006, IV (4) 135-138
- 7- Yakupoğlu, S. Ve Erkuş, A.(2001) Spor Ortamında Empati leği (Sem) Geliştirme alışması. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 2001, 12 (1), 22 -31

FAN MOTİVATION QUESTIONNAIRE: A STUDY OF VALIDITY AND RELIABILITY

TARAFTAR MOTİVASYON ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI: BİR GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

M. Emin Kafkas, Bilal Çoban, Armağan Şahin
İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi

ABSTRACT The Fan Motivation Scale (FMS), developed in this study, consisted of six components with 22 items. The number of items under every component range from 5 to 2 items (quality of the game 4 items, escape 5 items, boredom avoidance 5 items, social 3 items, entertainment 3 items, and sport atmosphere 2 items). In addition, two hypotheses were tested in the current study. The aim of this research is to adapt Fan Motivation Questionnaire (Yousaof Al-Thibiti, 2004) into Turkish and to examine its psychometric properties. The research was conducted on 494 female (54.0%) and 421 male (46.0%) volunteering students aged mostly between 17-31 studying at different departments of education faculty studying in İnönü University. First the linguistic equivalence of the scale was tested, which is then followed by validity and reliability studies. Internal consistency coefficients varied between .70-.85 and test-retest reliability coefficients varied between .79-.89. Corrected item-total correlations ranged from .60 to .85. Based on these results the Fan Motivation Questionnaire can be used as a valid and reliable instrument.

Keywords: Fan, Motivation, Competition, Validity, Reliability

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 328.rar](#)

GİRİŞ Bir spor etkinliğine taraftar katılımını etkileyen çeşitli etmenler vardır. Bu etmenler; taraftar motivasyon etmenleri, oyunun çekiciliği, ekonomik etmenler, rekabetçi etmenler, demografik etmenler, stadyum etmenleri, sporun topluluğa olan değeri, spor katılımı ve taraftar tanımını içermektedir (Shank, 2001). Taraftar motivasyon etmenleri sekiz türde kategorize edilebilir: stres (heyecan hissi), öz saygı faydası, günlük hayattan kaçış, eğlence değeri, ekonomik değer (etkinlikler üzerine kumar oynama), estetik değer, yakınlık kurma ihtiyacı ve ailevi ihtiyaçlar (Wann, 1995). Taraftar katılımını etkileyen bir diğer etmen de sporun topluma olan algılanmış değeridir. Zhang, Pease & Hui (1996) spora ne kadar değer atfedilirse insanların da o oranda katılım eğilimi gösterdiklerini bulmuştur.

MATERYAL METOT Çalışma Grubu İnönü Üniversitesinde eğitim fakültesine bağlı farklı bölümlerde okuyan 17-31 yaş arasında olan 494'ü (%54.0) kadın ve 421'i (%46.0) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Uyarlama Süreci TMÖ'nin uyarlama çalışması için öncelikle ölçeği geliştiren Yousof Al-Thibiti (2004) e-mail yoluyla iletişim sağlanmıştır. Yazarlardan ölçeğin uyarlanabileceğine ilişkin gerekli izin yazıları mail yoluyla sağlanmıştır. Bu çalışmada TMÖ'nin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği incelenmiştir. TMÖ'nin yapı geçerliği için açıklayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Veri Toplama Araçları Araştırmada kullanılan TMÖ, Yousof Al-Thibiti (2004) tarafından geliştirilmiş toplam 25 madde ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları; 1. Oyun kalitesi alt boyut 7 madde, 2. Sıkılmaktan Uzaklaşma alt boyut 5 madde, 3. Günlük hayattan kaçınma alt boyutu 5 madde, 4. Sosyal alt boyutu 3 madde, 5. Eğlence alt boyutu 3 madde, 6. Spor atmosferi alt boyutu 2 madde Verilerin Analizi Araştırmada geçerlik çalışmaları kapsamında AFA, madde analizi ve ayırt edici

geçerlik çalışmaları, güvenirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlık ve test-tekrar test güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır.

BULGULAR Dilsel Eşdeğerlik Bir ölçme aracını yanıtlayanlar ile ölçeğin dili farklı olduğunda, ölçeğe geri çeviri tekniği ile dil uyarlaması uygulanması gerekmektedir. (Mertens, 1998). Tablo 1: ÇİSHEÖ'nin Dilsel Eşdeğerlik Bulguları Tablo 2: TMÖ Faktör Yükleri ve Açıklanan Varyans Bulguları Güvenirlik TMÖ'nin iç tutarlık katsayıları Uzaklaşma alt ölçeği için .77, Oyun Kalitesi alt ölçeği için .77, Spor Atmosferi alt ölçeği için .71, Sosyallaşma alt ölçeği için .70, Sıkılmaktan Kaçınma alt ölçeği için .78, Eğlenme alt ölçeği için .76 ve ölçeğin geneli için .85 olarak bulunmuştur. Tablo 4: TMÖ'nin Test-tekrar test Güvenirlik Katsayıları

TARTIŞMA Bu araştırmada, TMÖ'nin Türkçeye uyarlanması ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerinin incelenmesini amaçlanmaktadır. Bu bağlamda yapılan dilsel eşdeğerlik çalışması sonucunda TMÖ'nin İngilizce ve Türkçe form puanları arasındaki korelasyon hesaplanmış ve iki form puanları arasında yüksek düzeyde ($r = .81 - .92$) tutarlılık olduğu saptanmıştır. AFA sonucunda toplam varyansın % 51.62'ini açıklayan 6 alt boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Bundan dolayı, birden fazla alt boyut altında yer alan, faktör yük değeri ya da madde bırakmalı korelasyon değeri .30'un altında olan 1 madde ölçekten çıkarılarak kalan 24 maddeyi içeren bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının yüksek bulunması iç tutarlılığının yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puan değişmezliği test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Araştırmalarda kullanılabilecek ölçme araçları için öngörülen güvenirlik düzeyinin .70 olduğu (Tezbaşaran, 1996) dikkate alınırsa, ölçeğin tüm alt boyutlarına ilişkin güvenirlik düzeyinin yeterli olduğu söylenebilir. Madde-toplam korelasyonunun yorumlanmasında .30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği (Büyüköztürk, 2004) bildirilmektedir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen bulgular TMÖ'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. **SONUÇ** Sonuç olarak, bu çalışmayla, TMÖ'nin Türkçe formunun bireylerin sportif etkinliklere katılım durumlarını belirlemede kullanılacak güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu ve bu alandaki eksikliği gidereceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bu çalışmanın sınırlılıkları 915 kişilik bir çalışma grubu ile ve Malatya ilinde, İnönü Üniversitesine bağlı eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülmüş olması söylenebilir. TMÖ'nin Türkçe formun geçerliliği ve güvenirliğine ilişkin kanıtlar sunulması bakımından, yapılan araştırmayla ulaşılan bulguların farklı örneklem grupları ile ilgili yapılacak yeni araştırmalarla desteklenmesi gerektiği önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR Al-Thibiti Y, (2004). A Scale development for Sport Fan Motivation. Unpublished Dissertation Thesis. College of Education, Florida State University, Florida USA.

Büyüköztürk Ş. (2002). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem A Yayıncılık

Büyüköztürk Ş. (2004). Veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Hovardaoğlu S. ve Sezgin N. (1998). Eğitimde ve psikolojide ölçme standartları. Ankara: Türk Psikologlar Derneği ve ÖSYM yayını.

Osborne JW. & Costello AB. (2004). Sample size and subject to item ratio in principal components analysis. Practical Assessment, Research & Evaluation, 9(11).

Preacher KJ. & MacCallum RC. (2002). Exploratory factor analysis in behavior genetics research: Factor recovery with small sample size. Behavior Genetics, 32 (2), 153-161.

Tavşancıl E. (2002). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Turgut MF. (1997). Eğitimde ölçme ve değerlendirme metodları. Ankara: Gül Yayınevi.

SOCIOLOGICAL SURVIVE OF EFFECTIVE FACTORS ON HOOLIGANISM IN FOOTBALL FANS

Mina Mostahfezian (Ph.D) , Elham Eftekhari (Ph.D) , Mehdi Sharifi Mogadam

1- Ph.D., Islamic Azad University Najaf Abad Branch

Abstract: Problem statement: Hooliganism is the Most Important Forms of Deviation in Ground of Sport. In the Other hand Violence and Protest is clear in Social Behavior to Forms of Variety. There aren't to have Doubts that Some of People to Obtain Belief's in Violence and Vengeance to See from Sport Activities. Approach: The aim of this study was Recognize of Effective Factors on Hooliganism in Football Fans. The data were collected in which 520 Fans and 40 Players participants were randomly chosen for Games between Sepahan, Zobahan, esteglal and Persepolis at stadium Foadshahr in Esfahan. The questionnaire (Provide by researchers, $\alpha=0/86$) with a personal Information Questionnaire were distributed among the Fans and players. The statistical methods used in this research were the Descriptive statistic, Correlation and Multivariate Regression, χ^2 test. Result: According to the existing reverse Significant Correlation between Factors of Age, Education, base of economic and Poverty of Social- Culture with Hooliganism. There Was Significant Correlation between Factors of Circumferential, Antecedent of Fight, Narcotics, Abnormal Family, Pressure and Suggestion of Group, Structure of Stadium, Poor Facility and Judgment, Discipline of Match with Hooliganism. In Opinion Players, There was Bad Effective as Unreal Sensitiveness, Result Sensitiveness, Notice of TV and Sport Magazines on Behavior of Fans. Conclusion: Disorder at Variables and Factors that Effect to Sociological cause Increase to Protest. Key words: Football, Hooliganism, Fans

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 744.zip](#)

INTRODUCTION: Sport Activity to organize a main part of Social life. In the Other hand Violence and Protest is clear in Social Behavior to Forms of Variety. The Most of People for Solve Different Oneself to have recourse to Violence. There aren't to have Doubts that Some of People to Obtain Belief's in Violence and Vengeance to See from Sport Activities. Between Variety of Sport Activities in Football Sport most of another field of Sport Showed that Rude behavioral and Protestation Specially Between advocated and fans of football teams. The evident sample of violence behavior named of hooliganism that there is between advocates football. In this time the forms of organized to be current at famous country in this field football. In England, hooligans with beliefs and fanatical behavior to cause of events calamitous at the stadiums. In Italy, madly interest and sickening many of advocates of football and behaviors violence and desolater at context to cause given to bestow a little on Typhuse(2). The important of matter to cause that final of centuries 1960 scientists and theorist of social science, to see with special attention to problem of violent in football fans and showed different to interpret form violence behaviors and many reason to set forth for about phenomenon that to spread little agents to huge transform(3). Anbari (2002) in research's with title of survey of violence in football, reached to conclusion that: variety of most effect to violence fans to consist of behavior emotionally, teaming, revengefully, age and gathering and not effect state of social- economic in violence(1). Wann (2001) showed that cause of disturbances was gathering activities young people for to express human body and to obtain external success reverse of competitor. In event had of tumult and violence without bodily involvement and less evident for injury (5). There was in as much as to set sport competition, athletics and fans that from situations, rules, manners and deviation of work currently the same as easily to break and result in sight of

violence. In Sociology about situations relatively an organizing used to reform (behavior of group) three surface there are for violence sport activities 1- Violence of fans (advocates). 2- Violence of fans and advocates against athletes. 3- Violence between athletes. In this three surface, first surface has more important in sociology. Therefore, the researcher regarded this important to Survive of Effective Factors on Hooliganism in Football Fans.

MATERIALS AND METHODS This is descriptive survey in which 520 Fans and 40 Players participants were Based on a accessible layer sampling method for Games between Sepahan, Zobahan, esteglal and Persepolis at stadium Foadshahr in Esfahan at season (2007-2008). For gathering data and information of variations used Questionnaire that manufactured by researchers. The perpetuity of the Questionnaire based on alpha Cochran, was reported 0.86. Also along with a personal Information Questionnaire were distributed among the participants. The statistical methods used in this research were the Descriptive statistic, Correlation and Multivariate Regression, χ^2 test. According to the information in table 3, football possessed better mark than other 4 factors of Change management (20.50), accessing to aim (25.55), group work harmony (21.76), and culture power (22.58) ② False sensitiveness ② sensitiveness of Result play ② News of newspaper and television

DISCUSSION: Unlike many of countries, in Iran behavior of advocate football not changing to social difficult and violent behavior, only was saw at confined area at stadium and had been seeing that part of main violence was speech and only number of restrict matches was destroy and damage of public property and forms of current body violence that another country is influence factors of social, cultural, economical and political or religion that current between advocate fans rally happen in Iran. Also, physiology theories, said that youth of period is variability and excitement period that result in dangerous behaviors and fearlessly. The youth have full of physically and psychical energy and many have fitness for accomplish wonder and reasonable. They have tried with exiting and wonderful works, while satisfying of excitement to attract another attention. In this result of research, that try to behavior dangerous to consider at variables and factors that effect to sociological in cause increase tendency among to became protest behaviors and sport violence. Parents with control variables same as tension of family, related with friends that having service crime could be have process that accept of society that cause of family importance and output's in behaviors shapeable.

CONCLUSION: ② In Iran not Changing to Social Different ② Violence Stadium Confines ② Violence outwardly word or talk and Destroy General Property ② Youth is Variability and Excitement that Try to Behavior Dangerous to Consider ② Disorder at Variables and Factors that Effect to Sociological cause Increase to Protest These results show the players' needs to act them like a man not like a football member. Sports teams showed a tendency toward the aim and have common values to succeed in competitions. Considering this issue and based on the results, we can say that Sepahan Club as well as its sports teams has been the best in Iran to try to win and succeed. Their culture can have a direct influence on their organizational efficiency. Thus, total understanding of team culture, is more than average. Since having a strong culture depends on transformational leaders, it is recommended that factors like charismatic leaders, intellectual motivations, and personal considerations be considered before choosing a leader for professional teams.

REFERENCES : 1-Robbins, Stephen,1998.Organizational behavior management. translated by : A. parsayan (ph.D), S.M.Aarabi (ph.D).1385

- 2- zahedi,mohamad,2002. The Relationship between Organizational Culture and organization efficiency . insurance industry magezin.
- 3- Chien Mu Yeh ,2009.Board roles in organizations with a dual board system: Empirical evidence from Taiwanese nonprofit sport organizations Sport Management Review, In Press, Corrected Proof, Available online ..
- 4-Bill ,2002.Different cultures, different strengths. Traffic World;, Vol. 252 Issue 4,
- 5-Shiang Heng Chen ,2005. An Empirical Study of Software Process Maturity, TQM Practices and Organizational Characteristics in Taiwanese Companies. Total Quality Management Vol. 16, No. 10, 1091–1102, December 2005
- 6- Allen C. Bluedorn ,2008.Leaders, followers, and time. a 404D Cornell Hall, University of Missouri, Columbia, Missouri 65211-2600, USA. The Leadership Quarterly
- 7-Henry P. Sims ,2008.When should a leader be directive or empowering? How to develop your own situational theory of leadership.a Robert H. Smith School of Business, University of Maryland, College Park, MD 20742, U.S.A.Business Horizons.
- 8- Anoop, Patiar ,2008.Transformational leadership style, market competition and departmental performance: Evidence from luxury hotels in Australia. Department of Tourism, Leisure, Hotel and Sport Management, Griffith University, 170 Kessels Road, Nathan, Brisbane, QLD. 4111, Australia International Journal of Hospitality Management.
- 9- T. Hannah ,2008.Leadership efficacy: Review and future directions. Department of Behavioral Sciences and Leadership, United States Military Academy, USA. The Leadership Quarterly 19 ,.
- 10-Kathi J. Lovelace ,2007.Work stress and leadership development: The role of self-leadership, shared leadership, physical fitness and flow in managing demand sand increasing job control. Department of Management, School of Business and Leadership, University of Puget Sound ,Human Resource Management Review 17 (2007) 374–387
- 11- Michele J. Gelfand ,2008.On the etiology of conflict cultures .Department of Psychology, University of Maryland, College Park, Research in Organizational Behavior . of,Haslegaardsvej10.Scand. J.Mgmt, 343–353
- 12- Seok-ho song ,2002.The relationship between transactional / transformational leadership behaviors and organizational culture in selected south Korean sport teams.
- 13- Ogbonna. E ,2000. Leadership style . organizational culture and performance : empirical evidence from UK companies . international journal of Human Resource management . 11. 766-788.
- 14- Masi .R.J, 2000. Effects of transformational leadership on subordinate motivation . empowering norms and organizational productivity . international journal of organizational Analysis.8(1). 16-47
- 15- colyer .s, 2000. Organizational culture in selected western Australian sport organization . journal of sport management . 14. 321-341

VIEWS OF AMATEUR SOCCER PLAYERS ON MATCH FIXING

AMATÖR FUTBOLCULARIN ŞİKEYE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

Can Ergün Oğuz Özbek

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Vespör Yüksekokulu

The purpose of this study is to identify views of soccer players in Ankara Amateur Soccer Leagues on match fixing. The study is a descriptive one. Data were captured by survey questionnaires. The population of the study consists of athletes who play soccer in Ankara's Amateur Super League, 1st Amateur League and 2nd Amateur League. The survey instrument was administered to 350 persons. The data collection instrument is a survey questionnaire in the study. The validity and reliability study of the scale was done in the context of this work. Item total correlation analysis and factor analysis were conducted for the construct validity of the survey instrument. Scale Alpha was referred for the reliability. Data were analyzed by one-way analysis of variance. Scheffe or LSD Tests were applied to determine the sources of significant differences. Results from the study reveal that as soccer players' educational attainment, age and duration of soccer playing increase, they take a more tolerant view of match fixing. Key words: Soccer, match fixing.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_812.zip](#)

Giriş ve Amaç Şike, spor kulüplerin veya sporcuların, bir karşılaşmayı, belirli bir ekonomik menfaat karşılığında önceden belirledikleri sonuca göre bitirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Genç, 2001). Önceden belirlenen sonuca göre, müsabakanın bitmesini öngören anlaşmalara ilişkin davranışlar çeşitlilik göstermekle beraber en sık rastlantıları teşvik primi, hakemin taraflı yönetimi, sporcuların kendi takımlarını sabote etmeleri veya hatır şikesidir (Genç, 2001). Ülkemizde futbolda şikeye ilişkin çok sayıda iddia ortaya atılmakta çok azı kanıtlanmakta, pek çoğu da kanıtlanamamaktadır (TBMM, 2006). Spor karşılaşmalarının sonuçlarını tahmin ederek para kazanmaya dayalı Spor-toto, İddia gibi şans oyunları, şike olaylarının daha çok gündeme gelmesine neden olmuştur. Şikenin kanıtlanması, hukuki yönden bu suçun ortaya çıkarılması çok kolay değildir (Albay, 23, 2004). Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Disiplin Talimatına göre şike suçtur ve tespit durumunda ceza uygulanması söz konusudur. Şike yapan kişi veya kulüpler ağır cezalar almaktadır, bu cezaların şiddeti küme düşmeye kadar varmakta hatta sporcuların sporculuğu sona ermektedir (TBMM, 2006). Futbolda şikenin önlenmesinde yasal önlemlerin yanında, futbolcu, hakem, antrenör, kulüp yöneticisi, spor yazarı ve seyircinin şikeye karşı tavır sergilemesi gerekir. Şike olgusunun baş aktörü futbolcudur. Öncelikle futbolcuların şikeye karşı ne düşündüğünün bilinmesi ve bu konuda elde edilecek verilere göre bir yöntem belirlenmesi gerekir. Şikeyi hem profesyonel hem de amatör futbol liglerinde görmek mümkündür. Bu çalışma yalnızca amatör lig futbolcularını kapsamaktadır. Bu çalışmanın amacı, Amatör Futbol Liglerinde oynayan futbolcuların şikeye ilişkin görüşlerini belirlemektir.

Yöntem Araştırma, var olan durumu ortaya koyan tarama türü bir çalışmadır. Araştırmanın evreni, Ankara Amatör Süper Lig, 1. Amatör Lig ve 2. Amatör Ligde Futbol oynayan sporculardan oluşmaktadır. Ölçme aracı 350 kişiye uygulanmıştır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Ankette, şikeye ilişkin 10 madde yer almıştır. Şikeye ilişkin maddelere katılma düzeylerinin belirlenmesinde, Beşli Likert Tipi derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması bu araştırma kapsamında yapılmıştır. Ölçme aracının yapı geçerliği için madde toplam korelasyon analizi ve faktör analizi yapılmıştır. Madde toplam korelasyon analizi ve faktör

analizi sonucu ölçekten iki madde çıkarılmış geride 8 madde kalmıştır. Faktör analizi yapılmadan önce, verilerin faktör analizine uygunluğu için bakılan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri .87 bulunmuştur. Güvenirlik için alfa katsayısına bakılmıştır Ölçeğin güvenirliliği için hesaplanan Alpha iç tutarlılık katsayısı .80, bulunmuştur. Bu durumda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir. Yaş, eğitim durumu ve futbol oynama süresi değişkenine ilişkin veriler, tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Bu uygulama sonucunda manidar bulunan farklılığın kaynağını belirlemek için Scheffe veya LSD Testi uygulanmıştır.

Bulgular ve Yorumlar Çizelge 1’de görüldüğü gibi “Hatır şikesi teklifini kabul etmem” ifadesine ilişkin futbol oynanan süreye göre verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [F(3, 349) = 9.2, $p < .05$]. 9-11 yıl ve 12 yıl ve daha fazla süre futbol oynayanlar, 5 yıl ve daha az ve 6-8 yıl süreyle futbol oynayanlara göre, bu maddeye daha az katıldıklarını belirtmiştir. “Hatır şikesi spor ahlakına uygun değildir ” ifadesine ilişkin futbol oynanan süreye göre, verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [F(3, 349) = 6,0 $p < .05$]. 5 yıl ve daha az ve 6-8 yıl süreyle futbol oynayanlar, 12 yıl ve daha fazla süreyle oynayanlara göre bu maddeye daha fazla katıldıklarını belirtmiştir. “Şike spor ahlakına uygun değildir” ifadesine ilişkin futbol oynanan süreye göre verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [F(3, 349) = 2,7 $p < .05$]. 6-8 yıl süreyle futbol oynayanlar, 9-11 ve 12 yıl ve üzeri oynayanlara göre bu maddeye daha fazla katıldıklarını belirtmiştir. “Şike teklifini kabul etmem” ifadesine ilişkin futbol oynanan süreye göre verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [F(3, 349) = 4,5 $p < .05$]. 6-8 yıl süreyle futbol oynayanlar, 9-11 ve 12 yıl ve üzeri oynayanlara göre bu maddeye daha fazla katıldıklarını belirtmişlerdir. “ Kulüpler, alınan puan başına futbolcularına para verirse, şike önlenabilir” ifadesine ilişkin futbol oynanan süreye göre verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [F(3, 349) = 3,0 $p < .05$]. 5 yıl ve daha az futbol oynayanlar, 9-11 yıl ve 12 yıl ve üzeri futbol oynayanlara göre, 6-8 yıl futbol oynayanlar 12 yıl ve üzeri futbol oynayanlara göre, bu maddeye daha fazla katılmıştır. Çizelge 2’de görüldüğü gibi, “Hatır şikesi teklifini kabul etmem” ifadesine ilişkin futbolcuların yaşlarına göre, verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır [F(2, 349) = 8.6 $p < .05$]. 21 ve üzeri yaş futbolcular, 16 yaş altı ve 17-20 yaş arası futbolculara göre, bu maddeye daha az katıldıklarını belirtmiştir. “ Hatır şikesi spor ahlakına uygun değildir ” ifadesine ilişkin futbolcuların yaşlarına göre, verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [F(2, 349) = 6.4 $p < .05$]. 21 ve üzeri yaş futbolcular, 16 yaş altı futbolculara göre, bu maddeye daha az katıldıklarını belirtmiştir. “Şike cezalandırılması gereken bir davranıştır” ifadesine ilişkin futbolcuların yaşlarına göre verilen cevaplar arasında, puanlar üzerinde yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [F(2, 349) = 3.6 $p < .05$]. 17-20 yaş arası futbolcular, 21 ve üzeri yaş futbolculara göre, bu maddeye daha çok katılmışlardır. Çizelge 3’de görüldüğü gibi, “hatır şikesi teklifini kabul etmem” ifadesine ilişkin futbolcuların eğitim durumlarına göre verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [F(2, 349) = 6.09 $p < .05$]. Üniversite mezunu futbolcular, ilkökul ve lise mezunu futbolculara göre, bu maddeye daha az katıldıklarını belirtmiştir. “Hatır şikesi spor ahlakına uygun değildir” ifadesine ilişkin futbolcuların eğitim durumlarına göre verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [F(2, 349) = 5.6 $p < .05$]. Üniversite mezunu futbolcular, ilkökul ve lise mezunu futbolculara göre, bu maddeye daha az katılmışlardır. “Şike spor ahlakına uygun değildir” ifadesine ilişkin futbolcuların eğitim durumlarına göre verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [F(2, 349) = 3.8 $p < .05$]. Üniversite mezunu futbolcular, lise mezunu futbolculara göre, bu maddeye daha az katıldıklarını belirtmiştir. “Kulüpler, alınan puan başına futbolcularına para verirse, şike önlenabilir” ifadesine ilişkin futbolcuların eğitim durumlarına

göre verilen cevaplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [$F(2, 349) = 3.2$ $p<.05$]. Üniversite mezunu futbolcular, ilkokul mezunu futbolculara göre, bu maddeye daha az katıldıklarını belirtmiştir.

Tartışma ve Sonuç Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, 8 yıldan az futbol oynayanlar, 9 yıldan daha fazla süreyle futbol oynayanlara göre, hatır şikesini kabul etmeyeceğini belirtmişlerdir. 8 yıl ve daha az süreyle futbol oynayanlar, 12 yıl ve daha fazla süreyle oynayanlara göre, hatır şikesinin spor ahlakına uygun olmadığını belirtmişlerdir. 6-8 yıl süreyle futbol oynayanlar, 9 yıl ve daha fazla süreyle oynayanlara göre, şikenin spor ahlakına uygun olmadığını ve şike teklifini kabul etmeyeceklerini belirtmişlerdir. 5 yıl ve daha az futbol oynayanlar, 9 yıl ve daha fazla süreyle futbol oynayanlara göre, 6-8 yıl futbol oynayanlar da, 12 yıl ve üzeri futbol oynayanlara göre kulüplerin alınan puan başına futbolculara para vermesi durumunda şikenin önlenebileceğini belirtmişlerdir. 20 ve daha az yaşa sahip futbolcular, 21 ve üzeri yaşa sahip futbolculara göre, hatır şikesini kabul etmeyeceklerini belirtmişlerdir. 16 yaş altı futbolcular, 21 ve üzeri yaş futbolculara göre hatır şikesinin spor ahlakına uygun olmadığını belirtmişlerdir. 17-20 yaş arası futbolcular, 21 ve üzeri yaş futbolculara göre şikenin cezalandırılması gereken bir davranış olduğunu belirtmişlerdir. İlkokul ve lise mezunu futbolcular, üniversite mezunu futbolculara göre, hatır şikesini kabul etmeyecekleri, şikenin ve hatır şikesinin spor ahlakına uygun olmadığını, belirtmişlerdir. İlkokul mezunu futbolcular, üniversite mezunu futbolculara göre kulüplerin alınan puan başına para ödemeleri halinde şikenin önlenebileceğini belirtmişlerdir. Bu durumda, futbolcuların eğitim düzeyleri, yaşları ve futbol oynama süreleri artıkça, şikeye daha hoşgörölü baktıkları söylenebilir.

KAYNAKLAR Genç, D., A. (1998). Spor hukuku . Alfa Basım Yayım: Bursa.

TBMM, (2005). Türk sporunda şiddet rüşvet ve haksız rekabet iddialarının araştırılarak alınması gereken önlemlerin belirlenmesi amacıyla kurulan (10/63, 113, 138, 179, 228) esas numaralı meclis araştırması komisyon raporu.

Albay, A. (2009) . Türkiye futbol liglerinde şike olgusunun incelenmesi ve Türk futboluna yansımalarının değerlendirilmesi. Yayınlanmış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Samsun .

THE EFFECT OF THE RACE IN FOOTBALL

FUTBOLA IRK ETKİSİ

Erdoğan,S

1 Gazi Üniversitesi

Football history has the biggest problem racism for a long time.To solve it,to develop new point of views will be so useful.To get good results in football, for religious views,skin color and social position should be converting and comminivating to each other.The community under one roof system is applied to the current and truthful hesitation will show the differences in the movement against racism.1 game in every way to solve the problem of racism with respect to live, sport will be one of the thousands of serum to the tube.21. century, things have changed a lot in this important period in the name of humanity, football, cross-country indicators of excellence and has become one of the greatest conflictFootball brings all hopes into the life ithout giving any mistake and without seperating anything.Criminal punishment system, individual communities are turning to the right under a roof system is applied to the current and truthful hesitation will show the differences in the movement against racism.2010 World Cup football in South Africa is an excellent way of organizing in-game show that everyone-blacks. Pele's football in the African-American descent Bresilian be forgotten that the inhabitants. Racism out of football managers and players to push a big job decreases.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 985.rar](#)

Giriş ve Amaç 21. yüzyılın insanlık adına bir çok şeyi değiştirdiği bu önemli zaman diliminde,futbol ülkeler arası en büyük çatışma ve üstünlük göstergelerinden biri haline gelmiştir.Uluslararası ilişkilerde bu oyunun önemi giderek artmıştır.1930 yılında Uruguay'da düzenlenen ilk dünya kupası umulandan daha az ilgi görse de kendinden 80 yıl sonra düzenlenecek olan 19. Dünya Futbol Şampiyona'sında yaşanacak devrimin habercisi olmuştur.20. yüzyılın ilk çeyreğinin ardından düzenlenen 1930 Dünya Kupası'na İngiltere,bizim ırkımız futbolu buldu gibi basit bir durumu gerekçe göstererek turnuvaya katılmayı reddetmişti.Bu, futbolda yaşanan büyük bir ırk kargaşası örneği olarak görünmektedir.Irk ve ırkçılık süreci genişledikçe sosyolojik yapının göstergeleri de futbol adına üst seviyeye çıkmaktadır.Spordan çok iktisadi bir sektör olan futbol adına bugünkü en büyük korku ırkçılıktır.Birleşmiş Milletler'den bile daha fazla üyeye sahip olan FİFA'nın en büyük korkusu ise futbolun içine atılan ırkçılık zehridir.1950'li yıllar ırkçılığın,diktatörlüğün yönetiminde olduğunu açık bir biçimde göstermektedir.Real Madrid gibi bir dünya devi kralın takımı olurken,Barselona halkın,burjuva kesimin takımı olarak göze çarpmaktadır.Yugoslavya'nın dağılmasından sonra Boşnaklar,Karadağlılar,Romenler,Arnavutlar,Makedonlar,Sırp ve Macarlar ırkçılık politikalarını bir türlü pozitif seviyeye getirememişlerdir.İngiltere'de Premier Ligi'n kurulmasının temel sebebi olarak,holiganizm düzenini yıkarak futbol anarşisine son verme amacının çıktığı görülmektedir.Bunun sonucunda daha modern yapılar,daha güvenli maçlar ve bir çok ülkeden futbolcunun -özellikle siyahi tenli olup ayrıma mağruz kalan- alınabilme olanağının sağlanmasıydı.Siyahi futbolculara söylenen 'Ormanına geri dön' tezahüratı,ayrımın açıkça bir göstergesi olarak önümüze çıkmaktadır.Ait olunan etnik grup,ten rengi,ülke ve dini inançlar ırkçılığın ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.Bütün bu bilgilerle beraber amaç;futbol gibi dünyanın önder ekonomik ve sosyal faaliyetlerini barındıran bir sporun insanlık-ırkçılık ikileminde nasıl bir yer aldığıнын önemini vurgulamaktadır.Irkçılık bir yönetim

ve sosyalite sorunudur.Futbolsa halkın en büyük neşesidir.Irkçılığın panzehirinin gene içinde bulunan anlayış ve sportif temelli kavramlarla ortaya çıkabileceği bilinmektedir.

Yöntem Futbol adına yaşanan ırkçılık olayları 1980’lerde tavana vurdu.Bu süreçte büyük zarar gören ülkelerden biri de İngiltere oldu.Özellikle holiganizmin hedef aldığı ırk ve din temeli sorunun daha da büyümesine yol açtı.Bu sorunun çözümünde etkin çalışmalar devamlı olarak yapıldı.Diğer yandan,ekonomik ırkçılık da ortaya çıktı.Dünya futbolunun direksiyonunu elinde bulunduran FİFA ,bazı konularda başı çekti.2010 Dünya Kupası için oyuncu değişikliği tabelasına reklam verme hakkını kazanan Hublot saat şirketi, Fifa Başkanı Sepp Blatter’in ülkesi İsviçre menşeli olup ,başkanın da pay sahibi olduğu bir kurumdur.Burada ise bireysel ırkçılık ön plana çıkmaktadır.Ticari ayrımcılığa yol açmak,futbolu kendi çıkarına kullanıp diğer ülkelerin şirketlerini yok sayarak kendi safında bulunan saat şirketini göz önünde bulunduran Sepp Blatter’in suçudur.Bireylerin dışında takımlara mal edilen ırkçılık sorunları siyasi gruplar içerisinde de çoğalmaktadır.Hitler faşizmini savunan Lazio taraftar grubu Curva Nord,2004 yılındaki Partizan maçında rakip takım ve rakip takımın siyahi oyuncusu Boya hakkında maymun sesi çıkartıp hakaretler yağdırmaları üzerine ağır para cezasına çarptırıldı.Fransa gibi gelişmiş bir ülkenin milli takımının ilk on birinin tamamının siyahi oyunculardan oluşması, onların ‘Zift Karası’ olarak adlandırılmalarına neden olmuştur.Irk ayrımının en büyük örneğini,2007 yılında Litvanya maçına tamamı siyahi oyunculardan oluşan bir onbirle başlangıç yapan Fransa’ya karşı açılan ‘Avrupaya hoş geldiniz’ pankartı gözler önüne sermiştir.Ajax kulübünün Yahudi ve İsrail sembollerini her şeyden üstün görmesi ırk üstünlüğünün ortaya konulduğunu göstermektedir.Metot olarak sosyal grupların çözülmesi ardından da bireysel olarak olayların incelenmesi ön görülmektedir.Sorunun özüne inilmesinde ise kulüplerin ve federasyonların taraftarlara karşı uyguladığı politika çok büyük önem taşımaktadır.Sorunun eşitlik çerçevesinde irdelenmesi en büyük çözüm olarak göze çarpmaktadır.Bunu yaparken de geçmişten bugüne izlenen süreçler bir zincir halinde ortaya konulmaktadır.

Bulgular Fiziğin bir numaralı kanunu olan etki tepki kuramı futbola duygusal yönüyle,fazlasıyla katkı yapmaktadır.Kamerunlu futbolcu Samuel Eto’o İspanya Ligi takımlarından Zaragoza ile oynanan Lig maçı sırasında sahaya atılan muzlar sonrasında sahayı terk etmek istedi.Fakat hakem ve oyuncular futbolcuyu ikna ederek oyunda tuttular.O, Samuel Etoo bu olaylar sonrası gol krallıkları,milli takım kaptanlığı,lig şampiyonluğu ve şampiyonlar ligi şampiyonluğu gibi başarılar kazandı.Bu tür olayların nahoş olduğunu belirtirken kendisinin fazlasıyla motive olduğunu söyledi.Profesyonel futbolcuların % 30’unun siyahi olduğu dünya futbol arenasında dini ırkçılıklarda maruz kalındı.İsrail’in Filistin’e karşı uyguladığı şiddet olaylarından sonra Sevilla’lı futbolcu Kanoute, yere yatıp kendi dini inancını gol sevinci olarak yerine getirdi ve Filistin’e dua etti.Bunun sonucunda dünya kamuoyundan çeşitli tepkiler aldı.Fakat kendi inancının futboldan daha önemli olduğunu belirten oyuncu,kulüp yönetimi tarafından ağır bir şekilde uyarıldı.Aileye yönelik mesleksi ırkçılık örnekleri de görüldü.Babası kapıcılık yaparak geçimini sağlayan,Beşiktaş’ın eski teknik direktörü Rıza Çalımbay için Şükrü Saraçoğlu Stadyumu’nda ‘Rıza iki ekmek,bir süt’ şeklinde mesleksi ve sosyal ırkçılığı futbola taşıyan bir pankart açıldı.Fenerbahçe kulübü ve taraftar dernekleri çok büyük bir hatanın yapıldığının farkına vararak Rıza Çalımbay’dan özür diledi.Bu olay sonrasında Rıza Çalımbay’ın düstürünü değiştirmedeği görüldü.Bu da hayata ne olursa olsun bağlılık ilkesinin,hangi ortamda bulunulursa bulunulsun değişmediğinin göstergesiydi.La Liga’da yer alan Bask kökenli futbol takımı Atletico Bilbao ise kulüp geleneğinin ötesinde, sportif bağnazlık yaparak takımına Basklı olmayan hiçbir futbolcuyu katmama geleneğini sürdürmeyi devam ettirmektedir.Bunun sonucunda ise kalite futbol sergileyemeyerek, lig ve diğer şampiyonalarda boy gösteremeyerek yapılan hatanın cezasını çekmektedir.Bu süreçte

uygulanabilecek en iyi politika sahada herkesin eşit şekilde olabileceğinin gösterilmesidir. Tartışma ve Sonuç Futbolun evrimleşme geçirdiği dönemlerde en büyük etkiyi seyirciler ,yani taraf olanlar göstermiştir.Ceza sisteminde bireysel cezadan topluluğa doğru yönelen bir çatı altında geçerli ve doğrucu bir sistem uygulanırsa farklılıklara karşı yapılan ırkçılık hareketi de duraksama gösterecektir.Örnek olarak, 1992 yılında kurulan Premier Ligi’nin holiganizmden önceki ve sonraki durumu ortaya koyulabilir. Holiganizm sonrası değişimden sonra, Premier Lig oyuncu kalitesi,reklam,ekonomi, taraftar ve hareketlilik bazında dünyadaki en büyük değerleri taşımaktadır.Özellikle bilinen yüzlerin yaptıkları reklam kampanyaları buna yol açmaktadır.Thierry Henry’nin Arsenal döneminde yaptığı ‘Stand up,Speak up(Ayağa kalk sesini yükselt)’ ırkçılık kampanyası bunların en büyük örneğidir.Bu konudaki örgütlemeler topluma doğruyu göstererek en iyi amaca ulaşılmasını sağlayacaktır.2010 Dünya Kupası’nı mükemmel bir şekilde organize eden Güney Afrika futbolun herkesin-siyahların da-oyunu olduğunu gösterdi. Unutulmamalı ki futbolun ehli olan Pele’de siyahi kökenli Brezilyalı’dır.Irkçılığı futbolun dışına itmek için yönetici ve futbolculara da büyük iş düşmektedir.Verdikleri pozitif beyanatlar, görüşlerin daha saf bir hale gelmesini sağlayacaktır.Özellikle dünya futbolunda giderek artan vatandaşlık değiştirme olayları ne kadar da milletçilik kavramını alevlendirse de sporda eşitlik kavramının önüne geçmek sadece ve sadece sürecin doğru tanımlanmasıyla olacaktır.Fildişi Sahilleri’nden Didier Drogba sömürgesi olduğu ülke Fransa’nın takımlarına karşı bir çok maçta gol atabilme yetisini sergileyebiliyorsa ya da Gana Milli Takımı sömürgesi olduğu Poretetikiz’den, dünya kupasında daha üstün başarı elde edebiliyorsa futbolun temel problemi olan ırkçığın tek çözüm yolu ‘Düşün ve gerekeni yap’ mottosu olmalıdır.FİFA’nın 1 numaralı problemi olan ırkçılığı çözmek için oyunu her yönüyle saygıyla yaşamak,spora verilen binlerce tüp serumdan biri olacaktır.

STUDENTS' VALUE ORIENTATION SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Değer Yönelimleri

Ümran Yahşi, Oğuz Özbek

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

STUDENTS' VALUE ORIENTATIONS SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS Ümran
Yahşi1 - Oğuz Özbek1 1Ankara University School of Physical Education and Sports

ABSTRACT The aim of this research is to state the point of views of the students of School's of Physical Education and Sports about their orientation of values and to offer suggestions through the results of the research. The research is a hatching model. The datas about the subject of the research are collected by hatching the resources and the usage of measuring tool. In this research, measuring tool is the surveys among certain groups of people. From Ankara University School of Physical Education and Sports 175, from Gazi University School of Physical Education and Sports 265, from Hacettepe University School of Sports Sciences and Technology" 185 students -aggregate amount of 625- are the participants of the survey. The stutaion that the value orientation of the students are different from each other according to their sexuality this tested with non-related t-test and the point of view according to departments, school and class are tested with varyance analyse. For the illustration of the difference between the groups LSD test is used.

The three most important values of these students are stated as to be succesful, be wise and smart. The three least important values are stated as to be rich, to have flexibility with their lives and kindness. Male students give more importance to the values as being brave, having flexibility with their lives and an exciting way of life. Ankara University BESYO students are agreed on giving more importance to being creative, having the feeling of curiosity, being free and choosing their own ways and having self respect than the Hacettepe University SBTY students and, Gazi University BESYO students do.

Key Words: Values, Value Orientations, Students.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Değer sistemi, görelî bir önem boyutu üzerine tercih edilen davranış biçimleri ya da yaşam amaçları ile ilgili inançların kalıcı bir organizasyonudur (Rokeach, 1973). Toplumsal değişme ve gelişmeler sonucunda toplumların ve bireylerin genel yargılarında değer, inanç ve tutumlarında farklılıklar olmuştur. İnsan değerleri, insan davranışını açıklamada temel bir öneme sahiptir (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı 2000, 60). Değerler, insanların tutum ve davranışlarını etkileyen ve bunları belirleme, biçimlendirme ve de yönlendirmede önemli rol oynayan kavramlardır. Değerler, insanların yaşamlarında etkili sosyal-psikolojik dinamikler ve o toplumun kültürel yaşamında meydana gelmektedir (Gürkan, Çamlıyer ve Saracaloğlu, 2000, 36).

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin değerler tercihleri ve sosyo-ekonomik yapıda ortaya çıkan yeni düzenlemelere uyum sağlayabilmesi için toplumsal değerlerin ne olduğunun incelenmesi gereklidir. Spor eğitimi veren kurumlarda okuyan öğrencilerin değer yönelimlerinin ortaya konması onların meslek yaşamlarında bir antrenör, bir beden eğitimi ve spor öğretmeni veya bir spor uzmanı olarak görev yaparken toplumsal değişimlere ayak uydurmasını kolaylaştırmak

açısından önemlidir. Bu araştırmanın temel amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin değer yönelimlerine ilişkin görüşlerinin, cinsiyete, bölümlere ve okullara değişip değişmediğini saptamaktır.

Yöntem Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, Ankara Üniversitesi BESYO'dan 270, Gazi Üniversitesi BESYO'dan 840, Hacettepe Üniversitesi SBTY'den 360 öğrenci oluşturmaktadır. Ölçme aracı Ankara Üniversitesi BESYO'da 175, Gazi Üniversitesi BESYO'da 265, Hacettepe Üniversitesi SBTY2 de 185 olmak üzere toplam 625 kişiye uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Schwartz'ın (1992) geliştirdiği, Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanan değerler listesinden yararlanılarak hazırlanan anket kullanılmıştır. Ankette, kişisel bilgilere ait 4, değerlere ilişkin 56 madde yer almıştır. Değerlerin önem düzeyini belirlemede, yedili Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, güç, başarı, hazcılık, uyarılım, özyönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, geleneksellik, uyma, güven, olmak üzere 10 alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmamızda ölçeğin geneli için güvenirlik katsayısı .96 bulunurken, alt boyutlar için bulunan güvenirlik katsayısı .63 ile .86 arasında değişmektedir. Öğrencilerin değer yönelimlerinin cinsiyete göre farklı olup olmadığı ilişkisiz t-test ile bölüm, okul ve sınıflara göre görüşler ise varyans analizi ile test edilmiştir. Gruplar arasındaki farkı test etmek için LSD testi kullanılmıştır.

Bulgular Çalışmaya katılan öğrencilerin en önemli gördüğü ilk üç değer; başarılı olmak, erdemli olmak ve zeki olmak olarak saptanmıştır. En az önem verilen üç değer ise zengin olmak, değişken bir hayat yaşamak ve kibarlık olarak saptanmıştır. Öğrencilerin değer yönelimlerine ilişkin görüşleri cinsiyete göre incelendiğinde on alt boyuttan sadece birinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 'Uyarılım' boyutunda yer alan değerlere kız öğrencilerin verdiği cevapların ortalaması (= 15.33) düzeyinde gerçekleşirken, erkek öğrencilerin görüşleri (= 16.01) düzeyinde gerçekleşmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin görüşleri arasında anlamlı bir fark vardır [t (623) = 2.31, p < .05]. Erkek öğrencilerin uyarılım boyutunda yer alan değerlere önem verme düzeyleri, kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Erkek öğrenciler; uyarılım boyutunda yer alan cesur olmak, değişken bir hayat yaşamak, heyecanlı bir yaşantı sahibi olmak değerlerine kız öğrencilerden daha çok önem vermektedir. Uyarılım boyutuna ilişkin antrenörlük bölümü öğrencilerinin görüşlerinin ortalaması (=15.49), beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin görüşlerinin ortalaması (= 15.71), spor yöneticiliği öğrencilerinin görüşlerinin ortalaması (=15.43), rekreasyon bölümü öğrencilerinin görüşlerinin ortalaması (= 17.20) bulunmuştur. Öğrencilerin bölümlere göre görüşleri arasında anlamlı bir fark vardır [F(2,184) = 4.10, p < .05]. Farklılığı bulmak için yapılan LSD testi sonucuna göre rekreasyon bölümü öğrencileri, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerine göre uyarılım boyutunda yer alan Cesur olmak, Değişken bir hayat yaşamak, Heyecanlı bir yaşantı sahibi olmak değerlerine diğer üç bölümdeki öğrencilere göre daha yüksek oranda önem vermektedir. Özyönelim boyutuna ilişkin Hacettepe Üniversitesi SBTY öğrencilerinin görüşlerinin ortalaması (= 34.11), Gazi Üniversitesi BESYO öğrencilerinin görüşlerinin ortalaması (= 33.92), Ankara Üniversitesi BESYO öğrencilerinin görüşlerinin ortalaması (= 35.34) düzeyinde bulunmuştur. Öğrencilerin okula göre görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [F (3.675) = .026, p < .05]. Farklılığı bulmak için yapılan LSD testi sonucuna göre, Ankara Üniversitesi öğrencileri, Hacettepe Üniversitesine Gazi Üniversitesi öğrencilerine göre, özyönelim boyutunda yer alan Yaratıcı olmak, Merak duyabilmek, Özgür olmak, Kendi amaçlarını seçebilmek, Bağımsız olmak, Kendisine saygısı olmak değerlerine daha yüksek oranda önem vermektedir.

Tartışma ve Sonuç BESYO öğrencilerin en önemli gördüğü ilk üç değer; başarılı olmak, erdemli olmak ve zeki olmak olarak saptanmıştır. En az önem verilen üç değer ise zengin olmak, değişken bir hayat yaşamak ve kibarlık olarak saptanmıştır. BESYO öğrencilerin cinsiyete göre görüşleri incelendiğinde Erkek öğrencilerin uyarılım boyutunda yer alan değerlere katılım düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Erkek Öğrenciler; cesur olmak, değişken bir hayat yaşamak, heyecanlı bir yaşantı sahibi olmak değerlerine kız öğrencilerden daha çok önem vermektedir. Rekreasyon bölümü öğrencileri, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerine göre uyarılım boyutunda yer alan cesur olmak, değişken bir hayat yaşamak, heyecanlı bir yaşantı sahibi olmak değerlerine diğer üç bölümdeki öğrencilere göre daha yüksek oranda önem vermektedir. Ankara Üniversitesi BESYO öğrencileri, Hacettepe Üniversitesi SBTY ve Gazi Üniversitesi BESYO öğrencilerine göre, özyönelim boyutunda yer alan yaratıcı olmak, merak duyabilmek, özgür olmak, kendi amaçlarını seçebilmek, bağımsız olmak, kendisine saygısı olmak değerlerine daha yüksek oranda önem vermektedir.

Seçilmiş Kaynaklar Gürkan, H., Çamlıyer, H., Saracaloğlu, A. S., (2000), Beden eğitimi öğretmeni adaylarının değer sistemi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1, 35-52.

Kuşdil, M. E., Kağıtçıbaşı, Ç., (2000). Türk Öğretmenlerin Değer Yönelimleri ve Shwartz Değer Kuramı, Türk Psikoloji Dergisi, 15 (45), 59-76.

Rokeach, M. (1973), The Nature of Human Values, The Free Pres, New York.

LEISURE TIME AND CULTURAL VALUES OF BIODIVERSITY

Akbar Heidary(M.Sc)Tehran University Taghi Heidary(M.Sc)Tarbiat Modares University

Akbar Heidary(M.Sc)Tehran University Taghi Heidary(M.Sc)Tarbiat Modares University

Many people derive value from biodiversity through leisure activities such as hiking, birdwatching or natural history study. Biodiversity has inspired musicians, painters, sculptors, writers and other artists. Many culture groups view themselves as an integral part of the natural world and show respect for other living organisms. Popular activities such as gardening, fishkeeping and specimen collecting strongly depend on biodiversity. The number of species involved in such pursuits is in the tens of thousands, though the majority do not enter mainstream commerce. The relationships between the original natural areas of these often exotic animals and plants and commercial collectors, suppliers, breeders, propagators and those who promote their understanding and enjoyment are complex and poorly understood. It seems clear, however, that the general public responds well to exposure to rare and unusual organisms—they recognize their inherent value at some level. A family outing to the botanical garden or zoo is as much an aesthetic and cultural experience as an educational one. Philosophically it could be argued that biodiversity has intrinsic aesthetic and spiritual value to mankind in and of itself. This idea can be used as a counterweight to the notion that tropical forests and other ecological realms are only worthy of conservation because of the services they provide.

Key words: Biodiversity; leisure, aesthetic

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Introduction Biodiversity is the degree of variation of life forms within a given ecosystem, biome, or on an entire planet. Biodiversity is one measure of the health of biological systems. Life on Earth today consists of many millions of distinct biological species. The year 2010 was declared the International Year of Biodiversity. Biodiversity is not consistent across the Earth. It is consistently rich in the tropics and in specific regions such as the Cape Floristic Province; it is less rich in polar regions where conditions support much less biomass. Rapid environmental changes typically cause extinctions.[1] 99.9 percent of species that have existed on Earth are now extinct.[2] Since life began on Earth, five major mass extinctions have led to large and sudden drops in Earthly biodiversity. The Phanerozoic eon (the last 540 million years) marked a rapid growth in biodiversity in the Cambrian explosion—a period during which nearly every phylum of multicellular organisms first appeared. The next 400 million years was distinguished by periodic, massive biodiversity losses classified as mass extinction events. The most recent, the Cretaceous–Tertiary extinction event, occurred 65 million years ago, and has attracted more attention than all others because it killed the nonavian dinosaurs.[3] The term was used first by wildlife scientist and conservationist Raymond F. Dasmann in a lay book[4] advocating conservation. The term was widely adopted only after more than a decade, when in the 1980s it came into common usage in science and environmental policy. Use of the term by Thomas Lovejoy, in the foreword to the book *Conservation Biology*, [5] introduced the term to the scientific community. Until then the term "natural diversity" was common, including by The Science Division of The Nature Conservancy in an important 1975 study, "The Preservation of Natural Diversity." By the early 1980s TNC's Science program and its head, Robert E. Jenkins, [6] Lovejoy and other leading conservation scientists at the time in America advocated the use of

"biological diversity". The term's contracted form biodiversity may have been coined by W.G. Rosen in 1985 while planning the National Forum on Biological Diversity organized by the National Research Council (NRC) which was to be held in 1986, and first appeared in a publication in 1988 when entomologist E. O. Wilson used it as the title of the proceedings[7] of that forum.[8] Human benefits Biodiversity supports a number of natural ecosystem processes and services.[10] Some ecosystem services that benefit society are air quality,[11] climate (e.g., CO₂ sequestration), water purification, pollination, and prevention of erosion.[11] Since the stone age, species loss has accelerated above the prior rate, driven by human activity. The exact rate is uncertain, but it has been estimated that species are now being lost at a rate approximately 100 times as fast as is typical in the fossil record, or perhaps as high as 10,000 times as fast.[12] Land is being transformed from wilderness into agricultural, mining, lumbering and urban areas for humans. Non-material benefits include spiritual and aesthetic values, knowledge systems and the value of education. rate shrinks that potential.[9] Human health

Biodiversity's relevance to human health is becoming an international political issue, as scientific evidence builds on the global health implications of biodiversity loss.[13][14][15] This issue is closely linked with the issue of climate change,[17] as many of the anticipated health risks of climate change are associated with changes in biodiversity (e.g. changes in populations and distribution of disease vectors, scarcity of fresh water, impacts on agricultural biodiversity and food resources etc.) Some of the health issues influenced by biodiversity include dietary health and nutrition security, infectious diseases, medical science and medicinal resources, social and psychological health.[18] One of the key health issues associated with biodiversity is that of drug discovery and the availability of medicinal resources.[19] A significant proportion of drugs are derived, directly or indirectly, from biological sources; At least 50% of the pharmaceutical compounds on the US market are derived from compounds found in plants, animals, and microorganisms, while about 80% of the world population depends on medicines from nature (used in either modern or traditional medical practice) for primary healthcare.[14] Moreover, only a tiny proportion of the total diversity of wild species has been investigated for medical potential. Through the field of bionics, considerable advancement has occurred which would not have occurred without rich biodiversity. It has been argued, based on evidence from market analysis and biodiversity science, that the decline in output from the pharmaceutical sector since the mid-1980s can be attributed to a move away from natural product exploration ("bioprospecting") in favor of genomics and synthetic chemistry, neither of which have yielded the expected breakthroughs; meanwhile, natural products have a long history of supporting significant economic and health innovation.[20][21] Marine ecosystems are of particular interest in this regard,[22] although inappropriate bioprospecting has the potential to degrade ecosystems and increase biodiversity loss, as well as impacting the rights of the communities and states from which the resources are taken.[23][24][25]. Conservation of biodiversity Conservation biology matured in the mid- 20th century as ecologists, naturalists, and other scientists began to collectively research and address issues pertaining to global declines in biodiversity.[26][27][28] The conservation ethic differs from the preservationist ethic, originally led by John Muir, that seeks protected areas devoid of human exploitation or interference for profit.[27] The conservation ethic advocates management of natural resources for the purpose of sustaining biodiversity in species, ecosystems, the evolutionary process, and human culture and society. [26][28][29][30] Conservation biology is reforming around strategic plans that include principles, guidelines, and tools for the purpose of protecting biodiversity.[26][31][32] Conservation biology is crisis-oriented and multi-disciplinary,

including ecology, social organization, education, and other disciplines outside of biology.[26][28] Preserving biodiversity is a global priority in strategic conservation plans that are designed to engage public policy and concerns affecting local, regional and global scales of communities, ecosystems, and cultures.[32] Action plans identify ways of sustaining human well-being, employing natural capital, market capital, and ecosystem services.[33][34] and the Global Biodiversity Information Facility. Strategies for biodiversity Strategically, focusing on areas of higher potential biodiversity promises greater return on investment than spreading conservation resources evenly or in areas of little diversity but greater interest in the conservation. A second strategy focuses on areas that retain most of their original diversity. These are typically non-urbanized, non-agricultural areas. Tropical areas often fit both sets of criteria, given their natively high diversity and relative lack of development.[35] However, many animal species are migratory, meaning that focusing only on specific locations is insufficient. Wildlife corridors can help support migration, and is considerably cheaper and easier than clearing/preserving entirely new areas. Some habitats may require restoration before standard conservation techniques can be effective.

Conclusions Popular activities such as gardening, fishkeeping and specimen collecting strongly depend on biodiversity. The number of species involved in such pursuits is in the tens of thousands, though the majority do not enter mainstream commerce. The relationships between the original natural areas of these often exotic animals and plants and commercial collectors, suppliers, breeders, propagators and those who promote their understanding and enjoyment are complex and poorly understood. It seems clear, however, that the general public responds well to exposure to rare and unusual organisms—they recognize their inherent value at some level. A family outing to the botanical garden or zoo is as much an aesthetic and cultural experience as an educational one. Philosophically it could be argued that biodiversity has intrinsic aesthetic and spiritual value to mankind in and of itself. This idea can be used as a counterweight to the notion that tropical forests and other ecological realms are only worthy of conservation because of the services they provide.

References 1. Drummond, A; Strimmer, K (Jul 2001), Frequently Asked Questions About Evolution, "Evolution Library", Bioinformatics (Oxford, England) (WGBH Educational Foundation) 17 (7): 662–3, ISSN 1367-4803, PMID 11448888, <http://www.pbs.org/wgbh/evolution/library/faq/cat03.html>, retrieved 2008-01-23

2. "Roundtable: Mass Extinction", Evolution: a journey into where we're from and where we're going, WGBH Educational Foundation, 2001, <http://www.pbs.org/wgbh/evolution/extinction/massext/index.html>, retrieved 2008-01-23.

3. Bambach, R.K.; Knoll, A.H.; Wang, S.C. (December 2004), "Origination, extinction, and mass depletions of marine diversity", *Paleobiology* 30 (4): 522–42, doi:10.1666/0094-8373(2004)030<0522:OEAMDO>2.0.CO;2, http://findarticles.com/p/articles/mi_qa4067/is_200410/ai_n9458414/pg_1, retrieved 2008-01-24

4. Dalesman, R. F. 1968. A Different Kind of Country. MacMillan Company, New York. ISBN 0-02-072810-7.

5. M. E. Soulé and B. A. Wilcox. 1980. Conservation Biology: An Evolutionary-Ecological Perspective. Sinauer Associates. Sunderland, Massachusetts.

6. Robert E. Jenkins

7. Edward O.Wilson, editor, Frances M.Peter, associate editor, Biodiversity, National Academy Press, March 1988 ISBN 0-309-03783-2 ; ISBN 0-309-03739-5 (pbk.), online edition
8. Global Biodiversity Assessment. UNEP, 1995, Annex 6, Glossary. ISBN 0-521-56481-6, used as source by "Biodiversity", Glossary of terms related to the CBD, Belgian Clearing-House Mechanism. Retrieved 2006-04-26.
9. Edward O. Wilson (2002). The Future of Life. New York: Alfred A. Knopf.
10. Springerlink.com
11. Nature.com
12. Hassan, Rashid M.; Robert Scholes, Neville Ash (2006). Ecosystems and human well-being: current state and trends : findings of the Condition and Trends Working Group of the Millennium Ecosystem Assessment. Island Press. pp. 105. ISBN 1559632283, 9781559632287.
13. Reports of the 1st and 2nd International Conferences on Health and Biodiversity. See also: Website of the UN COHAB Initiative
14. Chivian E. & Bernstein A. (eds), 2008. Sustaining Life: How Human Health Depends on Biodiversity
15. Corvalan C. et al., 2005 Ecosystems and Human Well-being: Health Synthesis. A report of the Millennium Ecosystem Assessment
16. (2009) "Climate Change and Biological Diversity" Convention on Biological Diversity Retrieved November 5, 2009, From <http://www.cbd.int/climate/>
17. Fuller R.A. Irvine K.N. Devine-Wright P. Warren P.H. Gaston K.J. ,Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity in Biology Letters, 2007
18. (2006) "Molecular Pharming" GMO Compass Retrieved November 5, 2009, GMOcompass.org
19. Harvey L., 2008. Natural products in drug discovery. Drug Discovery Today
20. Hawkins E.S. & Reich M.R., 1992 Japanese-originated pharmaceutical products in the United States from 1960 to 1989: an assessment of innovation. Clin Pharmacol Ther. 51:1-11
21. Roopesh J. et al., 2008 Marine organisms: Potential Source for Drug Discovery Current Science, Vol. 94, No. 3, 10 Feb 2008
22. Bioprospecting: Effects on Environment and Development
23. Home (2005-07-16). "Looking for new compounds in sea is endangering ecosystem". Bmj.com. doi:10.1136/bmj.330.7504.1350-d. <http://www.bmj.com/cgi/content/extract/330/7504/1350-d>. Retrieved 2009-06-21.
24. "COHAB Initiative - on Natural Products and Medicinal Resources". Cohabnet.org. http://www.cohabnet.org/en_issue4.htm. Retrieved 2009-06-21.

25. IUCN, WRI, WBCSD, Earthwatch Inst. 2007 Business and Ecosystems: Ecosystem Challenges and Business Implications
26. L. P. Koh, R. R. Dunn, N. S. Sodhi, R. K. Colwell, H. C. Proctor, and V. S. Smith. (2004). Species coextinctions and the Biodiversity Crisis. 305, 1632-1634 [3]
27. P. Davis. (1996). Museums and the Natural Environment. Leicester University Press.
28. F. van Dyke. (2008). Conservation Biology: Foundations, Concepts, Applications, 2nd ed.. Springer Verlag. pp. 478. ISBN 978-1-4020-6890-4 (hc).
29. Hunter, M. L. (1996). Fundamentals of Conservation Biology. Blackwell Science Inc., Cambridge, Massachusetts., ISBN 0-86542-371-7.
30. M. E. Soule. (Ed.). (1986). Conservation Biology: The science of scarcity and diversity. Sinauer Associates Inc.
31. C. R. Margules & R. L. Pressey. (2000). Systematic Conservation Planning. Nature, 405: 24
32. Ryerson.ca
32. Example: Gascon, C., Collins, J. P., Moore, R. D., Church, D. R., McKay, J. E. and Mendelson, J. R. III (eds). (2007). Amphibian Conservation Action Plan. IUCN/SSC Amphibian Specialist Group. Gland, Switzerland and Cambridge, UK. 64pp. Amphibians.org, see also Milleniumassesment.org, Europa.eu
33. G. W. Luck, G. C. Daily and P. R. Ehrlich. (2003). Population diversity and ecosystem services. 18, (7): 331-336 [6]
34. Millenniumassessment.org
35. Belgium creating 45 "seed gardens"; gene banks with intent to reintroduction

REFLECTIONS OF SOCIAL CLASS DIFFERENCES ON SPORTS - USING THE EXAMPLE OF ANTALYA.

Toplumsal Tabaka Farklılıklarının, Spora Yansıyan Sonuçları (Antalya Örneği).

Yılmaz Kaplan, Gülden Okçu
Akdeniz Üniversitesi

In this applied field study its aimed to determine the direct reflections of social class differences on sports – using the example of Antalya...

People’s perception relating to sports reflects the social class they belong to. The Habitus Theory developed by P. Bourdieu evidence the relation between social classes and sport practices as well as arising and expanding new sports branches. Researches implemented in different societies aiming to analyze the relations between sports and stratification show that there are consequences of class differences, which directly reflect to sports. (Defrance 1995: 46; Stone 1969: 5-13; Bourdieu 1997: 231-46; Thomas 1987: 53-55).” (Amman, 2000: 128). General outcomes of these researches were tested in this study in the sample of Antalya. In summary, in this study as an applied field survey; it is aimed to determine the direct reflections of social class differences on sports in the sample of Antalya.

This study is a kind of researcher for causality relationship; sectional for its covered time and an applied field survey for the used techniques. Admissibility and reliability of this study were interrogated and measures adopted. Survey sheets were prepared in terms of its concept and format as considering all cases and details of question preparation and survey techniques.

As a result of the study, it is determined that there are several differences in perception and application of sports fact in social classes. Lifestyles, occupations, education and income level of people in different social classes affect in which form and level which sports they participate.

The hypothesis and subhypothesis were verified according to findings that “people’s perceptions on sports, sporting aptitudes and sport practices reflects the social classes that they belong to”.

Another, in this study not interrogated finding relating to the topic is that sports is a kind of institution, which takes a function to regenerate social class differences. Researches made by Duning and Sheard in England (Amman, 2000: 129) showed that “members of a social group do not want to have sports games with members of groups of different or lower status” (Defrance 1995: 46).

Key Words: Sports Sociology, Social Stratification, Sports.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Toplumsal açıdan birbirine çok yakın ya da birbiriyle aynı durumda bulunan bireylerin oluşturdukları bütüne toplumsal tabaka denir. Toplumsal tabakalaşma ise, toplumun - sosyal anlamda- ‘hiyerarşik’ sınıflar halinde farklılaşmasıdır...

Sosyal tabakalaşma, her zaman ve her toplumda; ama toplumdaki topluma değişen biçimlerde, var olmuştur. Hiçbir toplum homojen değildir. Her toplumda, aynı zamanda eşitsizlikler anlamına da gelen, doğal ve sosyal farklılıklar bulunmaktadır. “Üstelik ‘doğal eşitsizlikler’ de son noktada ‘sosyal

eşitsizliklere' dönüşmektedir" (Amman 2000: 125). Eşitsizlikler de sonuçta, bireylerin farklılaşmalarına neden olmaktadır... Sosyologlar, tabakaları -alt, orta ve üst tabaka olmak üzere- üç grupta incelemektedirler. Alt tabakalarda yer alanlar, üstlere tırmanabilme; üst tabakalarda bulunanlar da statükoyu (var olan durumu, konumlarını) koruma eğilimindedirler...

Sosyologların genel kabullerine göre, bireylerin ya da ailelerin toplumsal tabakalaşma piramidinin altında (alt katmanda), ortasında ya da üstünde olmalarını belirleyen ölçütler, birey ya da ailelerin eğitim düzeyleri, gelir durumları, meslekleri ve yaşam biçimleri... vd. ile ilgilidir...

Farklı toplumsal tabakalarda yer alan bireyler, toplumsallaşma sürecinde edindikleri deneyimlerle biçimlenen bir yaşam biçimi geliştirirler. Bireylerin sporla ilişkileri ve farklı sportif etkinliklere yönelmeleri de bu boyutta açıklanabilmektedir. Kısacası, bireylerin spora ilişkin algıları, bulundukları tabakayı da yansıtmaktadır...

P. Bourdieu'nün geliştirdiği habitus kuramı, toplumsal sınıflar ile sportif pratikler arasındaki ilişkinin yanı sıra, yeni spor dallarının ortaya çıkışını ve yayılmasını da açıklamaya çalışmaktadır...

Farklı "toplumlarda yapılan, tabakalaşma ve spor ilişkisini çözümlemeyi amaçlayan araştırmalar, tabaka farklılıklarının spora doğrudan yansıyan sonuçları olduğunu göstermiştir (Defrance 1995: 46; Stone 1969: 5-13; Bourdieu 1997: 231-46; Thomas 1987: 53-55)." (Amman, 2000: 128). Bu araştırmalardan çıkan genel sonuçlar, bu çalışmada -Antalya örneğinde- test edilmiştir...

Özetle, uygulamalı bir alan araştırması olan bu çalışmayla, toplumsal tabaka farklarının spora doğrudan yansıyan sonuçlarını -Antalya örneğinde- belirlemek amaçlanmıştır...

Yöntem Araştırmanın bağımsız değişkeni, toplumsal tabakalaşma; bağımlı değişkeni ise, spor olgusudur... Bu çalışma, amacı açısından nedensellik ilişkilerini araştırıcı; kapsadığı zaman açısından kesitsel; kullanılan teknik açısından da uygulamalı bir alan araştırmasıdır...

Araştırmada, veri toplama aracı olarak, yirmi (20) sorudan oluşan bir anket kullanılmıştır. Anket formu, Antalya'da alt, orta ve üst tabakayı temsil eden bölgelerdeki spor merkezlerinde, spor yapan bireylere uygulanmıştır...

Araştırmanın evreni, Antalya; örnekleme tekniği, basit tesadüfi örneklemedir... Anket, anketör eğitimi verilen araştırma grubunca, 16 yaş ve üstü 150 bireye uygulanmıştır...

Anketin istatistiksel analizinde, frekans dağılımları ve ki-kare analizi kullanılmış; analizler, SPSS Paket Programında yapılmıştır. Veriler, basit ve çapraz tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır. Anlamlılık düzeyi, $p=0,05$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği sorgulanmış, gerekli önlemler alınmıştır. Anket formu, gerek içerik ve gerekse biçim açısından, soru hazırlama ve anket tekniğinin bütün özellikleri ve incelikleri dikkate alınarak düzenlenmiştir...

Araştırmanın Hipotezi: Bireylerin spora ilişkin algıları, spora yönelişleri ve sportif pratikleri yer aldıkları toplumsal tabakayı yansıtır.

Araştırmanın Alt Hipotezleri: Alt tabakadan üst tabakaya doğru çıkıldıkça; • "Spor" terimi işitildiğinde, akla gelen etkinlik çeşidi artmaktadır. • Spor yapma oranı yükselirken, izleme oranı

düşmektedir. • Takım sporlarına yönelim göreceli olarak azalırken; bireysel sporlara yönelim artmaktadır. Ayrıca; • Üst tabaka, “hemen haz veren sporları” tercih ederken; alt tabaka, bedene eziyet etme pahasına da olsa, “güçlü olmayı sağlayan sporlara” yönelmektedir. • Üst tabaka sporu, öncelikle sağlık ve eğlence amacıyla yaparken; alt tabaka, spor aracılığıyla para kazanmak ve statü yükseltmek istemektedir. Sporun, üst tabaka için “amaç”; alt tabaka için ise “araç” durumunda olduğu, dolayısıyla gerçek anlamını üst tabakada bulduğu düşünülmektedir. Bulgular Alt tabakadan üst tabakaya doğru gidildikçe, düzenli spor yapma yılı artmaktadır. Spor, üst tabakada bir yaşam biçimine dönüşmekte ve gerçek anlamını bu tabakada bulmaktadır... Alt tabakayı temsil eden denekler, daha çok fiziki güce dayalı uzak doğu sporlarını; üst tabakayı temsil eden denekler ise, eğlence ve hazzın ön planda olduğu spor dallarını tercih etmektedirler. Sporun, üst tabaka için “amaç”, alt tabaka için ise “araç” konumunda olduğu görülmektedir...

Alt tabakanın % 7,3’ü, orta tabakanın % 28,0’ı, üst tabakanın % 30,7’si bireysel sporları tercih etmektedir. Örneklem grubunun, sosyo-ekonomik düzeyi ile bireysel sporlar tercihi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p \leq 0,05$)... Buna karşılık, alt tabakanın % 27,3’ü, orta tabakanın % 25,3’ü, üst tabakanın % 2,7’si takım sporlarını tercih etmektedir. Örneklem grubunun, sosyo-ekonomik düzeyi ile takım sporları tercihi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p \leq 0,05$)... Alt tabakadan üst tabakaya doğru çıkıldıkça, örneklem grubunun bütçesinden spora ayırdığı aylık miktarın artış gösterdiği görülmektedir. Örneklem grubunun, sosyo-ekonomik düzeyi ile spor için ayırdığı aylık miktar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($p \leq 0,05$)... Spor terimi işitildiğinde, çağrıştırdığı şeyler sorgulandığında, veriler, “üst tabaka sporu, öncelikle sağlık ve eğlence amacıyla yaparken; alt tabaka, spor aracılığıyla para kazanmak ve statü yükseltmek istemektedir. Sporun, üst tabaka için “amaç”; alt tabaka için ise “araç” durumunda olduğu” alt hipotezini doğrulamaktadır...

Örneklem grubunun, “sosyo-ekonomik düzeyi” ile “spor yapma nedenleri” arasındaki ilişki sorgulandığında, alt tabakadan üst tabakaya doğru çıkıldıkça, spor, eğlence ve çağdaş bir yaşam biçimi geliştirme gibi değerler için yapılırken; tersine, üst tabakadan alt tabakaya doğru inildikçe, milli idealleri gerçekleştirme ve bu amaca bağlı maddi kazanç sağlama ve şöhret olma arzuları ön plana çıkmaktadır.. Örneklem grubunun, “sporu daha çok hangi yönüyle değerlendirdiklerine” yönelik soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, -örneklem grubunun- sosyo-ekonomik düzeyi ile sporu değerlendirme biçimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur... Tartışma ve Sonuç Toplumsal tabaka farklılıklarının, spora yansıyan sonuçlarının değerlendirildiği bu araştırma sonucunda, spor olgusunun toplumsal tabakalarda, gerek algılanmasında gerekse uygulanışında birçok farklılığın bulunduğu belirlenmiştir.

Farklı toplumsal tabakalardaki bireylerin yaşam biçimleri, meslekleri, eğitim ve gelir düzeyleri, onların hangi sporlara hangi düzeyde ve hangi biçimlerde katılabileceklerini de etkilemektedir.

Bulgulara göre, “Bireylerin spora ilişkin algıları, spora yönelişleri ve sportif pratikleri yer aldıkları toplumsal tabakayı yansıtır.” hipotezi ve alt hipotezleri doğrulanmıştır...

Bu araştırmada sorgulanmamış, konuyla ilgili bir başka bulgu, sporun, tabaka farklılıklarının yeniden üretilmesi işlevini üstlenen kurumlardan biri olduğu yönündedir. “Dunning ve Sheard’ın İngiltere’de yaptığı araştırmalar, bir sosyal grubun üyelerinin, kendilerinden farklı ya da düşük statüleri olan grupların üyeleriyle sportif karşılaşmalar yapmak istemediklerini (Defrance 1995: 46) ortaya koymuştur” (Amman, 2000: 129).

Denek sayısının artırılması durumunda, değişkenler arası anlamlılık düzeyinin daha belirgin gözlenebileceği düşünölmektedir...

Seçilmiş Kaynaklar Talimciler, A. (2005). Spor Kurumu, Ed. Güçlü, Sevinç. Kurumlara Sosyolojik Bakış, Birey Yayınları, 461- 533, İstanbul.

Doğan, B. (2007). Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş, Nobel Yayınları, 1. Basım, Ankara.

Amman, M. T. (2000). Spor Sosyolojisi, Ed. İkizler, H. Can. Sporda Sosyal Bilimler, Alfa Yayınları, 85 – 149, İstanbul.

THE PRACTICE OF CHILD TRIBUNE AT STADIUMS EFFECTS ON LADY FOOTBALL DEVELOPMENT

STADYUMLARDAKİ ÇOCUK TRIBÜNÜ UYGULAMASININ BAYAN FUTBOLUNUN GELİŞİMİNE ETKİSİ

Burak Adiloğulları, İlhan Adiloğulları.

Siirt Halide Kutlualp İlköğretimokulu, Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Practice of child tribune, this organization is about children who are between 8 - 15 old year's attending to primary school to settle down in the separated and doing some activities together on tribune. Aim of this research, the practice of child tribune effects children and on development of lady football. First of all, researches are scanned which are done before. The next step questionnaire form is practiced. The questions of questionnaire form have different features for adult's supporters and child. And the questionnaire form is developed and practiced by the researcher. The specialist 'idea is taken and the measure 's understandable and security is tested. Research is done in Bursa Atatürk Stadium 178 boys and 72 girls children are attended to this research and also 171 males and 79 females are attended to this research. Expert people support to analyze of finds this research and statistical packet for social sciences (SPSS) program is used for this research. The Application of Kids Tribune may attract girls to football and increase their interest in it. It is possible to say that the girls who attend to the children's tribune may be the future sports players or audience in the future and the Kids Tribune may have significant affects on the increase of the number of female football players and audience all over the world.

Key Words: Child, Tribune, Football,Supporter

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Çocuğun psiko-sosyal gelişimine, fiziksel gelişimine ve serbest zamanlarını değerlendirmesine fayda sağlayacağını düşünen aile; çocuklarını, çocuğun kendi istediği bir branşa veya kendilerince çocuğu açısından daha iyi bir gelecek sağlayacağını düşünerek, ailenin kendi seçtiği bir spor branşına yönlendirebilir (Kılıçgil, 1998). Türkiye’de devlet bu etkileri göz önüne kitlelerin spora yönlendirilmesi anayasanın 59. maddesi ile güvence altına alınmıştır. Anayasanın 59. maddesine göre “ Devlet, her yastaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyu korur” denilmektedir (T.C. Anayasası,1982). Futbol, günümüz dünyasında büyük kitleleri etkileyen bir oyun sporudur (Apaydın, 2000). Erkek sporu olarak bilinen futbol son yıllarda dünyada bayanlar tarafından da oynanma oranı artmış, Avrupa ve Dünya kupası gibi uluslar arası büyük organizasyonları yapılı hale gelmiştir. Yapılan araştırma ile ciddi anlamda bayan futbolcu potansiyeli olan Türk kızlarının çocuk tribünü uygulaması ile oluşturulacak olan güzel atmosferde futbola olan sempatilerinin oluşturulması, futbolun sevdirmesi amaçlanmaktadır. Futbola olan sevgi ve ilginin başlaması ile bayanların futbola başlamalarının daha kolay olacağı düşünülmektedir.

Yöntem Betimsel bir nitelikte olan araştırmanın evrenini, Bursaspor Kulübünün 2007/2008 futbol sezonunda Bursa Atatürk Stadyumunda oynadığı Bursaspor - Konyaspor müsabakasında stadyumda bulunan yetişkin seyirciler ile Bursaspor Kulübünün Çocuk Tribünü için ayırmış olduğu bölgede

oturan çocuklar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini bu müsabakada bulunan yetişkin seyirciler içerisinde tesadüf yöntemiyle seçilmiş 171 i erkek 79 u bayan 250 yetişkin taraftar ve aynı müsabakada Bursaspor Kulübünün Çocuk Tribünü için ayırmış olduğu bölgede oturan tesadüf yöntemiyle seçilmiş 8 - 15 yaş arasındaki 178 i erkek 72 si kız 250 çocuk seyirci oluşturmaktadır. Çalışmamız 250 yetişkin taraftar ve 250 çocuk seyirci ile sınırlı tutulmuştur. Veri toplamak için “Anket Survey” tekniği kullanılmıştır. Araştırma formu araştırmacı tarafından bizzat geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Araştırma formunda, likert 3 lü derecelendirme ölçeğine göre, çocuklar için 11 yetişkin taraftarlar için 29 soru bulunmaktadır. . Araştırma formu sorularının açık, anlaşılır ve net bir biçimde hazırlandığı varsayılmıştır. Araştırma grubundan her bir soruya bir tek cevap vermeleri istenmiştir. Yetişkinlere uygulanan araştırma formunun güvenilirlik derecesi, 0,74 (alfa) olarak bulunmuş, çocuklara uygulanan araştırma formunun güvenilirlik derecesi 0.75(alfa) olarak bulunmuştur. Toplanan verilerin analizinde SPSS 14,0 programı kullanılmıştır.

Bulgular Çalışmaya katılan yetişkin taraftarlardan (% 72) 180 kişi Çocuk Tribünü Uygulaması ile maçlara gelen kız çocuklarının futbol oynama isteklerinde artış olabileceğini ve uygulamanın çocukların geleceğin bayan futbolcuları olmalarında olumlu etkisinin olacağını belirtirken, (% 22) 55 kişi kararsız kalmış, (% 6) 15 kişi ise bu konu hakkında olumsuz fikir bildirmiştir. Bayan taraftarların (% 91) yüksek oranla bu soruya olumlu yanıt vermesi dikkat çekicidir. Soruya hiçbir bayan seyirci olumsuz görüş bildirmemiştir. Çalışmaya katılan yetişkin taraftarların (% 65) 163 kişi çocuk tribünü uygulamasına katılan çocukların futbola olan ilgilerinde artış olacağı konusunda olumlu görüş bildirirken, (% 21) 53 kişi kararsız kalmış, (% 14) 34 kişi ise olumsuz görüş bildirmiştir. Çalışmaya katılan bayan taraftarların ve eğitim durumu yüksek lisans olanların bu soruya yüksek oranla (% 78) soruya olumlu yanıt vermesi dikkat çekicidir. Çalışmaya katılan yetişkin taraftarların (% 78) 195 kişi çocuk tribünü uygulamasına katılan çocukların, ileriki yıllarda Bursaspor maçlarını daha sık ve dikkatli edebileceği hakkında olumlu görüş bildirirken, (% 19) 47 kişi kararsız kalmış,(% 3) 8 kişi ise bu soru hakkında olumsuz fikir belirtmiştir. Eğitim düzeyi üniversite olan taraftarların, yüksek bir oranla (% 96) soruya olumlu cevap vermesi dikkat çekicidir. Çalışmaya katılan yetişkin taraftarlardan (% 75) 187 kişi çocukları ya da yakınlarının futbol maçına getirdiklerinde çocukların Bursaspor’a ve futbola olan ilgilerinde olumlu artış olduğu yönünde görüş belirtirken, (% 18) 45 kişi ise bu konuda kararsız kalmış, (% 7) 18 kişi ise bu konu hakkında olumsuz görüş belirtmiştir. Çalışmaya katılan çocuklardan (% 72) 131 kişi herhangi bir futbol okulunda ya da futbol kulübünde futbol oynamaya olumlu yaklaşırken, (% 19) 71 kişi kararsız kalmış, (% 9) 48 kişi ise futbol okulunda ya da futbol kulübünde futbol oynamaya olumsuz yaklaşmıştır. Kız çocuklarının yüksek oranda (% 76) 53 kişi bu soruya olumlu görüş bildirmesi dikkat çekici bulunmaktadır. Çalışmaya katılan çocuklardan (% 60) 150 kişi ailesinden kendilerini tekrar Bursaspor maçlarına götürmelerini için istekte bulunacağını belirtirken, (% 23) 57 kişi kararsız kalmış, (% 17) 43 kişi ise olumsuz cevap vermiştir. Kız çocuklarının yüksek bir oranda (% 71) ile 51 kişi bu soruya olumlu görüş bildirmesi dikkat çekmektedir.

Tartışma ve Sonuç Türkiye’de bayan futbolunun geliştirilmesi için bayanların erken yaşta futbola ilgilerinin ve dikkatlerinin çekilmesi gerekmektedir. Futbolun sevdilmesi ile bayanların futbola başlamaları daha rahat sağlanabilir. Çocuk tribünü bu anlamda önemli rol oynayabilir. Çalışmaya katılan kız çocuklarının % 71’i Bursaspor maçlarına gelmek için ailelerinden istekte bulunabileceklerin belirtirken, kız çocukları için yüksek sayılabilecek bir oranda % 46 sı herhangi bir futbol okulunda futbol oynamak istediklerini belirtmiştir. Çalışmaya katılan taraftarlardan % 72’si Çocuk Tribünü Uygulaması ile maçlara gelen kız çocuklarının futbol oynama isteklerinde artış

olabileceğini ve geleceğin bayan futbolcuları olabileceğini belirtirken, bayan taraftarların % 91'i yüksek oranla kız çocuklarının futbol oynama isteklerinde artış olabileceğini ve geleceğin bayan futbolcuları olabileceğini bildirmiştir. Türkiye Futbol federasyonu bayan futbolunda son yıllarda ciddi çalışmalar başlatmıştır. Federasyon'dan lisansı bulunan bayan futbolcu sayısı federasyonun uyguladığı projeler ile 2008-2009 sezonunda 87 Bayan Futbol takımı - 1327 bayan futbolcu noktasına gelmiştir. Ancak bu rakamlarda potansiyele göre çok gerilerde kalmaktadır. T.F.F(Türkiye Futbol Federasyonu) kayıtlarına göre nüfus: 70.586.256, 0-4 yaş: 2.814.934 bayan, 5-9 yaş: 3.133.498 bayan, 10-14 yaş: 3.123.186 bayan, 15-19 yaş: 2.997.310 bayan, 20-24 yaş: 3.058.769 bayan olarak tespit edilmiştir. (www.tff.org, 2010) . Önver' in (2002); "Dünyada ve Türkiye'de Bayan Futbolunun Gelişimi ve Türkiye'de Bayan Futbolunun Psiko Sosyal Boyutu" adlı çalışmasında, faal olarak futbol oynayan bayan futbolculara, onları futbol oynamaya yönelten etkenleri sormuştur. Bayan futbolcuların % 45 i futbola olan ilgilerinden dolayı futbol oynamaya başladıkları söylerken, % 24 ü yeteneğinin farkına varmasından dolayı futbola başladığı ifade etmiştir. Aynı zamanda çalışmada bayan futbolculara Türkiye'de bayan futboluna yeteri kadar ilgi olup olmadığı sorulmuş, bayan futbolcuların % 92 si yeterli ilgi olmadığını belirtmiştir. Aynı çalışmada 1000 kişiye Türkiye'de bayan futbolunun gelişmesi için neler yapılmalıdır sorusu yöneltilmiş, çalışmaya katılanların % 20 si ilköğretimde kız öğrencilere futbol sevdirmeli cevabını verirken, % 18 i bayan futbolu hakkında etkili tanıtımın yapılması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan 1000 kişinin % 16 sı bayan futbolunun özendirilip teşvik edilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Çalışmaya katılanların %62 si, kendi kızlarının kendilerinden futbol oynama isteğinde bulunduğu olumlu yanıt verebileceklerini ifade etmişlerdir. Çocuk Tribünü Uygulaması, kız çocuklarını futbol heyecanının içine çekip onların futbola olan ilgilerini arttırabilmektedir. Çocuk tribününe katılan kız çocuklarının geleceğin bayan sporcuları ve seyircileri olabileceği ve Çocuk Tribününün Türkiye'de bayan sporcu ve seyirci sayısının artmasında önemli etkileri olabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak bakıldığı zaman çalışmanın T.F.F nin desteği ile tüm Türkiye de uygulanabilir hale getirilmesi sağlanabilir. Bu sayede oluşacak olan sinerji ile Türkiye de çocukların dolayısıyla bayanların futbola önce sempatisi sonrada futbol oynama isteğinin gelişmesi ve artması beklenebilir.

Kaynaklar

Apaydın, A. (2000). Futbola giriş. Bursa : Akmat Akmoğlu Matbaacılık. <http://www.tff.org/default.aspx?pagelid=731>. Erişim Tarihi:18.08.2010

Kılıçgil, E. (1998). Sosyal çevre ve spor ilişkileri. Ankara: Bağırhan Yayınevi

Önver, M. (2002). Dünyada ve Türkiye'de bayan futbolunun gelişimi ve Türkiye'de bayan futbolunun psiko-sosyal boyutu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. T.C. Anayasa. (1982). Madde 59

THE EFFECT OF A PROPOSED TEACHING PROGRAM OF POPULAR GAMES ON DEVELOPING THE SOCIAL INTERACTION FOR THE SOCIAL CARE CHILDREN WITH AGE (5-6) YEARS

Afrah Abdel-Khalik Yahya
College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The study aims at: -Drawing up a proposed course in popular games that develops social interaction amongst children of social care houses aged (5-6). -Recognizing the effect of the proposed course in popular games that develops social interaction amongst children of social care houses aged (5-6). The researcher applied the experimental method for its convenience with the nature of the research. Research sample has consisted of (30) male children from the houses of social care. The subjects were divided into two groups, control and experimental in the amount of (15) children for each group. Equivalence between the two groups regarding the variables of age, height, mass, intelligence and social interaction scale was performed. The experimental group has carried out the proposed course, whereas the control group has applied a course prepared by the Iraqi ministry of education / integrated experience unit. The researcher concluded the following: -The proposed course of popular games has an active effect on developing social interaction for the experimental group subjects. Based on the findings attained, the researcher recommended the following: 1.Emphasizing the use of the proposed course in social care houses for its great effect on developing social interaction. 2.The use of various games courses including kinetic, social, popular and even pantomimic and deceptive games for its good effect on developing growth aspects amongst children.

Keywords :teaching program .social interaction

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

The introduction and the importance of the research The childhood period is considered one of the most important periods in constituting the child's character, as it prepares, identify the features of the child in the future, initiating in him habits and orientations, tendencies and readiness grow, abilities emerge, skills are built up, spiritual values, traditions and behavioral types are discovered and through which the path of the child's physical, mental, psychological, social and emotional growth is renewed in accordance with what the surrounding environment provides of educational, cultural, health and social elements. So paying attention to the childhood and taking care of it and its activities are the most vital indications of the societies development and advancement. The children in the developed countries are characterized with the sound physical, mental and emotional growth and they are more educated and cultured in comparison to their counterparts in other countries. (Werner, 1994, 44). So, people who are concerned with the pre school education have to plan and design successful educational programs which are rich with skills and activities that aims at accomplishing the physical, mental and emotional growth. Learning by the means of movement is not confined to learning the movement by itself or that learning this movement is the sole goal, but this movement is the means through which the sound and integrated growth of the child is achieved as a whole. (Abdullah, 2001, 164). Freud (1782 – 1852), who is one of the early pioneers who paid attention to child's nurturing focuses on the importance of playing for the children in order to refine the spiritual and moral aspects and to give the children the chance to dynamically interact with their

counterparts and having the opportunity to express themselves, their self confidence, pioneering the environment and exploring its features. (Hirmez and Ibrahim, 1988, 17). 2- The objectives of the research: The current research aims at the following: 1-Designing an proposed educational program for the popular games to develop the social interaction for the social care children with age (5-6) years old. 2-Identifying the effect of the proposed educational program on developing the interaction for the social care children with age (5-6) years old. 3-Procedures: The study was conducted on a sample intentionally chosen and which are represented with the children in the social care houses in Nineveh governorate in Iraq. The children ages, who are (30) in number, ranged between (5-6) years old and were all males for the academic year 2009-2010. The children were divided into two groups each of which consisted of (15) child one of them is the experimental group and the other is the control group. The equivalence between them were done through the variables of age, height, body mass, intelligence as well as measuring the social interaction. The experimental design was chosen as it is suitable for the nature of the research. The scholar adopted two educational programs; the first is related to the popular games and she designed and applied it to the experimental group. While the second program was the traditional program (the complete experience unit) applied in the social care houses just like in the Iraqi kindergartens which is prepared by the Iraqi Ministry of Education. Conclusions: 1-The proposed program was of great influence on developing the social interaction amongst the experimental group members. 2-The complete experience unit program achieved an influence on developing the social interaction for the control group in general. 3-The children of the experimental group were superior to the control group children in terms of developing the social interaction in general. Recommendations: 1-Emphasizing the use of the proposed program in the social care houses as it is very influential in developing the social interaction. 2-Emphasizing the use of popular games within the items of the the sport education methodology items for the complete experience unit prepared by the Iraqi ministry of education. 3-Emphasizing the use of various programs concerning the games including the kinetic, popular and social games as they have great influence on developing all the types of growth for children.

References: 1-Abdullah, Faisal AlMalla (2001): The effect of a proposed program for kinetic education on the kinetic, cognitive and social growth for the pre school children.

2-Hermiz, Sabah Hanna & Yousif, Hanna Ibrahim (1988): Formational psychology of children and teenagers, Ed. 1, House of general cultural affairs, Baghdad.

3-Werner, (1994): Whole physical education, Journal of Physical Education, Recreation and Dance.

SOME SOCIAL ASPECTS OF NON-PROFESSIONAL DANCING. A CASE STUDY.

Tereza Vrbova

Palacky University, Olomouc, Czech Republic

Abstract What does dance mean to you? What does dancing mean to your family and friends? Can dance mean anything more? Although dancing can be very demanding physical activity, for some reason it still lies a bit far from the attention of the sports researchers. A case study has been conducted not only to show that the field does contain interesting topics, but also to provide information on non-professional classical-dance group. A focus group method was used to gather the data. Social relationships of the young dancers were in main focus. **Keywords** Non-professional dance; family; friends; teacher

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Introduction Dance. It can be a minor part of Physical Education classes, more or less organized free-time activity, way of maintaining or improving one's health, random or seasonal activity etc. Dance touches the areas of both sport and art. For some people it might be their nightmare, for others their wish-it-come-truth. This study was conducted with dance students of an art school (free-time activity). A special focus has been put onto their social relations among themselves, between them and their families and between them and their acquaintances or friends. What role does the dance play?

Aim The aim of the study was to gain some knowledge about the interpersonal relationships of the dancers. Some of the questions, which arose during the research, were: Do parents or family members in general support the young dancer in her "dance career"? Is there any influence of family history? Do friends of the dancers dance themselves? Is the ambience in the class competitive or friendly? What is the dancer's social life like? **Methods** Subjects of the study were female (there are no males) students of classical dance class. The class is taught in an art school (in a city of 100,000 inhabitants) – a part of voluntary education in the Czech Republic. The classes are paid; however, it is the state that bears the most of the costs of the schools. A focus group interview was conducted with dance students of the so-called second cycle of the art school education. They were aged 18 +- 3 years. A non-participant observation was used as an initial, however, supporting technique – its first goal was to get some information about the school and class environment, second, but even more important, goal was to make the researcher familiar to the students before the interview itself. It took six weeks from the first visit of the school and class to the interview.

Results The focus group, where the mutual reactions on talks of the informants play a very important part, seemed to be good and appropriate research instrument in this field of study. The students were willing to talk about the subject and expressed their pleasure of being a part of a study. The study showed that some of the girls have been supported since ever to dance: (Translation: 33 „...and I also had those times, when I did not feel like going to the ballet class, but... Mum always held me up, saying I have to go, and I think it was good, I am glad about it.”) (Translation: 69 “...and Mum has supported me, well, she brought me into... (...) Otherwise she is still supporting me, man! As well as now... She is a dare, we have been to the auditions together and all things like that...”) Another girl, on the other hand, nearly had to fight her way through: (Translation: 65 “...When I came home from my first ballet class and told Mum that I would attend the classes, she was laughing at me for ten minutes and then asked me if, you know, it was all right

at school...”) As of the friends or acquaintances out of the dance class – they generally find the dancing passion strange. Another finding is that the girls see themselves as their best friends. (Translation: 144 „I just take the group as my family. I confess... They help me...” (Translation: 156 “...I have some friends but not of those kind... what to call it... street people (laughing). I am glad that I have found another group of people I can spend time with, at least twice a week.”) (Translation: 240 „I would probably miss the girls most of all. I do not know I would survive at school, now I know I can go to the ballet class...”) The group of the dancers really IS a group, although in some ways a little bit divided in two – “the younger ones” and “the big girls”: (Translation: 140 „I think neither you want us to be your best friends, well, five years is quite enough, we do not have to be the best friends, the main thing is, there is a nice atmosphere there.”) (Translation: 149 „... The girls are nice, although they are younger, as I see it, we still have things to gossip about...”) An important role is played by the teacher(s) of the girls. Even though their dance “careers” differ a lot, each of the dancers mentioned some of her teachers or coaches. (Translation: 61 „...I was staring at her (the teacher) as at an icon, she in the dance shoes, wearing jersey, hair tight... And she was so kind to me, not at all minding, as to other people, how fat I was...” (Translation: 33 “She (the teacher) also taught us (...) like pretending to pick up a flower – but not just barely pick it up but have a look there and so... I think it is important!”)

Discussion and Conclusion This study showed that a dance group may be much friendlier and less competitive than one might think. A dance group is a place where the members not only can be educated but also evolve their social network and support (Grineski, 1996; Hanna, 1999; Novotná, 2000). Further, if carried out in a moderate way, the health benefits of dance do not have to be mentioned. The study also shows that family and/or teacher can influence, but not necessarily determinate the attitude of the youth towards a specific physical activity.

References Bernard, H. R. (1995). *Research Methods in Anthropology: Qualitative and Quantitative Approaches*. Walnut Creek: Sage Publications.

Grineski, S. (1996). *Cooperative learning in Physical Education*. Champaign: Human Kinetics.

Hanna, J.L. (1999). *Partnering dance and education. Intelligent moves for changing times*. Champaign: Human Kinetics.

Morgan, D.L. (2001). *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd.

Novotná, V. (2000). *The importance of music composition for social, aesthetic and motion cultivation*. In *Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica*, 36 (pp. 59-67). Praha: FTVS UK.

KOCAELİ'NDEKİ YEREL GAZETELERDE, FUTBOL DIŞINDAKİ BRANŞLARIN YER ALMA ORANLARI

KOCAELİ'NDEKİ YEREL GAZETELERDE, FUTBOL DIŞINDAKİ BRANŞLARIN YER ALMA ORANLARI

Yılmaz, G.1, Kulu, E.2

1Marmara Üniversitesi Spor Yönetim Bilimleri, 2 Kocaeli Üniversitesi

Bu çalışmada, Kocaeli'deki 4 büyük yerel gazetenin spor eklerinin futbol dışındaki spor branşlarına yer verme oranlarının tespiti amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Kocaeli'deki yerel gazeteler oluştururken, örnekleme ise Kocaeli Gazetesi, Özgür Kocaeli Gazetesi, Bizim Kocaeli Gazetesi ve Demokrat Kocaeli Gazetesidir. Bu gazeteler 30 Temmuz – 18 Ağustos tarihleri arasında 20 gün süreyle takip edilmiş, gazetelerin futbol dışındaki branşlara ayırdığı alanlar cetvel aracılığı ile ölçülmüş ve elde edilen veriler önceden hazırlanmış Microsoft Excel Programındaki tablolara aktararak yüzdelere hesaplanmıştır. Yapılan ölçümler sonucunda futbol dışındaki spor branşlarına ayrılan alanlar; Kocaeli Gazetesi'nde % 16, Bizim Kocaeli Gazetesi'nde % 19, Özgür Kocaeli Gazetesi'nde %12 ve Demokrat Kocaeli Gazetesi'nde de %12 olarak çıkmıştır. Futbolun mevcut ekonomisi ve izleyicisini dikkate aldığımızda diğer branşlardan daha fazla yer bulması norm olarak karşılanabilir. Ancak diğer spor branşlarının sadece %15 oranında yer bulması, ülkede spor kültürünün oluşmasından çok futbol kültürü ve fanatizmi tetiklediği aşıkardır.

Anahtar Kelimeler: yerel gazete, futbol, spor

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

GİRİŞ Günümüz dünyasında kitle iletişim araçlarını takip etmeden etrafımızda olup biteni öğrenmemiz pek mümkün değildir. Her ne kadar televizyon, kitle iletişim araçları içinde en etkili olarak ön plana çıksa da gazetede bireyleri bilgilendirme yolunda önemli bir işleve sahiptir (Çetin, 2004). Günümüzde spora duyulan ilginin her geçen gün artması sonucu oluşan spor kamuoyu ve bu kitlenin spor alanında, spor ile ilgili beklentileri de her geçen gün artmaya devam etmektedir. Bu ilgi sonrasında medya içinde de spor ile ilgili birimlerin kurulması kaçınılmaz hale gelmiştir.(Şahan 2004). Spor Basını; sporu bir spor anlayışı içinde gören, spor bilincinin gelişmesini spora duyulan ilginin giderek arttığı ve her geçen gün biraz daha yaygınlaştığı görülmektedir. Büyük stadyumların, spor salonlarının ve spor alanlarının insanlarla dolup taşması, bir yandan da radyo, televizyon ve basın gibi çağımızın en etkin kitle iletişim araçlarının uzun yayın sürelerini ve sayfalarını spora ayırmaları bu toplumsal olguya verilen önemi göstermektedir. Her toplum özellikle kendi ülkesinin seçkin sporcularını yakından tanımakta, özellikle gençler kendilerini onlarla özdeşleştirmektedirler(Arıkan 2004). Basının spora kitlelere sevdirebilme ve yaygınlaştırabilme özelliği olduğu bilinirken Türkiye'deki yayınların özellikler futbol ağırlıklı olması diğer spor dalları açısından bir dezavantaj oluşturmaktadır. Fakat basının futbola ilgi duyanların çokluğu nedeni ile okuyucu ve izleyici potansiyellerini arttırmak düşüncesi ile bu spora ağırlık verdiği söylenebilir. Bu da reklam geliri ile ayakta durabilen basın organları için anlaşılabilir bir durum gibi görülmektedir. Sporun tüm dalları ile basında yer alması insanların bu sporu yapmaya özendirilmesi ve bu konularda bilgilendirilmesi spor adına arzulanan bir durumdur (Ünlütepe, 1991).

YÖNTEM Verilerin elde edilmesinde ilk olarak her gazetenin toplam alanları 20 gün boyunca, cm² cinsinden hesaplanmış, bu alandan reklam alanları düşülmüş ve son olarak elde kalan alandan futbol dışındaki branşlar hesaplanmıştır. Futbol dışındaki branşlardan yüzme ve basketbol branşının sayfa oranları ayrıca belirtilmiştir. Araştırmanın evrenini Türkiye’de yayın yapan spor gazeteleri, örneklemini ise Kocaeli Gazetesi, Bizim Kocaeli, Özgür Kocaeli ve Demokrat Kocaeli Gazetelerinin spor sayfaları oluşturmaktadır. Elde edilen ham veriler Microsoft Office Excel programında oluşturulan tabloya aktarılmış, futbola ait haber alanlarının diğer spor branşlarının haber alanlarına oranı yüzde (%) cinsinden bulunmuştur. Çalışmanın gerçekleştirilmesinde Asus dizüstü bilgisayar, Microsoft Office 2007, 2 adet cetvel ve 1 adet hesap makinesi kullanılmıştır.

BULGULAR Tablo 1. Kocaeli, Bizim Kocaeli, Özgür Kocaeli ve Demokrat Kocaeli gazetelerinin sayfalarında ayırdığı reklam, futbol ve diğer branşların 20 günlük periyot sonunda ayırdıkları alanların ortalama cm² oranları. **GAZETELER FUTBOL BASKETBOL YÜZME DİĞER REKLAM** Kocaeli 9703 350 1010 912 1961 Bizim Kocaeli 9301 367 897 1164 1944 Özgür Kocaeli 10198 254 661 594 1828 Demokrat Ko. 10004 137 744 699 1624 Ortalama 9801 277 828 842 1839 Tablo 2. Kocaeli, Bizim Kocaeli, Özgür Kocaeli ve Demokrat Kocaeli gazetelerinin sayfalarında yer ayırdığı reklam, futbol ve diğer branşların 20 günlük periyot sonunda ayırdıkları alanların yüzdesel oranları. **GAZETELER FUTBOL BASKETBOL YÜZME DİĞER REKLAM** Kocaeli %70 %3 %7 %6 %14 Bizim Kocaeli %67 %4 %6 %8 %14 Özgür Kocaeli %75 %2 %5 %4 %13 Demokrat Ko. %76 %1 %5 %5 %12 Ortalama %72 %2 %6 %6 %13 Grafik 1. Kocaeli, Bizim Kocaeli, Özgür Kocaeli ve Demokrat Kocaeli gazetelerinin sayfalarında yer ayırdığı reklam, futbol ve diğer branşların 20 günlük periyot sonunda ayırdıkları alanların yüzdesel oranlarının ortalamasının yüzdesel oranları. Tablo 3. Grafik 2.

SONUÇ VE ÖNERİLER Devocioğlu (2004)’na göre; Dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de en popüler spor dalı olan futbol, günümüzde profesyonel spor dallarından birisi haline gelmiştir. Genellikle dernek şeklinde örgütlenen futbol kulüpleri tarafından yürütülen sportif faaliyetler diğer ülkelerde olduğu gibi Türkiye’de de oldukça önemli bir ekonomik faaliyetin konusunu oluşturmaktadır. Futbol kulüplerinin bütçeleri artık trilyonlarla ifade edilmekte, futbol sektörünün parasal hacmi gün geçtikçe büyümektedir. Şahan (2004)’a göre; bugün ülkemizde günlük 15 civarında gazete bulunurken, bunların spora ayırdıkları sayfa sayıları 1-4 arasında değişmektedir. Bazen de özel günler, örneğin Pazartesi günleri bu rakam sekizlere kadar çıkmaktadır. 1997 yılında yapılan bir araştırmada gazetelerin spor sayfalarının içeriğine bakıldığında, futbol sporunun çok ağırlıklı olduğu görülmektedir. Sabah Gazetesi %56.47, Cumhuriyet Gazetesi %72.88, Zaman Gazetesi %55.88 ve Emek Gazetesi %53.68 oranında yer verilmiş. Yaptığımız araştırmada, yerel gazetelerin futbola ayırdıkları alanın toplam haber alanının %72’sini oluşturuyor olması Şahan (2004)’ın açıklamalarını destekler niteliktedir. Çetin (2009)’a göre; yurtdışındaki spor medyasının izlediği bu yayın politikası dikkate alındığında; “Türk insanı neden futbol dışındaki spor dallarına ilgi duymuyor” sorusunun cevabı da kendiliğinden ortaya çıkıyor. Kabul edilmelidir ki hem ulusal hem de yerel gazetelerin spor sayfalarıyla, spor gazeteleri için en önemli malzeme futboldur. Hiçbir spor olayı, yılın hangi ayı ya da günü olursa olsun futboldan değerli değildir. Ülkemizin uluslararası alanda sportif başarısına baktığımızda ne yazık ki Cumhuriyet döneminden bu yana arzu edilen seviyeye ulaşabilmiş değiliz. Şüphesiz ki bu başarısızlık ülkemizin bir spor politikasının olmadığını önemli bir göstergesidir. Kitle iletişim araçları içerisinde önemli bir paya sahip olan gazeteler, spor kültürünün oluşması ve sporun gelişmesinde önemli bir paya sahiptir. Araştırmada elde edilen verileri incelediğimizde ne yazık ki ülkemizde spor basınının, spor basınından daha çok futbol basını

olduğunu gözler önüne sermektedir. Araştırma kapsamında takip edilen 4 yerel spor gazetesi futbol dışındaki spor branşlarına toplam haber alanının sadece %15'ini ayırması mevcut durumu gözler önüne seriyor. Ülkemizde sporun bir kültür haline dönüşmesi, bir yaşam tarzı olarak görülmesi için ulusal bir spor politikamızın geliştirilmesi, bunun da ancak spor konusunda bilinçli ve sağlıklı, futbol değil de spor haberciliğinin ön plana alınması ile sağlanabileceği aşıkardır. Ülkemizde spor kültürünün gelişmesi ve sportif etkinliklerin en önemlisi olarak kabul edilen olimpiyatlarda arzu edilen başarının sağlanması için spor basının haber politikaları değiştirilmeli, TSYP'nin bu konuda somut adımlar atması gerekmektedir.

KAYNAKLAR Arıkan, N. (2004). Farklı branşlardaki spor seyircilerinin spor ortamına ilişkin görüşleri. Kastamonu Eğitim Dergisi 12(2), 551-560.

Çetin, C. (2009). Formula'da ilgisizliğin nedeni medya olabilir mi. Referans Gazetesi. URL: http://www.referansgazetesi.com/haber.aspx?HBR_KOD=124231 G.T: 17.08.2010.

Devecioğlu, (2004). Sporun ekonomik boyutu. Standart ekonomik ve teknik dergi. 43(4), 511. Şahan, H, Çınar, V. (2004), Kitle iletişim araçlarının spor kamuoyu üzerine etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:12, Konya.

Ünlütepe M., S. (1991), Türkiye'de spor gazeteciliği ve tarihsel gelişimi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

KOCAELİ'DEKİ YEREL GAZETELERDE, FUTBOL DIŞINDAKİ BRANŞLARIN YER ALMA ORANLARI VE İLDEKİ LİSANS LI SPORCU SAYILARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

KOCAELİ'DEKİ YEREL GAZETELERDE, FUTBOL DIŞINDAKİ BRANŞLARIN YER ALMA ORANLARI Ve İLDEKİ LİSANS LI SPORCU SAYILARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

Yılmaz , G.1, Kulu,E.2

1 Marmara Üniversitesi Sağlık Bil. Enst. 2 Kocaeli Üniversitesi

Bu çalışmada, Kocaeli'deki tirajlarına göre belirlenen 4 büyük yerel gazetenin spor eklerinin futbol dışındaki spor branşlarına yer verme oranları ve bu oranların, kentteki lisanslı sporcu sayıları ile ilişkileri belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini Kocaeli'de yayın yapan yerel gazeteler teşkil etmiştir. İncelemeye alınan gazeteler 30 Temmuz – 18 Ağustos tarihleri arasında 20 gün süreyle takip edilmiş, gazetelerin futbol dışındaki branşlara ayırdığı alanlar tarama yöntemi ile ölçülmüş ve elde edilen veriler tablolara aktararak yüzdeler hesaplanmıştır. Daha sonra, önceden elde edilen lisanslı sporcu sayıları ile arasındaki ilişki tespit edilmiştir. Yapılan ölçümler sonucunda ildeki lisanslı sporcu sayısının branşa göre dağılımı ile aynı branşların, gazetelerde yer alma oranları arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur. Yine yapılan ölçümler sonucu, futbol dışındaki spor branşlarına ayrılan alanlar; Kocaeli Gazetesi'nde % 16, Bizim Kocaeli Gazetesi'nde % 19, Özgür Kocaeli Gazetesi'nde %12 ve Demokrat Kocaeli Gazetesi'nde de %12 olarak çıkmıştır. Futbolun mevcut ekonomisi ve izleyicisini dikkate aldığımızda diğer branşlardan daha fazla yer bulması norm olarak karşılanabilir. Ancak diğer spor branşlarının sadece %15 oranında yer bulması, ülkede spor kültürünün oluşmasından çok futbol kültürü ve fanatizmi tetiklediği aşıkardır. Anahtar Kelimeler: yerel gazete, futbol, spor

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_838.rar](#)

GİRİŞ Günümüz dünyasında kitle iletişim araçlarını takip etmeden etrafımızda olup biteni öğrenmemiz pek mümkün değildir. Her ne kadar televizyon, kitle iletişim araçları içinde en etkili olarak ön plana çıksa da gazetede bireyleri bilgilendirme yolunda önemli bir işleve sahiptir (Çetin, 2004). Günümüzde spora duyulan ilginin her geçen gün artması sonucu oluşan spor kamuoyu ve bu kitlenin spor alanında, spor ile ilgili beklentileri de her geçen gün artmaya devam etmektedir. Bu ilgi sonrasında medya içinde de spor ile ilgili birimlerin kurulması kaçınılmaz hale gelmiştir.(Şahan 2004). Spor Basını; sporu bir spor anlayışı içinde gören, spor bilincinin gelişmesini spora duyulan ilginin giderek arttığı ve her geçen gün biraz daha yaygınlaştığı görülmektedir. Büyük stadyumların, spor salonlarının ve spor alanlarının insanlarla dolup taşması, bir yandan da radyo, televizyon ve basın gibi çağımızın en etkin kitle iletişim araçlarının uzun yayın sürelerini ve sayfalarını spora ayırmaları bu toplumsal olguya verilen önemi göstermektedir. Her toplum özellikle kendi ülkesinin seçkin sporcularını yakından tanımakta, özellikle gençler kendilerini onlarla özdeşleştirmektedirler(Arıkan 2004). Basının spora kitlelere sevdirebilme ve yaygınlaştırabilme özelliği olduğu bilinirken Türkiye'deki yayınların özellikler futbol ağırlıklı olması diğer spor dalları açısından bir dezavantaj oluşturmaktadır. Fakat basının futbola ilgi duyanların çokluğu nedeni ile okuyucu ve izleyici potansiyellerini arttırmak düşüncesi ile bu spora ağırlık verdiği söylenebilir. Bu da reklam geliri ile ayakta durabilen basın organları için anlaşılabilir bir durum gibi görülmektedir. Sporun tüm dalları ile basında yer alması insanların bu sporu yapmaya özendirilmesi ve bu konularda bilgilendirilmesi spor adına arzulanan bir durumdur (Ünlütepe, 1991).

YÖNTEM Araştırmanın evrenini Türkiye’de yayın yapan spor gazeteleri, örneklemini ise Kocaeli Gazetesi, Bizim Kocaeli, Özgür Kocaeli ve Demokrat Kocaeli Gazetelerinin spor eklerinin sayfaları oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde ilk olarak her gazetenin toplam alanları 20 gün boyunca tarama yöntemiyle incelemeye alınmış, bu alandan reklam alanları düşülmüş ve son olarak elde kalan alandan futbol dışındaki branşlar hesaplanmıştır. Futbol dışındaki branşlardan yüzme ve basketbol branşının sayfa oranları ayrıca belirtilmiştir. Ölçümler cm² ve konu başlıkları olarak tablolastırılmıştır. Tablolardaki veriler yüzde (%) olarak da verilmiştir.

BÜLGÜLER Tablo 1. Kocaeli’deki 4 yerel gazete GAZETELER TİRAJ(AYLIK) AİT OLDUĞU TARİH SAYFA SAYISI ÜCRETİ Kocaeli Gazetesi 7201 30 Temmuz- 18 Ağustos 8 50 Kuruş Bizim Kocaeli Gazetesi 8303 30 Temmuz- 18 Ağustos 8 50 Kuruş Özgür Kocaeli Gazetesi 9981 30 Temmuz- 18 Ağustos 8 50 Kuruş Demokrat Kocaeli Gaz. 6067 30 Temmuz- 18 Ağustos 8 50 Kuruş

Tablo 2. Gazetelerin 20 günlük periyot sonunda ayırdıkları alanlar (cm²) GAZETELER FUTBOL BASKETBOL YÜZME DİĞER REKLAM KOCAELİ GAZETESİ 9703 350 1010 912 1961 BİZİM KOCAELİ 9301 367 897 1164 1944 ÖZGÜR KOCAELİ 10198 254 661 594 1828 DEMOKRAT KOCAELİ 10004 137 744 699 1624 ORTALAMA 9801 277 828 842 1839

Tablo 3. Gazetelerin 20 günlük periyot sonunda ayırdıkları alanların yüzdesel oranları. GAZETELER FUTBOL BASKETBOL YÜZME DİĞER REKLAM KOCAELİ GAZETESİ %70 %3 %7 %6 %14 BİZİM KOCAELİ %67 %4 %6 %8 %14 ÖZGÜR KOCAELİ %75 %2 %5 %4 %13 DEMOKRAT KOCAELİ %76 %1 %5 %5 %12 ORTALAMA %72 %2 %6 %6 %13

Tablo 4. Kocaeli ilindeki lisanslı sporcu sayıları BRANŞLAR SPORCU SAYILARI FUTBOL 9565 BASKETBOL 971 YÜZME 3363 Grafik 1. Gazetelerinin sayfalarında yer ayırdığı reklam, futbol ve diğer branşların 20 günlük periyot sonunda ayırdıkları alanların yüzdesel oranları. Grafik 2. İldeki lisanslı sporcu sayıları ve branşların gazetelerde yer alma oranları

SONUÇ VE ÖNERİLER Devocioğlu (2004)’na göre; Dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de en popüler spor dalı olan futbol, günümüzde profesyonel spor dallarından birisi haline gelmiştir. Genellikle dernek şeklinde örgütlenen futbol kulüpleri tarafından yürütülen sportif faaliyetler diğer ülkelerde olduğu gibi Türkiye’de de oldukça önemli bir ekonomik faaliyetin konusunu oluşturmaktadır. Futbol kulüplerinin bütçeleri artık trilyonlarla ifade edilmekte, futbol sektörünün parasal hacmi gün geçtikçe büyümektedir. Şahan (2004)’a göre; bugün ülkemizde günlük 15 civarında gazete bulunurken, bunların spora ayırdıkları sayfa sayıları 1-4 arasında değişmektedir. Bazen de özel günler, örneğin Pazartesi günleri bu rakam sekizlere kadar çıkmaktadır. 1997 yılında yapılan bir araştırmada gazetelerin spor sayfalarının içeriğine bakıldığında, futbol sporunun çok ağırlıklı olduğu görülmektedir. Sabah Gazetesi %56.47, Cumhuriyet Gazetesi %72.88, Zaman Gazetesi %55.88 ve Emek Gazetesi %53.68 oranında yer verilmiş. Yaptığımız araştırmada, yerel gazetelerin futbola ayırdıkları alanın toplam haber alanının %72’sini oluşturuyor olması Şahan (2004)’ın açıklamalarını destekler niteliktedir. Çetin (2009)’a göre; spor medyasının izlediği yayın politikası dikkate alındığında; “Türk insanı neden futbol dışındaki spor dallarına ilgi duymuyor” sorusunun cevabı da kendiliğinden ortaya çıkıyor. Kabul edilmelidir ki hem ulusal hem de yerel gazetelerin spor sayfalarıyla, spor gazeteleri için en önemli malzeme futboldur. Hiçbir spor olayı, yılın hangi ayı ya da günü olursa olsun futboldan değerli değildirler. Nitekim yapılan araştırmada gazetelerde en fazla yer bulan spor branşı olan futbolun, lisanslı sporcu sayısında da ilk sırada yer aldığı görülmektedir. (Grafik 2) Ülkemizin uluslararası alanda sportif başarısına baktığımızda ne

yazık ki Cumhuriyet döneminden bu yana arzu edilen seviyeye ulaşabilmiş değiliz. Şüphesiz ki bu başarısızlık ülkemizin bir spor politikasının olmadığına önemli bir göstergesidir. Kitle iletişim araçları içerisinde önemli bir paya sahip olan gazeteler, spor kültürünün oluşması ve sporun gelişmesinde önemli bir paya sahiptir. Araştırmada elde edilen verileri incelediğimizde ne yazık ki ülkemizde spor basınının, spor basınından daha çok futbol basını olduğunu gözler önüne sermektedir. Araştırma kapsamında takip edilen 4 yerel spor gazetesi futbol dışındaki spor branşlarına toplam haber alanının sadece %15'ini ayırması mevcut durumu gözler önüne sermektedir. Ülkemizde sporun bir kültür haline dönüşmesi, bir yaşam tarzı olarak görülmesi için ulusal bir spor politikamızın geliştirilmesi, bunun da ancak spor konusunda bilinçli ve sağlıklı, futbol değil de spor haberciliğinin ön plana alınması ile sağlanabileceği aşıkardır. Ülkemizde spor kültürünün gelişmesi ve sportif etkinliklerin en önemlisi olarak kabul edilen olimpiyatlarda arzu edilen başarının sağlanması için spor basınının haber politikaları değiştirilmeli, TSYP'nin bu konuda somut adımlar atması gerekmektedir.

KAYNAKLAR Arıkan, N. (2004). Farklı branşlardaki spor seyircilerinin spor ortamına ilişkin görüşleri. Kastamonu Eğitim Dergisi 12(2), 551-560.

Çetin, C. (2009). Formula'da ilgisizliğin nedeni medya olabilir mi. Referans Gazetesi. URL: http://www.referansgazetesi.com/haber.aspx?HBR_KOD=124231 G.T: 17.08.2010.

Devecioğlu, (2004). Sporun ekonomik boyutu. Standart ekonomik ve teknik dergi. 43(4), 511.

Şahan, H, Çınar, V. (2004), Kitle iletişim araçlarının spor kamuoyu üzerine etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:12, Konya.

Ünlütepe M., S. (1991), Türkiye'de spor gazeteciliği ve tarihsel gelişimi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

ICONIC AND SYMBOLIC REPRESENTATION IN SPORT

Veraksa Aleksander, Phd

Lomonosov Moscow State Univeristy

The problem of sign and symbol representation reflection has its long history of study and continues to attract attention of psychologists (Piaget, 1969; Freud, 1999; Jung, 1999, DeLoache, 2000). A subject's retention of two plans: the plan of reality and the plan of its representation is traditionally believed the requisite condition for presence of iconic and symbolic reflections. However, there is still no commonly accepted distinction between iconic mediation and symbolic mediation. It is shown that emergence of a symbolic image in a situation of uncertainty allows settlement of emotional tension connected with it through its transference into a symbolic area. Because such situation could be any new situation an athlete encounters with (including mastering new movement) it is natural to assume that an absent of an image can negatively affect orientation in this situation. Also for symbolic image, in contrast to an icon, doesn't have one single meaning, one of its features is emotional tension caused by a discrepancy between the real situation and a figurative content of a symbol. It could be stated that its use can facilitate motivation of athletes.

Sign, symbol, sport.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

We assume that iconic mediation differs from symbolic mediation. Unlike with icon or sign, the use of a symbol is particularly connected with emergence of the situation of uncertainty. Icon, in its turn, has a certain meaning and therefore is used in certain situations (situations, which structure is clear to a subject, i.e. is described with a system of meanings). Therefore, in this case external characteristics of an icon aren't very important to a subject. Effective system proposed by G.Martin and S. Palmer (Palmer, 1992) in figure skating can serve as an example. According to G.Martin, four components are required for effective figure skating skills: key words, denoting certain skating elements; mental performance of figures, actualization of emotions that correspond with certain elements of a performed pattern; equalizing time of mental and actual figure performances. S. Palmer, in her turn, assumed that athlete's drawing sequence of figure elements would be equally effective. In D.Garza and D.Feltz (Garza, Feltz, 1998) experiment 27 figure skating sportswomen (10 to 18 years of age) were divided into two groups. The first group used the drawing method. First, sportswomen listed all elements of their respective programs, chose key words, and imagined their performance. Then performance music was turned on and figure skaters drew their patterns while saying aloud key words, describing figure elements. The music assisted in synchronizing speed of drawing with speed of actual performing on the ice. At this sportswomen were ought to place key elements of their pattern in accordance with spatial performance on the ice. This was practiced by figure skating sportswomen from the first experimental group everyday before bedtime for four weeks. At the same time sportswomen from the second group did various stretching. The coaches came to a conclusion that sportswomen from the first experimental group have significantly improved their jumps and spins compared to the athletes from the second one. Moreover, sportswomen from the first group have also showed improvements in their self-esteem. Thus, icon representation can be used as an effective tool in athletes training. It is important to note that at this point we talk about iconic representation, because in this experiment a drawing works as a distinct model of a situation.

On the other hand, a symbolic image, while emerging in a situation of uncertainty, becomes vivid for a subject with its external form and rich image content, which, when addressed by mind, comes to the forefront. The content of a symbol is concentrated in its outward symbolic surface on which cognitive activity of a person is transferred from an actual situation. This is possible because figurative content of a symbol allows interpretation of meanings. We assume that by analyzing a symbol, one can reveal its meaning enclosed within a structure of relations between symbol elements. Upon defining such structure, a subject can transform the latter into a structure of relations between the elements of a given situation, which, in its turn, leads to its definition and therefore eliminates uncertainty (Veraksa, 2006, 2007, 2009).

Athlete training can be compared with an educational process, for both of these cases assume mastering certain content for certain achievements. In our research we have tested the hypothesis that symbolic mediation can be successfully applied to learning new notions in cases when figurative content of a symbol corresponds with an actual situation. This hypothesis was tested while teaching schoolchildren mathematical notions, to later apply the research results to the field of sports. The experiment Studies aimed at mastering mathematical notion “function” and its graphic representation were worked out to be instructed to 4th grade pupils of secondary school (according to the curriculum, this subject is normally taught in the 6th grade). Experiment included 49 children (average age 10 years and 2 months). Studies were held in three groups equalized by the results of Raven Progressive Matrix Test (Color Form). Six 40-minute studies were held in each of three groups during 3 weeks of the experiment. At the first stage of the experiment all children were asked to solve a task “From point A to point B drove out a bicyclist at the speed of 10 km/h. The distance between these two points is 50 km. After how many hours one should depart on a bus driving at the speed of 40 km/h to get to point B faster than the bicyclist?” None of the pupils could solve this task: this educational situation thus appeared as a situation of uncertainty. For each group there was a specially designed program.

In experimental group we aimed to form a productive symbolic image of the situation which to our opinion would allow reflecting objective relations within educational content (comprehending of “function” notion and corresponding algorithms for task solving). The main goal of the program was to get children to “suddenly discover” the idea of transformation. For this reason an image of a magical country was introduced where fairy lady wizards did magic and could turn everything into everything and likewise transform themselves. Introduction of the new definition (particularly “function”) created situation of uncertainty and therefore the image we have described above was introduced for symbolic mediation of the respective part of mathematics as an aid in solving this situation of uncertainty by children. Then a transition was made from the symbolic image to the educational content by the establishment of correspondence between them. For that we have discussed ways of graphical depiction of transformations done by a magic wand and later children proceeded to a similar table entry of transformation of an independent variable by its function. In the first control group the work was based upon unproductive symbolization. This group was used in the experiment to eliminate influence of emotional involvement and additional motivation factors. The studies were likewise devoted to a magical country, but the content of studied stories about its inhabitants, while literally including theme of mathematics (for example, stories about bears going to a math class), lacked any connections with the introduced notion of function. The second control group was taught by traditional curriculum. After all six studies were over (no later than in three

days), pupils were given a test with five tasks on graphical solving (for successful solving of each task, a pupil was awarded one mark).

Discussion of the results There were found no statistically significant discrepancies among the results of children passed Raven Test that fitted the interval of 50-95 percentiles. For children within an interval of 25-50 percentiles, statistical discrepancies by Manna-Whitney criterion were found at the level of significance of 0.01. Discrepancies between average results of experimental group participants and the first control group amounted to 1.5 points, and for experimental group and the second control group – 1.63 points (in favor of experimental group). This data shows that productive symbolic mediation in cognitive activity can be effectively used for people having difficulties with applying iconic mediation. At the same time, low indexes of first control group's children indicate that emotional involvement alone is not sufficient for an effective transition from symbolic to iconic mediation. However, using symbol doesn't always resolves situation of uncertainty and allows transition to meanings – widespread are the cases when symbol facilitates settlement of a problem situation and communicates emotional tension connected with it. To illustrate the stated we'll give the following example. The work of I. E. Josephs (Josephs, 1998) studies behavior of people who lost their close ones. Among numerous examples of people behavior in a situation like this the author shows how a grave becomes a symbol of a departed person. Through their attitude towards this place people reconcile themselves to a situation of death of a close person: they look after the grave, establish special rituals which, to their mind, express kind relations to a deceased, share their worries and tell the latest news from their life (a vivid example of this is a case of 76 year-old man who came to his father's grave to tell him about a recent purchase of a new car). Such behavior, in our opinion, demonstrates orientation within figurative content of a symbol that allows coping with one's emotions and adapting to the changed world.

Another vivid description of spontaneous usage of a symbol can be found in works dedicated to studies of athlete's anxiety. The research of S. Hanton, G. Jones (Hanton, Jones, 1999) cites the words of Canadian Olympic basketball team's coach: «It's not a case of getting rid of the butterflies, it's a question of getting them fly in formation». Indeed, interviews with ten elite swimmers showed that all of them did experience feeling of anxiety in the beginning of their sport career and had difficulties in forming their attitude towards it. Here are the words of one of the sportsman: «I remember my first reasonably big meet... I was driving there with my dad, and I said I was nervous: I said I had butterflies in my stomach. He said that's a really good thing because that will got the adrenaline flowing. Obviously when you're young you haven't got any idea what adrenaline is, and he sad it was a good thing, so I took it as read that it was a good thing...» (Hanton, Jones, 1999, P.10). This example illustrates importance of positive interpretation of such uncertain situations to an athlete; "a good thing" in this case builds grounds for a symbolic image formation because, as the athlete himself had said, he doesn't know the objective situation behind this feeling of anxiety. Later such feelings were interpreted as positive and even necessary: «... you have to get nervous to swim well.... If you're not bothered about it. If you're not nervous you're not going to swim well... I think the nerves bring out the best in you, and I soon realized that I wanted to feel this way» (Hanton, Jones, 1999, P.9). According to the authors of this research, athletes eventually came to a notion of a "positive anxiety" which was an indicator of athlete's readiness to a competition. Interpretation of anxiety in studies of G. Jones was described as one of the characteristics of top athletes. For example, elite swimmers differed significantly in relation to this index – in their group 85% of participants considered anxiety as an indicator of readiness to a performance, while only 53% of regular athletes

viewed anxiety this way (Jones, Hanton, Swain, 1994). L. Hardy questioned a conclusion made by a number of authors about athlete cognitive anxiety. He notes that there is a widespread notion that anxiety hampers any activity, including sportive ones. However, for example, according to one of the classic research of American Olympians, the successful ones used anxiety as a stimulus to a successful performance (Mahoney, 1977).

The research of L. Hardy and C. Parfitt (Hardy, Parfitt, 1991) studied effectiveness of basketball players' throws one day before and two days after the start of an important tournament. As it turned out, athletes while in a state of high cognitive anxiety showed either extremely low or extremely high results, whereas athletes in a state of low cognitive anxiety showed average results. L. Hardy claims that deliberate emergence of an athlete into an uncomfortable situation of uncertainty can raise his or her successfulness. We assume that this is true because in a situation of uncertainty a special role belongs to symbolic mediation which, as it was studied earlier, can either facilitate or inhibit successfulness of an activity. We also should point out numerous cases of athlete's intuitive reference to symbols when confronting uncertain situations, which manifests itself, for example, in their religiousness. It is clear that one of the tasks of sport psychology, connected with athlete's forms of representation study, is working out a technology of facilitation of productive symbolization in situations of uncertainty.

References 1. DeLoache J.S. Dual representation and young children's use of scale models// Child development. - 2000. - №2.

2. Freud S. Introduction to psychoanalysis. - SPb., 1999. (in Russian)

3. Garza D., Feltz D. Effects of Selected Mental Practice on Performance, Self-Efficacy and Competition Confidence of Figure Skaters// The Sport Psychologist. – 1998. - №12.

4. Hanton S., Jones G. The Acquisition and Development of Cognitive Skills and Strategies: 1.Making the Butterflies Fly in Formation// The Sport Psychologist. – 1999. - №13.

5. Hardy L., Parfitt C. G. A catastrophe model of anxiety and performance// British Journal of Psychology. – 1991. - №82.

6. Jones G., Hanton S., Swain A.B.J. Intensity and Interpretation of Anxiety Symptoms in Elite and Nin-Elite Sports Performers// Personality and Individual Differences. – 1994. - №17.

7. Josephs I.E. Constructing one's self in the city of the silent: dialogue, symbols, and the role of "as-if" in self-development// Human development. - 1998. - №41.

8. Jung C. A Collection of works. - Minsk, 1998. (in Russian)

9. Mahoney M. J., Avenier M. Psychology of the elite athlete: An exploratory study.// Cognitive Therapy and Research. – 1977 - № 1.

10. Palmer S. A Comparison of Mental Practice Techniques as Applied to the Developing Competitive Figure Skater// The Sport Psychologist. – 1992. - №6.

11. Piaget J. Selected psychological works. Psychology of intellect. Genesis of a number in a child. Logic and psychologists. M., 1969. (in Russian)

12. Veraksa A.N. Features of symbolic mediation in early school-age children// Psychological science and education. – 2008. - №1. (in Russian)
13. Veraksa A.N. The role of symbolic and sign mediation in cognitive development// Voprosy Psychologii. – 2006. - №6. (in Russian)
14. Veraksa A.N. The role of symbolic mediation in cognitive activity in primary school (acquisition of the function concept) // Вестник МГУ. – 2009. - №1. (in Russian)

SOME ASPECTS OF TIME PERCEPTION IN SPORT

Leonov Sergey

Lomonosov Moscow State University

From 50th years in Russia the methods of diagnostics and evaluation of time perception are intensively studied as methods of development and of perfection the sense of time (Gellerstein, 1958; Fraise, 1961; Elkin, 1962; Tzukanov, 2000; Strelkov, 2001; Bepalov, Leonov, 2008). In research of Gellerstein (1958) it was revealed that training of temporal perception influenced sportsmen accuracy and speed of executable movements, eliminated premature or deferred starts. In work of Bepalov and Leonov (2008) with sportswomen of synchronized swimming the special professional tasks exploring the sense of time were constructed taking into consideration features of that sport.

Keywords: time perception, synchronized swimming

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Challenging the achieved results in some sports today requires great, if not superhuman, efforts. Despite of, the use of physical resources is already close to genetically conditioned limitations. For these reasons, the usage of psychological resources in high achievement sports is considered to have prospects, with a special emphasis on the development of an athlete cognitive abilities. From 50th years in Russia the methods of diagnostics and evaluation of time perception are intensively studied as methods of development and of perfection the sense of time (Gellerstein, 1958; Fraise, 1961; Elkin, 1962; Tzukanov, 2000; Strelkov, 2001; Bepalov, Leonov, 2008). In research of Gellerstein (1958) it was revealed that training of temporal perception influenced sportsmen accuracy and speed of executable movements, eliminated premature or deferred starts. In work of Bepalov and Leonov (2008) with sportswomen of synchronized swimming the special professional tasks exploring the sense of time were constructed taking into consideration features of that sport.

Experiment The purpose of that procedure was to measure the influence of factors on the sense of time. At the first variant participant should reproduce the “empty” interval by pressing the button and keeping it till the end of the interval. The length of the interval was 2 sec., the reproducing interval was “filled”. The task of the second variant of the procedure was the opposite to the previous one. The participant received the “filled” interval and then should reproduce the “empty” interval. The length of interval was 2 sec. **Participants and Procedure** Participants (N=14) and one of the team’s coach. The average respondent age was 17, the coach was 50 years old. All respondents were female. **Measures** The sense of time was diagnosed by three indexes: 1) integral accuracy of reproduction the intervals - V_m ; average relative error $\varepsilon_{av} = (t_{av} - t_{set}) / t_{set}$; 3) average Tau-index $\tau_{av} = t_{av} / t_{set} = \varepsilon_{set} + 1$. t_{set} – duration of the setting interval, t_{set} – the average duration (between ten reproduction intervals). As a measure of integral inaccuracy of reproduction time intervals we used modified coefficient of variation V_m :

Reproduction of the interval consists of two stages: receiving the stimulus and following reproducing of it. Coefficients of correlations between V_{m1} and V_{m2} are not significant ($r = 0,15$, $p = 0,62$). At the same time differences of means (V_{m1} and V_{m2}) are significant ($p < 0,001$). It means that mechanisms of solving temporal tasks are different.

This difference was caused by the influence on Tau-index two factors at the first variant of the experiment 2: 1) interval that was to be reproduced “filled” with continuous sound; 2) interval that was to be reproduced “filled” with motor act (pressing the button). Both factors are located on the stage of reproduction.

At the second variant of the experiment 2 the “filled” interval (by continuous sound) influenced Tau-index on the stage of perception. As it has been showed in work of Wearden (2007) the interval filled with sound seemed longer than empty one. Hence the duration of the reproducing interval increases, i.e. factor of “filled” (by continuous sound) brings in a positive contribution to Δ_{sound} – relative error. It may be presented in a model of average relative error in the second variant of the experiment 2: $\varepsilon_{\text{av-2}} = \varepsilon_{\text{av-0}} + \Delta_{\text{sound}}$, where $\varepsilon_{\text{av-0}}$ - relative error without factor “filled” with sound (if the presented and produced interval were empty), Δ_{sound} – effect of factor “filled” with sound. In the first variant of the experiment 2 the model for relative error is $\varepsilon_{\text{av-1}} = \varepsilon_{\text{av-0}} - \Delta_{\text{sound}} - \Delta_{\text{pressing}}$. It means that factors of “filled” and “pressing the button” affect in coordination and diminish relative error on Δ_{sound} and Δ_{pressing} . Objective duration of the producing interval diminishes because interval filled with perception of sound or pressing the button is subjective overestimated. The negative impact of the factors “filled” with sound and “pressing the button” on the $\varepsilon_{\text{av-1}}$ is caused by localization them on the stage of production. Comparing these models by the relative error of reproduction intervals in the first and second variant of the experiment 2: ($\varepsilon_{\text{av-1}} = \varepsilon_{\text{av-0}} - \Delta_{\text{sound}} - \Delta_{\text{press}}$) и ($\varepsilon_{\text{av-2}} = \varepsilon_{\text{av-0}} + \Delta_{\text{sound}}$) we can define Δ_{press} . The influence of this factor on the relative error: $\Delta_{\text{press}} = -(\varepsilon_{\text{av-1var}} + \varepsilon_{\text{av-2var}})$. Means of factor “pressing” influences all sportswomen but the coach. It may be explained by the fact that the coach used special cognitive strategy to fulfill experimental task: the coach helped herself counting by swinging with her leg. In that situation her attention was not focused on the conditions of the task. According to her: “I didn’t realize pressing the button of anything else but counting. This explanation was based on the assumption of reflexive foundation the sense of time. Any movements will influence the estimation of producing temporal intervals if it is realized by a subject.

Conclusions 1. The accuracy and reliability reproduction of time intervals depend on the context and the duration of these intervals. It was shown that “fullness” of the intervals with rhythmic sounds, movements of hand influences on sportswomen. This should be taken into consideration when the training process is directed in order to develop the synchronous movements.

2. Sportswomen who work in pairs have similar indexes on the sense of time. Hence one of the psychological resources of increasing synchronism is to select sportswomen with similar characteristics concerning the sense of time. The diagnostics of the sense of time should be undertaken by the multiple-factor instrumental principles with following analyze of scaleable factors. In the task of the reproduction of the intervals they could be located on the stage of presentation or reproduction of intervals.

3. Factors “frequency” and “quantity” of the clicks of metronome are located on the different stages. The first factor is located on the stage of producing interval, the latter – on the stage of presentation. These factors particularly influence the sense of time of sportswomen. The first one shortens the subjective length of the producing interval (interval with more frequency is produced faster); the latter increases subjective duration of presentation interval (interval with most quantity seems longer to the participant).

4. Factor “fullness” with the continuous sound can be located at any stages. If it is on the stage of presentation of the interval, it increases the subjective length. If this factor is located on the stage of producing interval it shortens duration.
5. “Fullness” of the producing interval achieved by the continuous button pressing leads to shortening the objective length in comparison with “empty” interval. Factor “fullness” in terms of the the motor act influences the estimation of the interval if the participant pays attention to it. It reveals reflexive foundations of the sense of time.

A DESCRIPTIVE RESEARCH ON THE SIGNIFICANCE AND PURPOSE OF THE INTERNATIONALIZATION OF THE GENERAL DIRECTORATE OF THE YOUTH AND SPORTS

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Uluslararasılaşmasının Önemi ve Amacı Üzerine Betimsel Bir Araştırma

Gök, Y.1, Balcı, V.1
1 Ankara Üniversitesi

Sport is one of elements which maintain peace, solidarity and effective communication all around the world. Because of this important feature of sport, in almost every country, the sport has a special organizational structure in the international arena in order that it is held in the same standards and specifications. This provides a basis for the organizational structure of the sport in national level in each country.

State has been involved in sport with a rationale for the sustainability of the healthy society in physical, mental and spiritual aspects. Considering the position of the state in sport management in general, State renders a service on main issues such as sport for all violence in sport, anti-doping, lottery, funding, modern facilities be left to the next generations. Besides it undertakes to pass a law on issues relating to sports and public monitoring.

In the way of the internationalisation of the General Directorate of the Youth and Sports (GSGM), it seems significant that GSGM should keep abreast of innovations, changes and developments in international sport platform, it should determine the direction and position of the Turkish Sport in the international level in consideration of this innovation, change and development and take more effective and active role in this arena. For this purpose, it provides the required support for national sports federations in order that they play more active role in the international level and take more active role in supra-state organizations in which either bilateral agreement countries or multilateral agreement countries are involved.

This research shows that it is necessary that the national interests for Turkey which has a considerable youthful population, development of sport, the more welfare and healthy life of the society, the sustainable of the our policy "peace at home, peace on world", the structuring of the sport management in international level, dealing with the global issues in this arena in which international relations are experienced, the performance of the tasks and the improving of the solution offers.

Keywords: Internationalization, international organizations, sport, sport management

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Spor, devletin vazgeçemeyeceği ya da tesadüfe bırakamayacağı unsurlardandır. Çünkü bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden sağlıklı bir toplum yetiştirmek ve toplum devamlılığı her devletin esas görevlerindendir. Bu nedenle, ülkelerdeki beden eğitimi ve sporun yapısal

örgütlenmeleri, yönetim anlayışları ve yönetime katılma şekilleri, spor yönetimi açısından önem taşımaktadır.

18. yüzyılda Avrupa’da bedensel özelliklerle ilgili şikayetlerin, daha önceden hiç olmadığından çok artması, devletin halkın bedensel olarak güçlenmesini sağlama sorumluluğunu ortaya çıkarmış yine bu yüzyılda devletin, “sağlığı koruma yönündeki çalışmalarda amacını, genel olarak insanı mükemmel hale getirme” görüşü tekrar gündeme gelmiştir (Özen, 2008).

Çağdaş uluslararası sistemde, toplumların gereksinimlerinin ve bunun bir sonucu olarak devletin denetimi dışında kalan alanların hızla artması, uluslararası bağlılığın artmasına neden olmuştur. Bu durum etnik, dini, kültürel, ekonomik, ticari, mali eğitim, turizm ve spor gibi bir çok alanda veya konuda kendini göstermiştir (Arı, 2006).

üreselleşme döneminin yeni kamu yönetimi anlayışı, kamusal mal üretimi ve kamusal alt yapı hizmetleri gibi sosyal nitelikli hizmetlerin de üretiminin ve sunulmasının ticarileşmesini, özelleştirilmesini ve uluslararasılaşmasını temel alan bir yaklaşıma sahiptir. Küreselleşme sürecinde kamusal nitelik taşıyan hizmetlerin hemen hemen tamamının ticarete konu olması, uluslararasılaşmaya açılması ve özelleştirilmesi, devletin düzenleyici rolünün ön plana çıkarmış ve kamu yönetimindeki yeniden yapılanmanın temel özelliğini belirtmektedir (Erdoğan, 2004). Bu anlayışa göre; eğitim, sağlık, güvenlik gibi sosyal nitelikli olduğu kabul edilen hizmetlerin de kamusal ve özel olmak üzere iki türlü üretiminin yapılabileceği öne sürülmektedir.

Uluslararası spor yönetimi, hükümetlerarası olmayan çok uluslu, tek ya da çok sporlu örgütlerce yönetilip denetlenen, her biri devletler hukukunun kural ve ilkelerine göre kurulmuş, uluslararası tüzel kişilerin oluşturdukları hiyerarşik, otoriter ve merkezci bir yönetim yapısına sahiptir (Fişek, 1998). Klasik olarak, spor dünyasının aktörlerine baktığımızda; yatay olarak “kamu ve özel”, dikey olarak “ulusal ve uluslararası” unsurlar göze çarpmaktadır. Bu ayrımlar hangi işlerin devlet yetkisinde, hangi işlerin sadece spor örgütlerinin erkinde olduğunu belirtmeyi sağlamaktadır. Devletler üstü ayırım, yakın zamana kadar kamu ve özel hukuk açısından çok önemli görülmemekteydi. Çünkü uluslararası kuralların hemen hepsi uluslararası federasyonlarca düzenlenmekte (özel hukuk) ve sadece Avrupa Konseyi devletler üstü kuruluş olarak konuya taraf olabilmekteydi. Ancak Bosman kararı, bu tabloyu önemli şekilde değiştirdi ve böylece Avrupa Birliği de yeni devletler üstü aktör olarak (kamu hukuku) spor kamuoyunda yer almaya başladı (Erkiner, 2002).

XIX. yüzyılın başlarından itibaren ortaya çıkmaya başlayan ve birden çok devlet ya da devlet vatandaşları arasında kurulan örgütler, uluslararası örgütler olarak tanımlanır. (Sönmezoğlu 2005). Literatürde uluslararası örgütler, hükümetlerarası olan örgütler ve hükümetlerarası olmayan örgütler (sivil toplum örgütleri) olarak ikili bir ayrıma tabi tutulmaktadır.

Birleşmiş Milletler Eğitim Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO), Avrupa Konseyi, Avrupa Birliği, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) gibi sporla ilgili yan destek çalışmalar yapan örgütler hükümetlerarası olan örgütlerdir (Fişek, 1998). Hükümetlerarası olan örgütlerin sporla ilgileri, sporun kendisinden çok çağdaş koşullarda yapılışının yarattığı bazı özel sorunlar ve yan etkiler üzerinde odaklanmaktadır. Uluslararası alanda işbirliği ve uyumun artması, pek çok konuda bir uluslararası ortak bilincin doğmasına da yardım etmekte ve devletlerarasında ortak örgütlenmelerin kurulmasını kolaylaştırmakta ve hızlandırmaktadır. Ayrıca uluslararası örgütlerin gelişmesi, XX. Yüzyılda toplumsal hayatın uluslararasılaştığının da önemli bir göstergesidir. Artık günümüzün modern devletleri

toplumun gelişen ve sürekli çeşitlenen gereksinimlerini kendi başlarına tam olarak karşılayamamaktadır. Bunun için çoğu zaman bir uluslararası işbirliğine gerek duymaktadır. Bu açıdan uluslararası örgütlerin gelişmesi, sanıldığı gibi sadece güvenlik sorunundan kaynaklanmamakta, aynı zamanda küresel siyasal ve toplumsal değişimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Arı, 2006). Uluslararasılaşma örgütlerin kendi geleceklerinde uluslararası çalışmaların doğrudan ya da dolaylı etkilerinin farkında olma düzeylerini artırmaları, diğer ülkelerle çalışmalar oluşturmaları ve yürütmeleridir (Öztürk,2006).

Milli Eğitim Bakanlığı (2008) özellikle yükseköğretimin uluslararasılaşmasını öğrencilerin eğitim için diğer ülkelere gitmeleriyle başladığını ve günümüzde sınırlar ötesi bağlamda kurumların başka ülkelerdeki fiziki varlıklarıyla veya elektronik ortam aracılığıyla uluslararasılaşmanın artış gösterdiğini belirtmektedir (www.meb.gov.tr). Knight, 1997 yılında Kanada yüksek öğretiminin uluslararasılaşmasına ilişkin çalışmada üniversite bölümlerinin uluslararasılaşmayı göz önünde bulundurma nedenlerini uluslararası bilgili ve kültürler arası eğitilmiş mezunlar hazırlamak, rekabet gücünü sürdürmek, uluslararası standartlara ulaşmak, ulusal ve uluslararası konularda araştırma yapmak, sosyal değişim için çalışmak, bir ulusun etnik ve kültürel farklılığına değer vermek, eğitim enstitüleri için gelir hasıl etmek ve uluslararası güvenlik ve barış ilişkilerini sürdürmek olarak belirtmiştir (Ismail,2008).

Uluslararası alanlarda yer almak, örgüt açısından bir takım değişimleri ve gelişmeleri beraberinde getirmektedir. Uluslararasılaşma sürecinde devreye giren değişimi sağlayan unsurlar içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılır. Örgütlerde içeride değişim sağlayacak ana unsur uluslararası vizyona sahip bir yönetim ve yeni yönetim ve yeni personeldir. Örgütlerde dışsal değişimi sağlayan unsurlar ise, uluslararasılaşma kararını etkileyen temel etken olan dış talep ve aynı sektörde yer alan diğer örgütlerin beyanları, yaptırımları ve faaliyetleridir (Öztürk, 2006). Maassen ve Uppström (2004)'e göre Avrupa'nın, Avrupa Birliği, Bologna Deklerasyonu, WTO/GATS Müzakereleri tarafından biçimlendirilmesini uluslararasılaşmaya özgü koşullar olarak belirtmektedir.

Yöntem Çalışmanın yöntemi, Avrupa'da ülkelerin bir kamu hizmeti olarak uygulanan spor yönetiminin devlet ile olan ilişkilerini ve ülkelerde uygulanan spor yönetiminin uluslararasılaşma açısından ülkelerin yaklaşımını araştırılmasına yönelik betimsel bir çalışmadır.

Tartışma ve Sonuç Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, günümüzde internet iletişim aracılığıyla diğer alanlarda olduğu gibi spor alanında da toplumlarda yaşanan yenilikler ve değişimlere hızlı ve istenildiği zamanda ulaşılabilir. Spor, ülkeler arasında barışı, dayanışmayı ve etkili iletişimi sağlayan unsurlardan birisidir. Sporun bu önemli özelliğinden dolayı, hemen her ülkede sporun aynı standartlarda ve özelliklerde yapılması için uluslararası alanda özel bir örgütlenme yapısı mevcut olup bu özel yapı, her ülkenin ulusal örgütlenmelerinde de yapılanmasına temel oluşturmaktadır. Devlet bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden sağlıklı bir toplumun devamlılığı gerekçesiyle, spora müdahil olmuştur. Hemen her ülkede, spor federasyonlarının ve ulusal milli olimpiyat komitelerinin dışında, devletin yer aldığı spor yönetimi kısmı bulunmaktadır. Genel olarak spor yönetimi içinde devletin yerine bakıldığında, herkes için spor, sporda şiddet, dopingle mücadele, bahis oyunları, spora kaynak oluşturma, modern ve geleceğe miras kalacak tesisleşme, sporcu, antrenör ve hakem eğitim ve gelişim programları gibi temel konularda hizmet vermenin yanı sıra, spora ilişkin gerekli konularda yasa çıkartma ve denetim görevini üstlenmektedir.

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün uluslararasılaşması açısından, uluslararası spor platformundaki gelişmeleri ve değişimleri daha yakından izlemesi, bu değişim ve gelişimler ışığında Türk sporunun yerini belirlemesi ve bu alanda üzerine düşen ölçüde daha etkin ve verimli rol oynaması önem taşımaktadır. Bu amaçla ulusal federasyonların uluslararası spor örgütlerinde daha etkin şekilde rol oynamaları için gerekli destek ve yardımı sağlamalı ve ikili ya da çok taraflı ülkelerin yer alacağı devletler üstü örgütlenmelerde daha etkin şekilde yer almalıdır. Oldukça fazla genç nüfusa sahip olan Türkiye'nin ulusal çıkarları, sporun kalkınması ve toplumun daha sağlıklı ve huzurlu yaşaması, "Yurtta Barış, Dünyada Barış" ilkesinin devamlılığı, spor yönetimimizin uluslararası standartlarda yapılandırılması ve yoğun uluslararası ilişkilerin yaşandığı bu alanda küresel sorunlarla ilgilenmesi, üzerine düşen görevleri yerine getirmesi ve çözüm önerilerini geliştirmesinin gerekli olduğu görülmektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR Arı, T. (2006). Uluslararası İlişkiler ve Dış Politika. Alfa Yayınları.(6. Baskı).

Erdoğan, S.(2004). Kamu Personel Rejiminde Uyarlanma. (Yay. Haz.Türk Mühendis ve Mimar Odaları Birliği). Kamu Yönetimi Temel Kanunu Sempozyumu içinde. 68-84. TMMOB. Ankara. (s.4-5).

Erkiner, K. (2002). Spor Hukukunun Tanımı, Araştırma Yöntemleri, Devletlerüstü Teşkilatları, Rolü, Gelişmiş Ülkelerdeki Eğitimi. 7.Uluslararası Spor Kongresi Kongre Kitabı. Kemer,Antalya. 27-29 Ekim 2002. (s.243).

Fişek, K. (1998). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapısıyla İlişkileri Açısından Dünya'da ve Türkiye'de Spor Yönetimi. Bağırhan Yayınevi, Ankara, (2. Baskı).

Özen, S. (2008). Çeviri Yapan; CORBİN Alain, Courtine Jean-Jacques, VIGARELLO Gorges (2005). Bedenin Tarihi 1, Rönesans'tan Aydınlanmaya. Çeviriye temel alınan baskı: Edition du Seuil, 2005. Yapı Kredi yayınları-2698. İstanbul, 2008. 1. Baskı. (s.229-230).

Ismail A., Kajberg L. and Virkus S. (2007). Internationalization of LIS Education in Europe and North America. New Library World. Vol. 108 Iss: 1/2. (pp.7 – 24).

Karakoç, O. (2003). Rekabet Kurallarının Uluslararasılaşma Süreci Ve Uluslararası Örgütlerin Politikaları. Rekabet Kurumu Uzmanlık Tezi.(İlk Baskı, Temmuz 2003). (s.61) Milli Eğitim Bakanlığı, Uluslararasılaşan Yükseköğretimin Kalite Güvencesi, erişim: http://digm.meb.gov.tr/belge/OECD_YeniEgitim.htm, erişim tarihi: 30.12.2008

Öztürk, S. A.(2006). Küresel Sınırları Zorlamak; Uluslararasılaşma Süreci ve Sınırları Zorlayan Şirketler. İlk Baskı. Sönmezoğlu, F. (2005). Uluslararası İlişkiler Sözlüğü. Der Yayınları, İstanbul. (4. Basım).(s: 673).

Virkus S. and Tammara A. M. (2005). Proceedings of the EADTU Annual Conference, 2005. eadtu.nl

THE INNOVATION APPLICATIONS IN TURKISH SPORT MANAGEMENT

TÜRK SPOR YÖNETİMDE İNOVASYON UYGULAMALARI

Gündoğdu F., Sunay H.

Ankara Üniversitesi

The aim of this study is to evaluate the innovation applications in Turkish sport management by starting from the relationship between sports and innovation ; one of the common management concepts in recent years shortly defined as “transformation of knowledge to economic and social benefits” and creating awareness about the subject. For this, the innovation-related resources are scanned, samplings are made in sport and sport management fields, and the applications of Turkish Sport Management are categorized. The findings are merged in three main areas and judgments are made by using samples in Education, Economics and Management. At this point, the need for a scale of innovation is emerged that clarifies the applications of innovation in sports and that exhibits the objectives to be reached. As a result, it is essential to adopt innovation as a foundation culture and to apply systematic and effective innovation management, for reaching success in every area of sports.

Key words: Innovation, Innovation Management, Turkish Sport Management

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç İnovasyon, kavram olarak, hem bir süreci (yenilemeyi/yenilenmeyi) hem de bir sonucu (yenilik'i) anlatır. İnovasyon, süreç olarak, bir fikri pazarlanabilir bir ürün ya da hizmete, yeni ya da geliştirilmiş bir üretim ya da dağıtım yöntemine, ya da yeni bir toplumsal hizmet yöntemine dönüştürmeyi ifade etmektedir.(Tüsiad,2003) İnovasyon en geniş anlamıyla “bilginin ekonomik ve toplumsal faydaya dönüştürülmesi” (Elçi,2006) olarak bilinmekte ve her alanda önem taşımaktadır. Bu alanlardan biri de spordur. Sporun ruhunda var olan; bireyin kendisi ve rakibi ile rekabet olgusu, dinamik yapısı ve değişime açıklığı sporda inovasyonun yerini ve önemini açıklamaktadır. Modern yönetim kavramları arasında yer alan inovasyon; her ne kadar ekonomik ya da teknik bir terim olarak kullanılıyor olsa da, yaşamın tüm alanlarını kapsamakta, özellikle fiziksel dünyanın yanında sanat, spor, kültür gibi sosyal olguları da içermektedir.(Judson,2006) Bu kapsamda, inovasyonun spor ile olan ilişkisi ile spora olan katkısı araştırmaya değer görülmektedir. Dünya üzerindeki her şeyin başdöndürücü bir hızla değiştiği bir ortamda yaşayan insanın ve onun içinde bulunduğu sistemlerin, bu değişim karşısında rekabet gücünü koruyabilmesi, yenilik ve yenilik yapabilme bilincine sahip olabilmesine bağlıdır.Buna paralel olarak spordaki rekabet ve değişim olguları inovasyonu bu kadar ilgi çekici hale getirmektedir. Bu çalışmada; son yıllarda çok sık karşılaşılan, inovasyon kavramının, organizasyonların başarılarında önemli bir yer tutması açısından, spor ve spor yönetimi ile ilişkisi hakkında farkındalık yaratmak ve Türk Spor Yönetimindeki inovasyon olarak değerlendirilebilecek uygulamaları belirlemek amaçlanmıştır. Yöntem Araştırmada öncelikle konu ile ilgili kaynaklar taranmıştır. Özellikle inovasyon ile ilgili yayınlar incelenmiş, inovasyon kavramı, spor ve spor yönetimi alanından örneklendirilerek kategorize edilmiştir. Bu kategorize edilen örneklerden Türk Sporundaki uygulamalar hakkında yargılara varılmıştır.

Bulgular Yapılan örneklemeler üç ana grupta toplanmıştır. Bunlar; Spor Eğitimi, Spor Ekonomisi ve Spor Yönetimi'dir. Alt konular olarak;1.Türk Spor Yönetimi alanında: a.Türk Spor Teşkilatının tarihsel süreç içerisindeki aşamaları ve dünya sporu ile rekabet gücünün kazanılması açısından son yıllardaki yasal düzenlemeleri, b.Özerkleşme c.Şike ve teşvik olayları ile mücadele kapsamındaki düzenlemeler, d.Yabancı uyruklu sporcuların milli takımlar düzeyinde transfeleri, e.Klüp birleşmeleri.2.Türk Spor Ekonomisi Alanında: a.Klüblerin şirketleşmeleri, ürün pazarlama ve marka değeri yaratma çabaları, b.Yasal düzeyde oynanan bahis "iddaa" sisteminin spor sektörüne olan katkısı ve yarattığı istihdam alanı, c. Uluslar arası büyük organizasyonlara ev sahipliği yapma ve ileriki yıllara için adaylık çalışmalarının devlet politikası haline getirme çabaları.3.Türk Spor Eğitimi alanında: a. Beden eğitimi elemanı yetiştirme çabaları ve BES eğitim ve öğretiminin geçirdiği aşamalar, b. Spor Hukuku alanının eğitim sistemi içerisine dâhil edilme çabaları c.BESYO'larda İnovasyon Birimleri kurma çabaları, olarak belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç Bulgular olarak tespit edilen tüm bu değişim ve gelişmeleri, sağladıkları fayda açısından inovasyon uygulamaları olarak değerlendirebilmekteyiz. Yapılan çalışmaların sistematik hale getirilerek Türk Spor İnovasyon Sistemi içerisinde yürütülmesi kurumsallık ve devamlılık açısından önem arz etmektedir. Bu kapsamda yapılan değerlendirmeler ışığında, inovasyon uygulamalarının daha belirgin hale getirecek ve ulaşılabilecek hedefleri ortaya koyacak bir inovasyon değerlendirme ölçeği ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Sporun ruhunda var olan " rekabet" olgusu, inovasyonun spor ile olan ilişkisini ortaya koymaktadır. Bu noktadan hareketle, sporun her alanında başarıya ulaşmak amacıyla Türk Spor Yönetiminde inovasyonun bir kurum kültürü olarak benimsenmesi, sistematik ve etkin bir inovasyon yönetimi uygulanması önem arz etmektedir.

Kaynaklar TÜSİAD (2003), Ulusal İnovasyon Sistemi,Yayın No: TÜSİAD-T/2003/10/362, İstanbul, Elçi, Ş. ,(2006) " İnovasyon; Kalkınmanın ve Rekabetin Anahtarı", Nova Medya Yayıncılık, Ankara Judson, D., (2006) "Önsöz - İnovasyon; Kalkınmanın ve Rekabetin Anahtarı- Özgenç, A., (2009) "İnovasyon Neden Önemli", Capital Aylık İş ve Ekonomi Dergisi <http://www.focusinnovation.net>, Erişim 2009 Mcadams,R..Armstrong,G. (2001)."A Symbiosis of quality and innovation in smes: A Multiple case study analysis", managerial auditing journal, MCB University press,vol: 395-396 Devecioğlu, S., (2008), "Spor Kulüplerinde İnovasyon Yönetimi", Futbol Ekonomisi Stratejik Araştırma Merkezi, İstanbul <http://inovasyon.com>, Erişim 2009 <http://www.haber61.net>, Erişim 2009 Cowell, D., Walker, S., Siciliano, J., Hess, P.W., (2007), "Managing Sports Organizations ; Responsibility For Performance 2e" Elsevier Inc., USA, p.16-17 Donat N., (2008), Milliyet Gazetesi, Ekonomi Sayfası (12 Ağustos 2008), İstanbul Sunay, H., (2009) "Spor Yönetimi", Gazi Kitabevi, Ankara Karakullukçu, Ö.F., (2008), "Spor Yönetiminde Son Gelişmeler", www.bedenegitimi.gen.tr Spor Şurası, (2008) "Spor Teşkilatının Yeniden Yapılanması Komisyon Raporu" , 26-28 Kasım 2008 GSGM Spor Şurası 2008 Kitabı, Ankara Akşar,T.,(2005) "Futbol Kulüplerinin Şirketleşmesi, Halka Arzı ve Kredilendirilmesi", Futbol Ekonomisi Stratejik Araştırma Merkezi, İstanbul Anonim, Kalder , Sporda Kalite Sempozyumu, Nisan 2004, İstanbul

FEMALE MANAGERS IN TURKISH SPORT MANAGEMENT

TÜRK SPOR YÖNETİMİNDE KADIN YÖNETİCİLER

Elif Bozyigit*, Rıdvan Ekmekçi*, Ömür Sertkaya*

*Pamukkale University School Of Sport Science And Technology

Abstract The aim of this research was to determine the number and working conditions of female managers in Turkey's sports management. Sport-related public institutions, federations and sport clubs were investigated in this study. Research method was quantitative and qualitative, interviews and document analysis was conduct. Some data was collect from internet and showed by percentages. Youth and Sports General Directorate (GSGM), National Olympic Committee of Turkey (TMOK), 60 sport federations, Football, Volleyball and Basketball first division league clubs were investigated institutions and organizations. Screening model was used to obtain data from qualitative research methods. As a result, only 1 provincial director connected to the GSGM of 81 provinces, 1 of 17 members of the board in TMOK, 35 from 701 of the Federation board members, 8 of 494 members in the clubs were identified as women managers. **Key Words:** Sport Management, Female, Managers

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_453.rar](#)

Giriş ve Amaç Kadınlar, hemen hemen her dönemde durum ve şartlara göre gerek kayıt altında gerekse kayıt dışı olarak çeşitli ekonomik faaliyetlere katılmışlardır. Her ne kadar bir iş olarak görülme de tarihin ilk zamanlarından beri kadın, dışarıda evi geçindirmek için uğraşan erkeğin yanında ev işleri ile uğraşarak evin yönetimini üstlenmiştir. Günümüzde hala devam eden bu yönetim artık kadının ev dışına çıkarak başka alanlarda da kendisini ev dışı çalışma alanlarında gösterme şeklinde devam etmektedir. Öncelikle yönetim öncesi iş hayatında deneyimler kazanan kadını artık çeşitli iş kollarındaki yönetim kademelerinde de görmekteyiz. Spor yönetimi de bunlardan biridir. İş yaşamında ya da diğer alanlarda “babadan oğula” gibi bir deyim hakim olduğu ülkemizde “kadının yeri yuvasıdır” düşüncesi yerleşmiş, kadınlarımız sürekli ikinci planda kalmıştır. Yine de diğer gelişmiş ülkeleri yakalamak adına kadına iş dünyasında yer verilmeye başlanmış ancak bu erkek egemenliğini geçmeyecek düzeyde bırakılmıştır.

Bu çalışma günümüzde demokratikleşme, insan haklarının yaygınlaşması, kadın erkek arasındaki cinsiyet ayrımının azalması çalışmalarının artması ve dolayısıyla iş gücünde bir artış gösteren kadınların çeşitli yönetim kollarında yer alma çabalarının bir sonucu olarak spor yönetiminde kadının yerinin belirlenmesi adına önem taşımaktadır.

Yöntem Araştırmada nitel ve nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Bilgiler, ilgili kurum ve kuruluşlar ile yüz yüze görüşme, doküman analizi, internetten tarama yöntemleri kullanılarak elde edilmiştir. Ayrıca elde edilen toplam verilerden yüzde değerleri hesaplanarak sayısal bir nitelik kazandırılmıştır. Tarama yönteminde 14 kulüp ve 7 federasyonun bilgilerine ulaşamamış, ulaşamayan bilgiler için kulüp yetkilisi ile görüşülmüş ve sonuç olarak tüm verilere ulaşılmıştır. **Bulgular** 1938-2009 yılları arasında görev yapmış 26 Gençlik ve Spor Genel Müdürü arasında hiç bir kadın yönetici olmadığı görülmüştür. 81 ilde halen görev yapan Gençlik ve İl Müdürleri arasında sadece bir kadın yönetici olduğu belirlenmiştir. Tablo 1: Federasyonların yönetim kurullarında yer

alan kadın-erkek sayıları 2009 yılı itibariyle 60 federasyonun Yönetim Kurulları'nda (YK) görev yapan kadın yönetici sayıları Tablo 1'de görülmektedir. 874 YK üyesinin 41'i kadın yönetici olarak yer almaktadır. 2008-2009 sezonunda Turkcell Süper Ligi'nde yer alan takımların YK'ları incelendiğinde başkanların dışında 267 üyeden sadece 3 kadının YK'nda yer aldığı görülmüştür. Tablo 2: Futbol Federasyonu Turkcell Süper Ligi Kulüpleri kadın-erkek YK Üye Sayıları 2008-2009 sezonu Voleybol Aroma I. Ligi'nde yer alan 12 erkek-12 kadın kulübü incelendiğinde erkek kulüplerinde (Tablo 3) 127 üyeden 1 kadın başkan ve 1 yönetici, kadın kulüplerinde (Tablo 4) ise 121 üyeden 4'ünün kadın üye olduğu görülmüştür. Tablo 3: Voleybol Federasyonu Aroma I. Ligi Erkek Voleybol Kulüpleri kadın-erkek YK Üye Sayıları Tablo 4: Voleybol Federasyonu Aroma I. Ligi Kadın Voleybol Kulüpleri kadın-erkek YK Üye Sayıları 2008-2009 sezonunda Beko Basketbol I. Ligi'nde yer alan 16 erkek ve 12 kadın kulübünün YK'ları incelenmiş erkek takımlarında 179 üyeden 4 kadın yönetici (Tablo 5), kadın takımlarında 132 üyeden 2 kadın yönetici olduğu (Tablo 6) görülmüştür. Her iki ligin toplam 28 kulüp başkanından hiçbirisi kadın yönetici değildir. Tablo 5: Basketbol Federasyonu Beko Basketbol I. Ligi Erkek Kulüpleri kadın-erkek YK Üye Sayıları Tablo 6: Basketbol Federasyonu Beko Basketbol I. Ligi Kadın Kulüpleri kadın-erkek YK Üye Sayıları Ülkemizde en popüler olan futbol süper ligi, basketbol ve voleybol kulüplerinin kadın ve erkek 1. liglerinin YK'ları incelendiğinde, toplamda 58 ayrı kulübün 652 üyesinin sadece 14'ünün (%2,15) kadın yönetici olduğunun belirlenmesi oldukça düşündürücüdür. Tablo 7: Spor Dalları Yönetim Kurullarındaki Üye Sayıları Tartışma ve Sonuç "Küresel İlkeler Sözleşmesi" doğrultusunda "Yönetim Kadının Hakkıdır" bildirgesi ile KalDer önemli ve anlamlı bir çalışma başlatmıştır (Kobi Efor, 2009). Ülkemizde yönetim alanlarında kadın rolünün az olduğu düşünüldüğünde spor yönetiminde de kadınların rolünün ülke durumu ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Spor yönetiminde kadının yerinin belirlenmesi açısından yapılan bu çalışmada daha önce konu ile ilgili bilimsel bir çalışmaya rastlanamamış olması araştırmancının bir ilk olması açısından oldukça önemlidir. Elde edilen bilgiler ışığında Türk spor yönetiminde kadınların daha fazla yer alması ve azınlıktan en azından eşitliğe doğru yol alması gerektiği gözler önüne sunulmaya çalışılmıştır. TMOK'da 1908'den bu yana görev yapan 26 başkan arasında hiç bir kadın başkanın görev yapmadığı belirlenmiş olmasına rağmen aynı tarihten bu yana, 2003 yılında göreve gelen ve halen aynı görevde olan 12. Genel Sekreter'in bir kadın olması dikkat çekmektedir (www.olimpiyatkomitesi.org.tr, 2009). Diğer ülkeler göz önüne alındığında TMOK YK'nda 2 kadın yöneticinin olması oldukça düşündürücüdür. Örneğin 1995'te, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin 106 üyesinden 7'si kadındı. Yalnızca 1 kadın yürütme komitesinde çalışmış, 4 kadın uluslararası sporlar federasyonlarını yönetmiş, 6 kadın (197'nin dışında) Ulusal Olimpik Komiteleri'ni yönetmiştir. 1997'de, 111 IOC üyesinin 10'u kadındı ve DeFrantz IOC'nin dört başkan yardımcısından biriydi (Lainson, 1997). 2009 yılında ise 14 üyeden sadece 1 kadın, Nawal El Moutawakel, yönetim kurulunda görev yapmaktadır (www.olympic.org, 2009). Çol 57 spor federasyonunun toplam yönetim kadroları 855 kişiden oluştuğunu ve bunların 15'inde 33 kadın yöneticinin görev yaptığını belirtmiştir (Çol, 2007). İki yıl gibi bir süre zarfında 60'a çıkan federasyon sayısının 24'ünde kadın yönetici sayısının 41'e yükseldiği görülmüştür. 1996'da Amerika Division I'de 305 sportif direktör dışında 17 kadın, Futbol IA Ligi'nde oynayan 111 okul arasında sadece 6 kadın yönetici vardı (Lainson, 1997). 2009 yılı Üniversite I. Ligi Akademik Kabininde 22 üyenin 11'i, Yönetim Kabininin 21 üyesinden 12'si ve Spor Yönetim Kabininin ise 32 üyeden 13'ü kadın yöneticilerden oluşmaktadır. YK'ndaki 18 üyenin 3'ü kadın yöneticilerden oluşmaktadır (Ncaa, 2009). Ülkemizdeki Üniversite Sporları Federasyonu'nun YK'nda ise 11 üyeden sadece 1'inin kadın yönetici bulunmaktadır. 2008-2009 sezonunda Turkcell Süper Ligi'nde yer alan takımların YK'ları incelendiğinde başkanların dışında 267 üyeden sadece 3 kadının YK'nda yer aldığı görülmüştür. Zeki Çol köşe yazısında, yaptığı bir araştırmaya yer vermiş ve 311

yöneticinin görev yaptığı Süper Lig kulüplerinde, sadece bir kadın yönetici olduğunu belirtmiştir (Çol, 2007). Sporun değerini kavramış toplumlarda, kadınların –özellikle kendi beden ve ruhlarına yatırım yapma bilinciyle- spora ilgi duydukları söylenebilir. Benzer şekilde, gelişmiş ülkelerde kadınların her türlü takım sporlarına katıldıkları ve spor yönetimi alanlarında da erkeklerle eşit sayılarda yer verildiği söylenebilir. Kadın ve spor ile ilgili internete girdiğinizde karşımıza spor yapmanın kadınlar açısından yararı, kadın ve kız çocukların spor yapmaya yönlendirilmeleri, kilo vermek için yapılan spor egzersizleri, ...vb gibi bir sürü haber çıkmaktadır. Ülkemizde spor yapma kültürünün bile tam olarak yerleşmediği düşünülürse erkek egemenliğinde olan spor yönetimini içinde kadınların yer alması ender bir şekilde kaynaklarda yer almaktadır. Spor yönetimini resmi kurumlar yönetimi içinde ele aldığımızda bu alanda yönetici olma genellikle atamalar şeklinde olduğundan ataerkil bir devlet yapısına sahip olmamızdan dolayı kadın yöneticilere neredeyse hiç rastlanamamaktadır. Özel sektör olarak düşünebileceğimiz kulüp yönetimlerinde ise maddi bir güce sahip olanların yönetimlerde söz sahibi oldukları gözlenmekte, henüz maddi bağımsızlıklarını yeteri kadar ilan edemeyen Türk kadınları için bu alanda söz sahibi olmanın ne kadar uzak olduğu ortaya çıkmaktadır.

Spor yönetiminde yer almış ya da almaya devam eden yönetici kadınlarımızın bu alanda yer almalarının sebepleri ise ya elde ettikleri spor başarıları, kendi alanlarında başarılı veya ünlü olma ya da cinsiyet eşitliğinin bu alanda da gösterilmesi çalışmalarından başka bir şey olmadığı söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar Lainson, S. (1997). Sports News You Can Use, Issue 23, Women in Sport Management.

Çol, Z. (2009). Bu Kadın Düşmanlığı Niye?, 2007, www.zaman.com.tr, (13.06.2009).

Ncaa (2009). National Collegiate Athletic Association, www.ncaa.org (09.05.2009) IOC (2009). International Olympic Committee,

www.olympic.org (10.06.2009) Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, www.olimpiyatkomitesi.org.tr (09.05.2009)

Gençlik ve Genel Müdürlüğü, www.gsgm.gov.tr (04.06.2009) Türkiye Futbol Federasyonu resmi web sitesi, www.tff.org (06.06.2009)

Türkiye Basketbol Federasyonu resmi web sitesi, www.tbf.org.tr (06.06.2009) Türkiye Voleybol Federasyonu resmi web sitesi, www.voleybol.org.tr (06.06.2009)

SPORT FOR WOMEN IN ISLAMIC COUNTRIES OF ASIA: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES

Marjan Adel Ghahreman
Ferdowsi University Of Mashhad, Iran

Sport for Women in Islamic countries of Asia: Challenges and Opportunities Marjan Adel Ghahreman (Ferdowsi University of Mashhad, Iran) Dr Elham Karimi Torghabeh (Payaam Noor University, Iran) Abstract Sport is projected as a mirror of society's values and norms and is often described as the training ground for life. Women in rural areas involved in sport are therefore severely disadvantaged and marginalized in terms of leadership positions on the basis of their cultural values. There is some limitation for women in Islamic countries in Asia, but some countries like Iran, governments try to provide equal opportunities for males and females, but in reality, it is impossible. In some Asian countries, the ideal situation exists for equity, but in reality women are still not receiving a fair deal. Many reasons are cited for this and recent research on the management styles of female executives in Asia sport indicated a perception of non-competency regarding top management skills. Women simply don't regard themselves as competent enough to deal with sport management issues on top level. The lack of female role models in sport decision making positions and the Asia printed media may contribute to this situation. Initiatives to address challenges and facilitate positive social change are guided and influenced by a given framework of national policies, programs and philosophies. It can therefore be argued that social change in and through sport are executed against the framework of the following: National sport and recreation policy priorities, reconstruction and development plan and Asian Renaissance Philosophy.

Key words: Sport, Women, Islamic countries, Asia

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Sport for Women in Islamic countries of Asia: Challenges and Opportunities Marjan Adel Ghahreman (Ferdowsi University of Mashhad, Iran) Dr Elham Karimi Torghabeh (Payaam Noor University, Iran) INTRODUCTION Sport, in whatever form or shape, has always been an integral part of the social fabric of the Asia society. The social reality therefore indicates a diverse cultural and language diversity: a relatively young population living in a non-urbanized society plagued by poverty, crime and unemployment with women are marginalized especially in rural areas. Asia however has demonstrated a strong sport culture and that could be a powerful social change instrument given challenges are recognized and addressed. Initiatives to address challenges and facilitate positive social change are guided and influenced by a given framework of national policies, programs and philosophies. It can therefore be argued that social change in and through sport are executed against the framework of the following: National sport and recreation policy priorities, reconstruction and development plan and Asian Renaissance Philosophy. A concise clarification regarding the key issues in the above framework becomes necessary for a meaningful understanding and discussion of the challenges that face women in sport in the current Asian context. National Sport and Recreation Policy In this policy, eight priorities are identified that should guide sport towards contributing towards positive social change:

Unifying sport federations Creating opportunities for active lifestyles Constructing and upgrading sport and recreation facilities in relevant areas Meeting affirmative action objectives relating

especially to women disabled and marginalized youth. Developing human resources to support sport Identifying talent and channeling it towards programs of excellence. Developing a code of ethic for delivering and participating in sport and recreation. Developing an international relations policy in concert with existing national government policy.

The Reconstruction and Development Program (RDP) The RDP is an integrated, coherent socio-economic policy framework that seeks to mobilize all Asian and the country's resources towards building and maintaining a democratic, non-racial and non-sexist future through the key programs of: Meeting basic needs of the population Developing human resources through and in all sectors of society (including sport and recreation) Building the economy Democratizing the state and society Challenges facing Islamic women in the Asian sport context Within a broad analysis of the foregoing framework, a number of simple yet powerful principles run through these philosophies and policies: Access and equity National and cultural structure Empowerment and development of human resources Networking and collective use of resources Access and equity In some Asian countries, the ideal situation exists for equity, but in reality women are still not receiving a fair deal. Many reasons are cited for this and recent research on the management styles of female executives in Asia sport indicated a perception of non-competency regarding top management skills. Women simply don't regard themselves as competent enough to deal with sport management issues on top level. The lack of female role models in sport decision making positions and the Asia printed media may contribute to this situation. National and cultural structure Sport is projected as a mirror of society's values and norms and is often described as the training ground for life. Women in rural areas involved in sport are therefore severely disadvantaged and marginalized in terms of leadership positions on the basis of their cultural values. There is some limitation for women in Islamic countries in Asia, but some countries like Iran, governments try to provide equal opportunities for males and females, but in reality, it is impossible. Empowerment and development of human resources

Training programs in sport and recreation for the development of human resources as specified in the national sport and recreation policy are therefore aimed at empowering communities with the capacity to participate and lead in sport on the basis of knowledge, skill and creativity. The role of women within sport and recreation requires special emphasis, not only because of their marginalized position in Asia, but also as contributors to early childhood development. The challenge to expose and orientate the youth to positive lifestyles at an early age is linked to access to affordable and meaning opportunities in close proximity to home. This obviously necessitates a decentralized, sustainable delivery system through existing and future inter-sectoral units on areas such as community health, pre-school education, social welfare and organized sport. Networking and Collective Use of Resources Maybe the greatest challenge for sport and recreation in context of Asia lies in the ability to think laterally as well as the ability to sell the potential impact and real value of women's product (sport and recreation) to allied disciplines. International networks and collective use of often limited resources are therefore crucial if the women of Asia strive to successfully address the challenges.

Opportunities for women in Islamic countries Recognize the value, role and contribution of women in the human capital of sport and recreation. Islamite women have demonstrated their strength in bringing about social change in the past – we have the ability provided we are given the opportunity. Recognize that there are cultural barriers that have to be addressed to enable women to take their

rightful place and actively seek solutions so that it becomes more than mere words on paper. Networking is essential. International exchange programs and opportunities for the women of Islamic countries and institutions willing and able to reach out to the women of Asia will make a difference. Such opportunities will provide much needed mentors and role models to the women of Asia. The wonder of networking in sport is not what it has already achieved, but the potential of what it can still achieve as we are at the beginning of the third millennium. Education and empowerment drive social change. Ways and means appropriate for the conditions and demands of women must be found if we want to increase human sport capital.

Interconnectedness between sport and allied disciplines like education, social welfare, community health, arts and culture, environmental affairs and tourism is crucial to ensure that the contribution of women adds value to the broader social fabric. Sustainability ensures the development and internalizing of new desired behavior patterns. Skills, competence and opportunities needed to create desirable behavior are not an overnight miracle.

The most important thing about social change through Islamite women's leadership and social change is to believe that it can happen.

References ARIZI F.,VAHIDA F.,PARSA MEHR M. (2006). A SURVEY ABOUT IMPACT OF SOCIAL SUPPORT ON THE WOMEN PARTICIPATION IN SPORT ACTIVITIES (CASE SURVEY:MAZANDARAN PROVINCE). Journal of Olympic, 14(1 (SERIAL 33)):77-86.

EHSANI MOHAMMAD,SHETAB BOUSHEHRI S.N.,KOUZEH CHIAN HASHEM,MOSHABAKI A. (2008). AN INVESTIGATION OF PERSONAL AND ENVIRONMENTAL OBSTACLES TO WOMEN'S PROMOTION TO SPORTS MANAGEMENT POSITION IN KHUZESTAN PROVINCE. journal of SPORT SCIENCE 6(19):171-189.

PARTICIPATIVE MANAGEMENT OBSTACLES IN GOVERNMENTAL SPORT EDUCATION FACULTIES OF TEHRAN CITY

Hamid R .Safari¹, Mohammad H. Ghorbani², Abdossaleh Zar¹, Fatemeh Ahmadi¹

1.Department Of Physical Education& Sport Science. Jahrom Complex Higher Education. Jahrom, Iran.2.Department Of Sport Management, Physical Education And Sport Science College,University Of Tehran,Tehran, Iran

The purpose of this study was to determine the Participative management obstacles in governmental sport education faculties of Tehran city. Then in order to achieving the research's goals, a questionnaire was designed, that has consist of 42 questions and after validity & reliability ($\alpha=.912$) approval was distributed in target population that has consist of 72 staff of governmental sport education faculties of Tehran city. In order to data analysis we used descriptive statistics (frequency, partial frequency, mean, related graphs and etc). The results show that the most important Participative management obstacles in target population are: initial & physiological necessities (83.6%), the culture of individualism (78.7%), structural & regulations (70.92%), respectively. This research's results are support the other researchers results in Iran and some other countries. And in order to removing the obstacles and more efficient performing of participative management we should emphasis on: creating cultural arrangement, supporting the staffs, declining the pyramid level of organizational structure and delegating more authority to the staffs of target population. Key words: Organization, Participation, Decision Making, Participative Management

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 847.rar](#)

Introduction Over the past decade employee programs of Participative Management and involvement have become the most popular and relatively effective means of boosting productivity, encouraging innovation, cutting cost, increasing morale, inducing loyalty, reducing conflict, managing waste and maintaining industrial harmony in organizations. Argyris and Pasmore and Likert (1961) also addressed the issue of participative management and helped provide an instrumentalist base for the switch from traditional, managerial practices to move towards participative management. Argyris, Likert and McGregor, among others, emphasized leadership and the skills that the managers ought to have in order to elicit participation in decision making. review of the literature, suggests a positive relationship between participative management and organizational outcomes. Wimalasiri & Kouzmin (2000) findings suggest that team-oriented production process and participative management has been a tremendous success in goal attainment, problem solving, delegation in decision-making, improved communication and reducing absenteeism. Since involvements and organizational adaptability as results of participative management are the important elements in the improvement of high demand and up-to-date associations, including sport organizations purpose of this study was to determine the Participative management obstacles in governmental sport education faculties of Tehran city.

Methodology This research was from descriptive research(survey research) while performed as field research. Then in order to achieving the research's goals, a questionnaire was designed in Likert scale, that has consist of 42 questions and after validity & reliability ($\alpha=.912$) approval was

distributed in target population that is same with sample and has consist of 72 staff of governmental sport education faculties of Tehran city(. In order to data analysis we used descriptive statistics (frequency, partial frequency, mean, related graphs and etc).

Results Hence, by looking and considering the obtained results, the following summary can be concluded that the most important Participative management obstacles in target population are: initial & physiological necessities (83.6%), the culture of individualism (78.7%), structural & regulations (70.92%), attitudes of managements(66) and attitude of staff(64), respectively. Also results determine amounts of each factor in different universities.

Discussion This research's results are supported by the other researcher's results in Iran and some other countries. David Farnham & Sylvia Horton (2003) and Andaleeb & Wolford (2004) assert that organizational decisions, initial & physiological necessities and the culture of individualism are effective in preventing of staff involvement. In agreement with this research, Wimalasiri et al (2000) identified four dimensions to Participative Management: degree of involvement; the form which involvement takes; the level in the organization hierarchy at which individuals are involved; and the range of subject matters dealt with. Also Kelingbers.s (2005), Newell, Swan (1995) and Baner, and Milling (2006) emphasis on organizational structure, regulation and organizational hierarchy as troublous factor on participating. in order to removing the obstacles and more efficient performing of participative management we should emphasis on: creating cultural arrangement, supporting the staffs, declining the pyramid level of organizational structure and delegating more authority to the staffs of target population.

Reference 1- Andaleeb & Wolford (2004). Participation in the work place management review. Jan 19 issue.page52-64.

2- Baner, Andreas and Peter M. Milling (2006). Organizational adaptation processes to external complexity International Journal of Operations & Production Management Vol. 26 No. 3, pp. 254-281.

3- Farnham David and Horton, Sylvia.(2003) Organizational change and staff participation and involvement in. The International Journal of Public Sector Management. Vol. 16 No. 6.

4- Kelingbers.s (2005).staff participation in decision making in California state university librarians.jan.49 issue p.47-56.college and research librates.

5- Newell, Sue. Swan, Jacky.(1995):The Diffusion of Innovations in Sport Organizations: An Evaluative Framework, Journal of Sport Management, Vol. 9, Iss. 3.

6- Jayantha S. Wimalasiri, Alexander Kouzmin.(2000). A comparative study of employee involvement initiatives in Hong Kong and the USA. International Journal of Manpower, Vol. 21 No. 8, 2000, pp. 614-634.

STRATEGIES OF MANAGERIAL PERFORMANCES IN SPORTIVES STRUCTURES FROM CONSTANTA COUNTY, ROMANIA

Alin Larion¹, Cecilia Gevat¹, Mirela Damian¹, George Stanculescu¹, Nejdet Ismet Gevat², Gloria Rata³

1 Ovidius University Of Constanta, Fpes, Romania, 2 County School Inspectorate Of Constanta, Romania, 3 V. Alecsandri University Of Bacau Fpes, Romania

The aim of the conducted study was to identify the main directions and high quality management within the structures of performance sports clubs in the Constanta County, from the perspective of a scientific managing that can efficiently lead sports in Constanta in order to achieve high results. That is the very reason why we consider that reaching the main objective of the board meaning efficiency in all domains, by directing resources and efforts towards final targets, the integration in the European Union and the solution for the proposed strategies in order to harmonise the legislation specific to sports, we can thus draw an access way to sports performance by means of high quality scientific managing. From the theoretical point of view, the paper promotes the high managerial strategy or challenges the modern management which links the virtues of the qualitative organizing methods of the cultural and sportive activity. The choice of a theme is subjected to the Romanian social economic reality, which is in full process of development, process which triggered off similar phenomena in all domains of activity, including performance sports.

Keywords: diagnose SWOT, project, sport management.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 807.rar](#)

INTRODUCTION The extrapolation and the challenge of the modern management at the level of performance sports clubs in the district of Constanta implied the conducting of serious studies and scientific research in a period of great social and economic turmoil and of structural changes caused by transition and not only (Hofstede, 1980). Moreover, we consider that in this situation the results of our scientific investigations become efficient, contributing to the enrichment of the theory and practice of the Romanian cultural and sportive management. Having a real base, our investigations are directed towards: labeling all relevant information for approaching the necessary changes within the sportive structures to elaborate a managerial project which can lead to efficient and effective development of the activity of the performance sports clubs in Constanta county (Johns, 1996).

METHODS The main method of this research is the SWOT analysis diagnosis. The aim of the research can be divided into the following research objectives:

- First doing a survey about the real state of developing the managerial activity within the performance sports clubs by analyzing the organizational structures, work division and coordination, existing jobs, the management style etc.
- Identifying the relevant information for approaching change, agents (managers) involved in the change, the causes of change resistance , as well as the solutions of optimizing the entire activity within the clubs;
- The elaboration and putting into practice a managerial project which can lead to forming a new organizational pattern, as well as of a new organizational culture.

HYPOTHESES The contemporary society is characterized by the depth, complexity and the rhythm without precedent of the economical, technological or other kind of transformations which trigger off changes at all organizing levels of the social life (family, work team, school etc.). In this context we have the following hypotheses: 1. We believe that the change in the sportive structures must

be realized gradually within a systematic process of diagnoses and analyses of the inside and outside environment, which will allow the identification of the factors (strong parts, weak parts, opportunities and threats which may influence in a positive or negative way both the efficiency of the management domains and the entire activity. 2. We consider that the old organizing structures of performance sports are rarely (or partially) efficient and as a result we have to elaborate and put into practice some new developing strategies. The other method was based on the analyses of the answers to the two types of questionnaires, on the internal documentation of the clubs regarding the real situation of the material, financial and human resources, the organization programs of the sports clubs (where they existed) and the job requirements.

RESULTS In the first rank, deals with a detailed study about the fundamental issues of management, notes regarding the factors which triggered off the organization and functionality of the sportive structures on an international plan, a historical retrospective of the sportive structures from our country and sports events, their level of knowledge, the personal experience acquired in the organization and management of sports clubs, culminating with the presentation of nowadays reality and its importance in optimizing the functionality and the increasing efficiency in performance sports clubs. In the second rank, systemizing specific management notions, reviewing the national system of physical education and sport, the management of the sports activities, the compared management of national and international structures. Moreover, we refer to the management of performance sports organizations and the organizational pattern by means of delimiting the notion, role, constitution, methods, characteristics, employees reactions to structural characteristics. We punctuate performance sports organizations and we establish elements, strategies, stages of the concept of organizational change. In the third rank, management in performance sports clubs from the city of Constanta by the operational stage of research, the beforehand study of the sportive structures in Constanta, the elaboration and putting into practice of a development program for performance sports clubs. The research had the following stages: - first stage (2008-2009): establishing the objectives, the subjects (6 sportive structures representative for the city of Constanta), the elaboration of the questionnaire, the presentation of the questionnaires to the functional and executive managers from the sportive structures involved in the research, the analyses of the balance sheets for the results of the clubs in the period 2006-2007, carrying out a prospective project of developing these structures; - the second stage (2009-2010): putting into practice the prospective project of developing performance sports organizations. According to the variables shown in the investigation field, when the observing methods validated our expectations, we passed from their analyses to their linking. Studying the correlation between these variables forced us to use the methods of the questionnaire and interview. The two of these merged in the method of analyses – diagnoses SWOT – directed both towards the activity of the functional managers (managers, directors) and towards the operational managers (technical directors or coaches involved in the training process). According to what was mentioned above, we drew out a project of institutional development based on the following factors:

Table 1

DISCUSSIONS AND CONCLUSIONS Rethinking and procedurally and structurally reorganizing the club by the clear identification of the aim and objectives by means of which we can delimit positions, domains, jobs, activities and assignments (Westwich, 1987). The proposals presented hint both at the short term strategy and at the long term strategy in the implementation of the high quality

management within the performance sports clubs may be more effective if we use analysis and management strategy (Johns, 1996). As a result of the analyses conducted at the studied sportive structures, the financial accountancy domain has to be linked to the proposed targets; the sponsorship being on a high position in the organizational culture of the sportive club; - attracting parents and creating a familiar direction for their involvement in the activity of the club as financing partners by taxes, subscriptions etc.; - organizing at a national level some perfecting courses for sports and educational management, according to which the entire staff should be assessed at central level in the organizational structure of the performance and high performance sport; - the preoccupation at institutional structural level of creating manager positions in sport (by transforming the vacant ones, by redistribution, by change, by restructuring etc.); We consider that we should attract students from different specialities of the same faculty in order to find at the level of the city talents for performance sport by strategic partnerships with the institution of profile. The management of changing performance sports clubs can choose between following the old well-known path of low specialized competencies, which seems easier to realize by the managerial agents, and continuously modernizing the initial forming offer and eventually, developing a new strategy regarding the management domains, as well as the activity done within the sportive structure.

REFERENCES Hofstede, C. (1980), *Cultures consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA: Sage

Westwich, C.A. (1987), *How to use management ratios*, ed 2, Aldershot.

Johns, G., (1996), *Organizational behavior*, Harper Collins College Publisher, Concordia University

COMPARISON OF TURKISH SPORT MANAGEMENT EDUCATION PROGRAMS WITH ITS INTERNATIONAL COUNTERPARTS

Türkiye’de Spor Yönetimi Eğitim-Öğretim Programlarının, Bu Alandaki Uluslararası Programlarla Karşılaştırılması

Orta, L.1, Albayrak Kuruoğlu, Y.1, Beşiktaş, M.Y.1
Okan Üniversitesi

Providing high quality of sport management education is an essential factor in delivering qualified sport managers as the management of sport is becoming increasingly popular, global, complex as well as demanding. Due to student interest in the last four decades, sport management education programs have been significantly growing not only in the founder country United States of America, but also all around the world. From a curricular perspective “what to teach” is undoubtedly fundamental to give critical thinker, innovative sport management graduates in the world of dynamic sport industry. Higher education of sport management programs have been increased its popularity in Turkey, since late 1990’s even employment after graduation is considered to be relatively limited. However, new programs have been opening in various universities each academic year. Undergraduate curricula of sport management were compared in selected Turkish universities with its international counterparts in this review study. Entrepreneurship, environment, project management and planning, mathematics, multinational management and foreign language were found to be the less addressed issues in Turkish sport management undergraduate programs. Key words: sport management, curriculum, academic programs

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 447.zip](#)

GİRİŞ: Spor endüstrisi, teknolojik, toplumsal ve kültürel gelişimlere paralel olarak, sporcusundan antrenörüne, yöneticisinden, eğitimcisine kadar pek çok kişinin geçimini sağladığı bir sektör olarak giderek önem kazanmaktadır. Spor endüstrisi büyüdükçe, sektörde iş sahasını oluşturan yerel yönetimler, özel şirketler, spor kulüpleri, otel ve tatil köyleri, profesyonel spor dallarının çeşitli kademeleri gibi alanlarda spor yönetim bilimleri eğitimi görmüş elemanlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bununla birlikte, iş hayatı ve spor endüstrisi üzerine globalizasyonun etkisi büyüktür. Özellikle, uluslararası spor etkinlikleri ve uluslararası spor yayıncılığı ülkeleri birbirine yakın hale getirmiştir. Bu bilgi ve paylaşımlar, spor yönetiminde meslek sahibi olanları daha evrensel düşünmeye zorlarken, spor yönetimi eğitim altyapılarının bu ihtiyacı ne kadar karşılayabildiği dünyada da halen tartışılan bir konudur (Kelley et al. 1989; Chalip, 2006; Jones et al. 2008). Spor yönetimi alanında kayıtlı olan ilk yüksek eğitim programı, 1966 yılında Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Ohio Üniversitesi’nden Dr. James G. Manson yürütücülüğünde açılan yüksek lisans programıdır. Bu tarihten günümüze kadar sadece ABD’de değil, tüm dünyada ve ülkemizde de 1990’lı yılların son dönemlerinden itibaren talep gören bölümlerden biri olmuştur. Spor yönetimi, genç ve hızla gelişen bir akademik disiplin olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, spor yönetimi eğitim-öğretim programlarının analizi, hem potansiyel öğrenci profilini belirlemek hem de bu alanın geleceğine yön vermek açısından önem taşımaktadır (Costa, 2005; Skinner and Gilbert 2007; Jones et al.2008). Bu derleme çalışmanın amacı; dünyadaki spor yönetimi eğitim-öğretim programlarının gelişimi incelenerek, Türkiye’deki spor yönetimi eğitim-öğretim programlarının, dünyadan seçilmiş üniversitelerin programlarıyla karşılaştırmasını yapmaktır.

YÖNTEM: Spor yönetimi yüksek eğitim programlarının ve ders içeriklerinin gelişimi ile ilgili olarak Education Resources Information Center (ERIC), North American Society for Sport Management (NASSM), ve Science Direct veritabanlarında konuyla ilgili literatür taraması yapılmış ve Amerika Birleşik Devletleri, Avrupa, Avustralya ve Türkiye’den seçilmiş üniversitelerin spor yönetimi eğitim-öğretim programları içindeki ders konularına bu kurumların internet sayfalarından ulaşılmaya çalışılmıştır. **KAPSAM VE SINIRLILIKLAR:** Bu derleme çalışma, dünyadan ve Türkiye’den seçilmiş üniversitelerin lisans programlarını kapsamaktadır. Yüksek lisans ve doktora programlarına değinilmemiştir. Hem dünyadan, hem ülkemizden incelenen üniversitelerin ders programlarının ortak paydada birleşmemesi nedeniyle tablo ve karşılaştırma yapılırken zorluk yaşanması bu çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Diğer i ise Türkiye’de Spor Yönetimi veya Yöneticiliği adıyla eğitim veren kurumların internet sayfalarının önemli bir çoğunluğunda ders programının yayınlanmamasıdır.

BULGULAR Kuzey Amerika Spor Yönetimi Derneği (North American Society for Sports Management, NASSM) verilerine göre Amerika Birleşik Devletleri, Kanada, Avustralya ve Avrupa’da Spor Yönetimi alanında lisans eğitimi veren yüksek öğretim kurumu sayısı aşağıdaki gibidir (Tablo 1). 2010-2011 Eğitim Öğretim Yılı Spor Yöneticiliği Bölümleri ÖSYM 2010 verilerine göre Türkiye’de 30 yüksek öğretim kurumunda Spor Yönetimi lisans programı vardır. Bunların 15’inde ikinci öğretim programı olarak da yer almaktadır (Tablo 2). Türkiye’de Spor Yöneticiliği Eğitim-Öğretim Programında yer alan derslerle, Amerika, Avrupa, Avustralya’da Spor Yönetimi Eğitim-Öğretim Programlarında yer alan dersler karşılaştırıldığında Girişimcilik ve Yeni İş Geliştirme, Serbest Zaman Yönetiminde Çevre, Yönetimde İşgücü ve Çeşitlilik, İş Planlama ve Proje Yönetimi, Modern Matematik, Çok Uluslu Yönetim gibi konuların yeterince yer almadığı gözlenmiştir. Bununla birlikte, ders isimleri aynı olmasa da konu itibariyle birbiriyle örtüşen derslerin bazıları Engellilerde Spor/ Beden Eğitiminde Özel Metotlar; Personel Yönetimi/ İnsan Kaynakları Yönetimi; Spor Endüstrisi/ Profesyonel Spor Endüstrisi; Medya ve Spor/ Profesyonel Haberleşme ve Spor İletişimi olarak tespit edilmiştir. Türkiye’de spor yönetimi alanında önemli olan bir başka konu da yabancı dil eğitimidir. Ders programını internet sayfalarında yayınlayan üniversiteler içinde 1 yıl İngilizce hazırlık sınıfı olan bölümlere rastlanmış olsa da, sadece bir vakıf üniversitesinde 1 yıllık hazırlık sınıfının ardından 4 yıllık tüm program en az %30 İngilizce olarak gerçekleştirilmektedir. Bu üniversitede seçmeli ders olarak Çince ve Rusça’ya da yer verilmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ: 1966’da açılan ilk spor yönetimi yüksek lisans programından günümüze kadar hızla gelişen spor yöneticiliği mesleğinde eleman yetiştirmek için yüksek eğitim kurumlarında yeni bölümler açılmaya başlandığında, eğitim-öğretim programlarının yapısı ve içeriği ile ilgili olarak tartışmalar da başlamıştır. (Kelley et al. 1989; Chalip, 2006; Jones et al. 2008). Spor yönetimi alanının disiplinlerarası yapısından kaynaklanan bilginin tanımlanamamasının verdiği eksiklik ve eğitim-öğretim programlarının standartlaşması gerekliliği düşüncesiyle 1993 yılında Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Birliği (Naional Association of Sport and Physical Education, NASPE) ve Kuzey Amerika Spor Yönetimi Derneği (North American Society for Sports Management, NASSM) ortak bir bildiri yayınlarak spor yönetimi alanında öğrencilere verilmesi gereken temel bilgileri lisans, yüksek lisans ve doktora seviyesinde tanımlamaya çalışılmıştır. Sonuç olarak Spor Yönetimi Programları için Gönüllü Akreditasyon Standartları (The Standards for Vountary Accreditation of Sport Management Programs) oluşturulmuştur (Kelley et al. 1989 ve 1994; Jones et al. 2008). ABD’de NASSM ve NASPE akreditasyonu alan üniversite sayısı, Jones ve arkadaşlarının çalışmasında 2007 yılı itibariyle 166’dır (Jones et al. 2008). Bu sayı, çalışmanın yapıldığı tarihte NASSM’nin web sayfasından 244 olarak belirlenmiştir ve giderek artacağı tahmin edilmektedir (<http://www.nassm.com/InfoAbout/>

SportMgmtPrograms). Tablo 1'deki verili rakamlar, NASSM ve NASPE sertifikasyonuna sahip yüksek eğitim kurumlarıdır. Bu kurumlar, akreditasyon özelliklerini, hem kendi kurumlarının ve hem de bünyelerindeki spor yönetimi bölümleri için bir pazarlama aracı haline getirmiş olsalar da, çoğunda bu standartların ders programlarına uygulanabilirliği ve maliyetleri konusundaki tartışmalar halen devam etmektedir. Sporda yönetim bilimlerini içine alan mesleklerle ilgili parametrelerin iyi belirlenmesi gerekçesiyle tek tip programın ihtiyacı karşılayamayacağı da tartışılmakta olan bir konudur. Zira spor yönetimi akademik bir disiplin olarak ne kadar gelişir ve kompleks bir yapı halini alırsa, derslerin içeriği ile ilgili esnekliğin de o kadar arttığı beklenmektedir. (Kelley et al. 1989 ve 1994; Costa, 2005; Chalip, 2006; Jones et al. 2008).

Yıldız ve arkadaşlarının (2008) çalışmasında Türkiye'de Spor Yönetimi alanında Lisans Eğitimi veren bölüm sayısı birinci öğretimde 22, ikinci öğretimde 8'dir (Yıldız et al. 2008). ÖSYM'nin 2010 yılı verilerinde ise bu rakam sırasıyla 30 ve 15'e yükselmiştir (www.osym.gov.tr). Türkiye'deki spor yönetimi eğitim-öğretim programlarının kalitesi ve kriterlerinin ne olması gerektiği konusunda henüz ortak çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu 2005-2010 stratejik planında ve Yıldız ve arkadaşlarının çalışmasında (2008), belli kriterlere bağlanmadan açılan sporla ilgili yüksek eğitim programlarının gelecekte mezunların istihdamı açısından problem yaratacağı belirtilmektedir (www.sbt.hacettepe.edu.tr, Yıldız et al. 2008).

SEÇİLİ KAYNAKLAR: 1. Chalip, L. (2006). Toward a distinctive sport management dicipline. Journal of Sports Management, 20, 1- 21

2. Costa, C.A. (2005). The status and future of sports management: A Delphi study. Journal of Sports Management, 19, 117- 142

3. Jones, D.F., Brooks, D.D., Mak, J.Y. (2008). Examining sport management programs in the United States. Sport Management Review, 11, 77-91

4. Kelley, D.R., Beitel, P.A., DeSensi, J.T., Blanton, M.D. (1994). Undergraduate and graduate sport management curricular models: A respective. Journal of Sport Management, 8, 93- 101

5. Skinner, J., Gilbert, K. (2007). Sport management education: Teaching and learning for the future. Sport Management Review, 10, 125- 131

6. Yıldız, S.M., Özdağ, S., Yaman, Ç. (2008) Beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumları ve istihdam durumlarına yönelik öğrenci algılamaları. Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi, 5/2, 1-10

INTRODUCTION TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL, EMPLOYMENT AND WORK LIFE ISSUES AND PROBLEMS CAN BE ENCOUNTERED IN THE SOLUTION OF THE OPINIONS REGARDING STUDENTS

Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarına Giriş İstihdam Ve İş Yaşamında Karşılaşılabilecek Sorunlar İle Sorunların Çözüm Önerilerine İlişkin Öğrenci Görüşleri

Serhat Karakurt & Hakan Sunay

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study in Ankara, Physical Education and Sports School of introduction to why, after graduating in employment and business life that can be encountered in the problems and solutions of issues related to students, the views received, the current situation or future problems that can be compared to detect. This work "Ankara University, Hacettepe University and Gazi University" within the Physical Education and Sports College is in fourth grade reading students, Participants, a total of 45 women and 80 men people 125'i joined. Survey consists of three parts. The first section, research in the university students belonging to the "entry into the school year, to work or to read the section, age, gender and academic title of" questions, which the personal information of students of Physical Education and Sports College above the entrance to the expectations, including statements take place. The second section, Physical Education and Sports School fourth grade students in studying issues related to working life can compare the possible expressions, the third chapter in the second section includes recommendations for the resolution of issues. Questionnaires have been prepared and in the form of five Likert-type scale, participants rated by the statements that were asked. As a result of the survey, students' expectations of a difference between input physical education and sports schools were not. Moreover, no differences between genders is not. However, "Good to be a physical education teacher," a good football, basketball, tennis, etc.. To be the coach, "to work in the Federation" and "Turkish Sports Organization which GSGM's work on the" expectations vary according to the department.

Keywords: school of physical education and spor, student,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_808.zip](#)

Giriş ve Amaç Eğitimin ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi derslerinin de bireyin ve toplumun beklentileri doğrultusunda geliştirilmesi oldukça önem taşımaktadır. Öyle ki “Beden eğitimi programları yalnız okulda çalışmayı değil, aynı zamanda toplumla yaşama ve öğrenme koşullarını geliştirmeyi, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkı amacına yönelik etkilerde bulunmasını da sağlamaktadır.” Ayrıca beden eğitimi dersleriyle bireyin motor becerilerdeki yeteneği konusunda kendini yeterli hissetmesi, yani koşma, tırmanma, dengede durma, sıçrama, takla atma gibi temel hareketleri geliştirmesi ile mümkündür. (Sunay, 1996). Türkiye’de spor eğitimcileri iki kurum tarafından yetiştirilmektedir. Bu kurumlar örgün eğitim kurumları olarak üniversiteler, yaygın eğitim kurumu olarak Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğüdür. Ayrıca, futbol antrenörlerinin yetiştirilmesinde Türkiye Futbol Federasyonu yetkilidir. Üniversitelerde beden eğitimi ve spor öğretmenliği eğitimi dört yıllık lisans düzeyinde verilmekte, antrenör, spor yöneticisi ve rekreasyon liderliği eğitim programları ile antrenör, spor yöneticisi ve rekreasyon liderleri yetiştirilmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi veren yüksek öğretim kurumları genel olarak, ülkemiz sporunun ve bireylerinin sağlıklı gelişimine katkıda bulunmak ve bu alana nitelikli eleman kazandırabilmek için

gençlerimize üstün nitelikte akademik/pedagojik formasyon bilgi ve becerisini kazandırmayı hedeflemektedir. Beden Eğitimi ve Spor öğretimi veren yükseköğretim kurumları çeşitli akademik birimler çatısı altında faaliyetlerini sürdürmektedirler. Bu birimler; Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yüksekokulu, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu adı altında yer almaktadır. Bu birimlerde yer alan bölümler ise; ‘Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği’, ‘Spor Yöneticiliği’, ‘Antrenörlük Eğitimi’, ‘Rekreasyon’ ve ‘Spor Bilimleri’ olarak sıralanmaktadır. Bunlardan Spor Bilimleri ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümleri tekli öğretim vermekte iken, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümleri ikili öğretim verebilmektedirler. 2006 yılı itibariyle Beden Eğitimi ve Spor öğretimi veren yükseköğretim kurumlarının sayısı 54 iken, bu birimlere bağlı bölümlerin sayısı 112’dir. Ayrıca, bu bölümlere alınan öğrenci sayısı ise 5260’dır (Yıldız, 2008). Ülkemizin spor alanlarında ve spor branşlarında başarılı olabilmesi için araştırmacı, kendisini geliştiren, dünyadaki bilimsel ve teknolojik gelişimleri yakından takip eden antrenör, öğretmen ve yöneticilere ihtiyacı vardır. Türkiye’de meslek seçimlerinin çoğalmasa, işe giriş imkanlarının azlığı meslek seçimine yardım hizmetlerinin istenilen seviyeye ulaşamamasına neden olmaktadır. Bireylerin mutlu, başarılı ve toplumun her yönüyle gelişebilmesi yapılan yanlış seçimlerin önlenmesiyle mümkündür. Bu çalışmanın amacı, Ankara’daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına giriş nedenleri, mezun olduktan sonra istihdamları ve İş Yaşamında karşılaşılabilecek sorunlar ile sorunların çözüm önerilerine ilişkin öğrenci ve öğretim elemanı görüşlerinin alınarak, mevcut durumun veya ileride karşılaşılabilecek sorunların saptanmasıdır.

Yöntem Araştırmanın evreni, Türkiye’de beden eğitimi ve spor alanında eğitim veren 51 adet yükseköğretim kurumunda öğrenim gören yaklaşık 2000 son sınıf öğrencisi ile yaklaşık 650 öğretim elemanıdır.. Araştırmada örneklem olarak ise, Ankara ilinde bulunan üç üniversitenin (Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi) beden eğitimi ve spor yüksekokullarındaki (öğrenci) toplam 125 kişidir. Buna göre çalışma, Ankara üniversitesinden 38, Gazi üniversitesinden, 43, Hacettepe üniversitesinden 44 ve cinsiyet bakımından 45 kadın, 80 erkek katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Katılımcılara Besyo okullarına giriş, istihdam ve iş yaşamında karşılaşılabilecekleri sorunlar ile sorunların çözüm önerilerine ilişkin anket formu hazırlanmıştır. Bu anket formunda öncelikli olarak katılımcıların demografik özelliklerine; sonrasında bireylerin besyo’ya girişteki beklentileri, yaşanacak muhtemel sorunlar ve buna karşı hazırlanmış çözüm önerilerine yönelik ifadeler yer verilmiştir. Anket yoluyla toplanmış olan veriler, yaş ve cinsiyet özellikleri, çapraz tablolar aracılığıyla açıklanma yoluna gidilmiştir. Demografik özellikler ile katılımcıların besyo’ya girişteki beklentileri, muhtemelen karşılaşılabilecek sorunlar ve bunlara karşı belirlenen çözüm önerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) yöntemi uygulanmıştır. Bulgular Araştırmaya katılanları %36’sı kadın, %64’ü erkektir. Katılımcıların %1.6’sı 2003 yılında %71.2’si 2004 yılında %27.2’si ise 2005 yılında Besyo’ya girmiştir. Örneklemde yer alan kişilerin besyo’da yer aldıkları bölümlere göre dağılımları incelendiğinde; %33.3 lük dilimle en fazla “Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği” bölümünün den kişilerle görüşüldüğü belirlenirken, %9.43 ile en az “Rekreasyon” bölümünden kişilerle görüşüldüğü görülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliğini , %24,53 dilimle antrenörlük eğitimi, %21,38 ile spor yöneticiliği ve %11,32 ile spor bilimleri bölümünden öğrenciler yer almaktadır.

Araştırma kapsamında öğrencilerin Besyo'ya girişteki beklentilerine ilişkin sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Besyo'ya Girişteki Beklentiler (Öğrenciler)

Araştırma kapsamında incelenmekte olan beklentiler bölümüne öğrencilerin her bir beklenti için vermiş oldukları cevapların ortalamaları 4-5 arasında yer alması, her ifade açısından öğrencilerin beklentilere katılımlarının yüksek olduğunun ve tüm öğrencilerin aynı beklentiler doğrultusunda besyo bölümün de yer aldıklarını göstermektedir. Besyo'ya girişteki amaçlar üniversiteler açısından ele alındığında “iyi bir beden eğitimi öğretmeni olmak [$F(2,159)= 5,439$; $p<0.05$]” , “iyi bir futbol, basketbol, tenis vs. antrenörü olmak [$F(2,159)= 6,772$; $p<0.05$]” ve “profesyonel spor yaşantımı eğitimle beraber sürdürmek [$F(2,159)= 8,630$; $p<0.05$]” beklentileri açısından Besyo'ya girişteki beklentiler açısından, 3 farklı üniversite de okuyan öğrenciler arasında fark vardır. Besyo'ya girişte öğrencilerin beklentileri açısından erkek ve kadınlar arasında istatistiksel anlamda fark yoktur ($p>0.05$). Bölümlere göre değerlendirildiğinde “iyi bir beden eğitimi öğretmeni olmak [$F(2,159)= 6,674$; $p<0.05$]”, “iyi bir futbol, basketbol, tenis vs. antrenörü olmak [$F(2,159)= 7,969$; $p<0.05$]”, “federasyonlarda çalışmak [$F(2,159)= 3,242$; $p<0.05$]” ve “Türk Spor Teşkilatı GSGM'nin yapılanmasında çalışmak [$F(2,159)= 3,401$; $p<0.05$]” beklentileri bölümlerden bölümlere farklılık göstermektedir. Ayrıca iş yaşamında muhtemelen karşılaşılabilecekleri sorunlar ile yüksekokul programına ilişkin sorunlar açısından, kadın ve erkeklerin görüşleri arasında fark yoktur ($p>0.05$). Sonuç Araştırma kapsamında ilk olarak, katılan denekler yardımıyla öğrenciler BESYO okullarına girerken ki beklentilerine yönelik, tespit edilmiş ifadeler üzerinden öğrencilerin katılım dereceleri incelenmiştir. Bu değerlendirme doğrultusunda ifadelere verilen cevaplar doğrultusunda üniversiteler, cinsiyetler ve bölümler arasında farklılıkları incelenmiştir. Özellikle de Besyo bölümlerinden çok okullarına dair belirlenmiş ifadelerde, üniversiteden üniversiteye büyük farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Kaynaklar Sunay, H. , (1996), Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri ve Beklentilerin Gerçekleşme Düzeyi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt : 1, Sayı : 4, Ekim.

Yıldız, S.M. , (2008), Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Veren Yükseköğretim Kurumları ve İstihdam Durumları, Kastamonu Eğitim Dergisi Cilt : 16, No : 2, s. 652-655.

Poster 2

11th November 2010

8:30-9:00

ISOKINETIC STRENGTH PROFILE AND STRENGTH IMBALANCES OF THE KNEE EXTENSORS IN YOUNG SOCCER PLAYERS

Maly, T.1, Zahalka, F.2, Mala, L.3, Bunc, V.4

Charles University, Czech Republic

The main goal of this study was to describe the profile of isokinetic strength indicators (knee extensors) of elite young soccer players ($n=12$, mean age 17.5 ± 1.5 years). Assessment was performed on the isokinetic dynamometer. Evaluated parameters were maximum peak muscle torque of knee extensors (PT) in both legs and bilateral ratio between the strength of knee extensors (Q:Q). Strength parameters were obtained in the concentric contraction at angular velocities of 60, 120, 180, 240 and $300^{\circ}\cdot s^{-1}$. PT was significantly reduced with increasing movement velocity in both extremities ($p<0.05$). At all velocities, PTE was higher in the preferred extremity. A significant difference was at $60^{\circ}\cdot s^{-1}$ ($p<0.05$). The bilateral ratio of exerted strength in knee extensors was not significantly different in the movement velocity ($p>0.05$). Precise determination and quantification of muscle strength imbalances is essential for determination of the fundamental level of organized and intentionally controlled training process and for early compensation of the found imbalances as prevention against potential injury of athletes.

Key words: muscle strength, health, athletic injuries

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_796.rar](#)

Introduction and aim of the study Isokinetic assessment of knee flexors and extensors is extensively used to monitor strength development and strength imbalances in soccer players. Since the game of soccer frequently involves one-sided activities such as kicking, tackling and passing asymmetries in muscle strength between both legs are possible. The study by Lehance et al. (2009) reported that up to 56% of the players are at risk of muscle strength imbalances of knee flexors or extensors. The authors present a higher proportion of muscle strength imbalances in young soccer players in comparison to senior players. Croisier et al. (2005) indicate that the isokinetic strength assessment before the start of the season enables identification of strength indicators as predictors of possible muscle injury. Knapik et al. (1991) state that the athletes with muscle strength imbalances higher than 15% at bilateral comparison of extremities had 2.6-times higher frequency of injuries when

compared to athletes who had this difference lower than 15%. The aim of the study was to determine the profile of isokinetic strength of elite young soccer players and to determine the ratio of muscle strength between knee extensors and their bilateral strength imbalances.

Methods The research sample was composed of young soccer players of the highest junior league level ($n=12$, mean age 17.5 ± 1.5 years, body height 174 ± 8.5 cm and body weight 75.6 ± 13.1 kg). Assessment was performed on the isokinetic dynamometer Cybex Humac Norm (Cybex NORM[®], Humac, CA, USA). We evaluated: maximum peak voluntary muscle torque of knee extensors (PTE) in both legs and bilateral ratio between the exerted strength of knee extensors (Q:Q). Strength parameters were obtained in the concentric contraction at angular velocities of 60, 120, 180, 240 and $300^\circ \cdot s^{-1}$. Significant differences were evaluated by the analysis of variance for repeated measurements (RM ANOVA 1×5) and post-hoc Bonferonni's test. Statistical significance was set at $p < 0.05$.

Results Muscle strength of knee extensors in the preferred extremity reached the highest value at the lowest velocity $PTE_{60} = 260.0 \pm 29.8$ N•m. Exerted muscle strength significantly decreased with increasing velocity, ($F_{1,45}; 15.93 = 520.11$, $p < 0.05$). Multiple comparisons of the means showed a significantly different level of all mutually compared results of muscle strength exerted at different velocities of the movement (See Fig 1). Significant changes were found in knee extensors strength in the non-preferred lower extremity depending on the performed movement velocity ($F_4; 11 = 311.03$, $p < 0.05$). Bilateral ratio of muscle strength exerted by extensors was insignificant depending on the velocity of the performed movement ($F_4; 44 = 0.206$, $p > 0.05$) (See Tab 1). The lowest value of Q:Q ratio was revealed at the highest velocity ($Q:Q_{300} = 5.6 \pm 5.4$) and highest values were at the lowest velocity ($Q:Q_{60} = 6.6 \pm 5.6$). Figure 1: Peak muscle torque of knee extensors (PTE) in the preferred and non-preferred lower extremities Legend: *—significant difference between velocities 60 and $120^\circ \cdot s^{-1}$, †—significant difference between velocities 60 and $180^\circ \cdot s^{-1}$, ‡—significant difference between velocities 60 and $240^\circ \cdot s^{-1}$, §—significant difference between velocities 60 and $300^\circ \cdot s^{-1}$, — significant difference between velocities 120 and $180^\circ \cdot s^{-1}$, ¶—significant difference between velocities 120 and $240^\circ \cdot s^{-1}$, #—significant difference between velocities 120 and $300^\circ \cdot s^{-1}$, **—significant difference between velocities 180 and $240^\circ \cdot s^{-1}$, ††—significant difference between velocities 180 and $300^\circ \cdot s^{-1}$, ‡‡—significant difference between velocities 240 and $300^\circ \cdot s^{-1}$, Table 1: Bilateral ratio between peak muscle torque of knee extensors (Q:Q) (mean $\pm$ SD)

Discussion and conclusion Knee extensor strength in the preferred leg was $PTE_{60} = 260.0 \pm 29.8$ N•m at the lowest velocity. The lower value $PTE_{60} = 231.7 \pm 30.4$ N•m in elite junior soccer players (I. Belgian league) was reported by Lehance et al. (2009). Newman et al. (2004) present values $PTE_{60} = 199.9 \pm 22.9$ N•m in 14 players of lower performance level. The level of muscle strength declined with increasing velocity in both preferred and non-preferred lower extremities. Our participants exerted more muscle strength in knee extensors in the preferred leg compared to the non-preferred leg at each velocity. This finding is consistent with the results of Rahnama et al. (2005). In our study, we found out significant difference between the muscle strength of extensors between legs exerted at the lowest velocity. Rahnama et al. (2005) did not find any significant differences in knee extensor strength between the preferred and non-preferred legs at three different velocities (60, 120, $300^\circ \cdot s^{-1}$) in elite soccer players. The bilateral ratio between muscle strength of knee extensors was not significantly different from the velocity of the performed concentric contraction. In the individual evaluation, we recorded $Q:Q \geq 10\%$ in 6 players out of total of 60 measurements.

One player reached values of $Q:Q \geq 20\%$, at all velocities which corresponds with a possible high risk of 15%. Croisier et al. (2003) indicate a risk bilateral difference between concentric muscle strength in professional players higher than 15%. This muscle imbalance may be a risk factor for injury, because players perform specific soccer movements at high speed. Measurements of isokinetic muscle strength provide an objective approach to diagnostics and simpler quantification of muscle strength and its parameters in soccer players. Young elite players reached high values of muscle strength of knee extensors and flexors. Monitoring of isokinetic muscle strength indicators at the beginning of the preparatory period enables identification of possible muscle strength imbalances, which should be further reduced during the preparatory period. Screening examination of muscle strength imbalances may be thus a useful tool for prevention of muscle injuries in soccer players.

Acknowledgments This project was supported by MSM 0021620864 and GAČR 406/08/1514

References

- Croisier, J.L., Reveillon, V., Ferret, J.M., Cotte, T., Genty, M., Popovich, N. et al. (2003). Isokinetic assessment of knee flexors and extensors in Professional soccer players [abstract]. *Isokinetics and Exercise Science*, 11, 61-62.
- Croisier, J.L., Roisier, J.L., Ganteaume, S., and Ferret, J.M. (2005). Pre-season isokinetic intervention as a preventive strategy for hamstring injury in Professional soccer players [abstract]. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 379.
- Knapik, J.J., Bauman, C.L., Jones, J.M., Harris, J.M., and Vaughan, L. (1991). Preseason strength and flexibility imbalances associated with athletic injuries in female collegiate athletes. *American Journal of Sports Medicine*, 5, 165-175.
- Lehance, C., Binet, J., Bury, T., and Coisier, J.L. (2009). Muscular strength, functional performances and injury risk in Professional and junior elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine Science and Sports*, 19, 243-251.
- Newman, M.A., Tarpennig, K.M., and Marino, F. (2004). Relationships between isokinetic knee strength, single-sprint performance, and repeated-sprint ability in football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18, 867-872.
- Rahnama, N., Lees, A., and Bambaecichi, E. (2005). A comparison of muscle strength and flexibility between the preferred and non-preferred leg in English soccer players. *Ergonomics*, 48, 1568-1575.

THE INFLUENCE OF MULTIPLE JUMPING ON ONE FOOT ON AN OVER-ELEVATED SURFACE ON THE TRIPLE JUMP STANDING RESULT

1Gevat Cecilia, Prof Phd.1Larion Alin, Assoc Prof. Phd., 1Stanculescu George, Prof Phd, 1Damian

Mirela Prof Phd

Ovidius University Of Constanta, Romania

Abstract The plyometric training is specific to increase the explosive force and plyometrics is a training method which has to be used together with other methods for developing force, in a complex training program, in order to improve the connection between maximum force and explosive force. This paper presents a longitudinal experiment through which we want to verify the statement which asserts that one foot multiple jumps in depth influence the result of triple jump standing. **Subjects:** The study group is represented by 16 athletes of 17-18 years old, divided into two groups of 8, during the training period in the preparatory phase, in 2009. The results highlighted that multiple jumps in depth influence the value of standing triple jump. "t" test emphasized for non-correlated groups a significant difference of $p < 0.0005$ ($t = 12.158$) and an important difference between pre-test and post-test in the experiment group of $p < 0.0005$ ($t = 12.550$). The conclusion of the experiment verifies the hypothesis that multiple jumps in depth on one foot influence the numerical value of standing triple jump.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 161.zip](#)

Introduction The plyometric training is not a new particular method of training. Even if it was the object of attention in the last 10 years, the plyometric training has been part of the athletes' training for years, in many sports. The scientific research conveyed the fundamental ideas about the elastic characteristics of the muscle and about training these muscle groups. This allowed the coach to effectively apply plyometrics. Despite this increase in knowledge regarding plyometrics, the methods of applying it are still unknown. The plyometric training raises pretensions as well as critics about too much effort (tiredness) and about the accidents that may occur (Chu, 1992). The plyometric training is specific to increase the explosive force and plyometrics is a training method which has to be used together with other methods for developing force, in a complex training program, in order to improve the connection between maximum force and explosive force. In most athletic events there is rarely enough time to develop maximum force which lasts over 0,4s between 0,5 and 0,7 seconds (Zatiorski, 2002). Most of the explosive/ballistic movements do not take too long. In consequence, the main priority is the production of the greatest force possible in a short period of time and the reduction or stopping this force at the end of the action. Having this objective, the plyometric training has an important role in training and recovery programs (Harman et al., 1991) The vertical jump test has been accepted as a valid measure of leg power. (Winter & Maclaren, 2001). Van Praagh and Dore, 2002, consider that leg muscular power was evaluated by the vertical jump test developed to measure maximal leg power.

Material and methods 16 male athletes have been studied during this experiment, athletes who performed different jumping events and who were divided into two groups with an equal number of subjects – control group and experiment group. The anthropometrical measurements which characterize both groups – control group (CG) and experiment group (EG) – were fulfilled 2 days

before the initial testing (the proper beginning of the experiment). The results are presented in table nr. 1. In this longitudinal experiment (it lasted 12 weeks, the preparatory period October-December 2009) the dependent variable conduct, e.g. the development of results in standing triple jump, depends on the number and content of trainings, on the way the independent variable is applied (jumping on one foot) and on the testing conditions. Both tests (pre-test and post-test) for standing triple jump (the dependent variable) were performed on stadium (at the sandpit and on the synthetic track, at a 18-20 degrees temperature, in the afternoon, around 2 o'clock, and the subjects were relaxed). The subjects performed two trials each, the best result was written down in order to statistically process the data. The subjects' equipment during tests was a proper one. There were not identified health problems or accidents (muscle or other), problems which could negatively influence the subjects' performance. In table nr. 2 the mean of trainings is presented, both for the control group and for the experiment group, trainings performed during the whole experiment, and the mean of trainings which include the independent variable (jumping on one foot), performed during the whole experiment by the experiment group. Three trainings per week for both groups were performed. Two out of the three trainings per week, performed by the experiment group included the independent variable (multiple jumps on one foot). The proper exercises during trainings were formulated to physically develop the body emphasizing the physical qualities (speed, force, explosive power, skill and resistance) and technical ones. The difference between the two groups regarding the acting systems (the exercises during trainings) consisted of applying jumping on one foot exercises to the experiment group. The independent variable (jumping on one foot) was performed on a synthetic track, the contact with the ground was fast (a contact with the ground fast as time) and performed on sole. Thus, multiple box - to - box jumps with single leg landing were performed-6 boxes of 40cm height, set on a 40cm distance. 10 series on the right foot and 10 series on the left foot were performed , then 1 min. Break between series.). Action: jump onto the first box, landing on the takeoff foot, then jump to the floor, landing on the same foot. Continue in the same way down to down the row of boxes. Repeat the exercise using the other leg. The study hypothesis: we start from the assumption that multiple jumping on one foot on an over-elevated surface of 40cm (the independent variable) influences the length of standing triple jump to male athletes of 17-18 years old.

Results and discussions The variability coefficient, in control group and experiment group, is low for pre-test and post-test and the dispersion of these values is normal. The results of Vescovi and McGuigan, 2008, demonstrated that there is a relationship between agility performance and jumping. The difference between pre-test and post-test is significant at the control group, during standing triple jump. a) significantly different standing triple jump at $p < 0,0005$ ($t=12,158$);(N-2); b) insignificantly different from the pre-test, standing triple jump at $p > 0,05$ ($t=0,383$, (N-2));c)significantly different from the pre-test, standing triple jump at $p < 0,0005$ ($t=12,550$);(N-1);d) insignificantly different from the post-test, standing triple jump at $p > 0,05$ ($t=1,359$); ω^2 triple jump standing. = 4,058% Estriple jump standing = 0,607 (DSP = 34,214); a) significantly different standing triple jump at $p < 0,0005$ ($t=12,158$);(N-2).b) insignificantly different from the pre-test, standing triple jump at $p > 0,05$ ($t=0,383$, (N-2));c)significantly different from the pre-test,standing triple jump at $p < 0,0005$ ($t=12,550$);(N-1);d) insignificantly different from the post-test, standing triple jump at $p > 0,05$ ($t=1,359$); ω^2 triple jump standing. = 4,058% Estriple jump standing = 0,607 (DSP = 34,214).; a – this is due to achieving the training programs which did not include the independent variable (jumping on one foot). The difference between pre-test and post-test at the experiment group

during standing triple jump is significant. c) – the work due to achieving training programs which include the independent variable (jumping on one foot) -significantly different from the pre-test, the experiment group, standing triple jump at $p < 0,0005$ ($t=12,550$);($N-1$). The difference between control group and experiment group, both for pre-test –b) and for post-test – d) – are insignificant. Jumping on one foot influences the value of standing triple jump in a ratio of 4,058% (omega square or cause-effect relation), the rest, 95,942%, is explained through the influence of other factors. The effect size (ES) is mean (0,607), which means that multiple jumping in depth on one foot has a mean influence on standing triple jumping. The conclusion of this research is that the hypothesis is confirmed and that multiple jumping in depth on one foot has a mean influence on standing triple jumping on subjects between 17 and 18 years old, a fact highlighted by the effect size (ES) and omega2 (ω^2).

Bibliography

Chu DA. 1998, Jumping into plyometrics, Edit. Human Kinetics, 19,110-112.

Harman E, et al, 1991, The effect of arms and countremovement on vertical jump. National strength and conditioning Journal 13,(2), 38-39.

Van Praagh, E., Dore, E., 2002, Short-term muscle power during growth and maturation. Sports Med, 32 (11): 701-728.

Vescovi, J. D. and MCGuigan, M. R., 2008, Relationships between sprinting, agility, and jump ability in female athletes, J Sports Sci, 26:(1), 97-107.

Winter, E.M., Maclaren, D.P., 2001, Assessment of maximal-intensity exercise. In: Eston RG, Reilly T, editors. Kinanthropometry and exercise physiology laboratory manual: tests, procedures and data. Vol. 2. Exercise physiology. 2nd ed. London: Routledge,: 263-288.

Zatiorski, V., 2002, Science and practice of strength, Edit. Human Kinetics (translate INCS, 2002, 39).

INTERFERENCE OF MAXIMUM STRENGTH AND VO2 MAX DEVELOPMENT BY CONCURRENT (SIMULTANEOUS STRENGTH AND ENDURANCE) TRAINING

1- Shayegan Asl. Nader, 2. Vakili,Javad, 3. Imanzadeh.Masoud 4. Asghari.Akbar

1. High School Teacher Of Education Department District One Of Ardebil,Iran 2. Tabriz University,
Faculty Of Physican Education And Sport Science. Tabriz, Iran 3. Islamic Azad University, Ardebil
Branch, Ardebil, Iran 4. Islamic Azad University, Khalkhal Branch, Khalkhal, Iran

Abstract The results of many studies are different about detrimental effect of concurrent training on maximum strength and VO2 max .The purpose of this study was to investigate the interference effect of concurrent strength and endurance training on maximum strength and VO2 max in nonathlete. For this purpose 34 sedentary healthy men, with mean of age: $22 \pm 1/18$ year's old, height: $173/61 \pm 6/48$ cm and weight: $65/13 \pm 8/50$ kg, voluntarily participated in this study. Initially, subjects were randomly assigned to one of four training groups; strength (n=8), endurance (n=10), concurrent (n=8) and control (n=8). Endurance group performed bumpa interval endurance training program for 6 weeks (3days/w, 12:30-25min, 50-70% HRR), strength group performed resistance program for 6 weeks (3days/w, 6 exercises/ 3set, 75-85% 1-RM), and combined group performed combination of strength and endurance training for 6 weeks. Control group did not participate in any of the above. All subjects performed VO2max (Bruce test) and maximum strength (mechanical lift) tests before and after of the training program. One-way ANOVA was applied for examining the hypothesizes. The result of statistical analysis showed that there is no significant difference on VO2 max between concurrent (16%) versus endurance (18%)(p = 0/95) and on maximum strength between concurrent (31%) versus strength (39%)(p = 0/31). Conclusion: concurrent strength and endurance training did not interfere with maximum strength and VO2 max development in comparison to strength and endurance training.

Key words: concurrent training, strength, endurance, maximum aerobic power

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 309.rar](#)

Long Abstract Introduction The most majority of people, athletes and ordinary people do a set of strength and endurance increasing exercises simultaneously. This sort of exercise is often called compound exercise. The people do the exercises to get the advantages of these two different programs. For example, Footballers and basketball players need both strength and endurance factors to improve their performance. So they follow such a program for their performance improvement (3,5). Researches have shown that body adjustment responses have a specific relationship with the used exercise program. Different adjustments which are often opposite, resulted from endurance and resistance increasing exercises, have generated doubts in some athletes. These athletes are a group in which maximum aerobic power (Vo2 max) and strength play a role in their success and superiority. Their doubt is about applying different Kinds of exercise methods because ideal exercise adjustments may be in danger (3,5). Several studies Have shown that the progresses which are resulted from simultaneous performance of these two exercise programs, can have detrimental effects as compared with performing a kind of unitary exercise program (2 , 7). On the contrary, some researches have shown that simultaneous performance of endurance and strength increasing compound exercises doesn't have any detrimental effect in endurance or strength improvement as compared with mere performance of strength of endurance increasing exercises. Hickson et al were of first researchers who studied the effect of strength and

endurance in creasing simultaneous programs. In this study university male students who had taken apart in recreational activities, started endurance increasing exercise program 5 days a week. After 10 weeks the testes, in spite of 38% increase in the strength of their lower part of body experienced detriment in strength improvement as compared with strength increasing group. But their Vo2 max did not change as compared with their body weight (7). Dolezal, Potteiger, Kraemer et. al. reported detriment in strength and endurance in their compound group as compared with endurance and strength increasing group in athletes who had done exercises. Where as Hakinen et. al. observed no detrimental effect in strength and endurance in compound group. Compound exercises could create a coordination to increase strength and endurance instead of its preventive function (6). In Balabinis et. al. research , more improvements in strength and endurance were reported as a result of compound exercises performance as compared with endurance and strength in creasing exercises (1).

Research methodology The research method in this research was semi-empirical and the statistical society of that consisted of all male university students of Tehran University except physical training field students. The statistical sample of the research were chosen among 3 classes with their professor coordination and after holding a session related to the goals of the research for justifying at first all the students of three classes filled in the health questionnaire and 40 People were chosen available as a sample among them. In the first session the resting heart pulse of testes were measured during 15 seconds after measuring stature and weight, all the testes did warm up by soft running and doing stretch actions for 10 minutes, all testes performed strength test (lifting actions) by means of mechanical dynamometer at first and after 30 minutes they did the estimate test of vo2 max (Boroos test) on a rotation band. They were placed randomly in one of four endurance (n=10) , strength (n=10) , compound (n=10) and control groups (n=10). After per forming exercise program for six weeks, their strength and Vo2 max was measured again a after the test.

Statistics method Descriptive statistics was sued in this research for determining the mean and standard deviation in the considered statistics and variance analysis test (ANOVA) and Tokay test to study the significance of strength changes and Vo2 max in exercise groups. The significance level was considered $\alpha = 0.05$

Discussion & conclusion The results of the research showed that simultaneous Performance of strength and endurance increasing exercises in the form of compound exercises led to a significant. Increase in strength ($P=0.000$)and ($P=0.000$) Vo2 max of the testes. No significant difference was seen statistically comparing strength changes in two strength and compound groups ($p=0.31$). And Vo2 max changes in two endurance increasing and compound groups ($p=0.95$) and compound exercises did not generate any detrimental effect in strength and endurance development. The results of the research corresponded to findings of Hakinen (2003) and Balabinis who did not observe any detrimental effect in strength and endurance development (1,6). It does not correspond to results of dolezal and potteiger (1998), Kroemer (1995) who reported detrimental effect in both strength and endurance factors (4) and also to results of Hickson (1980) and Bells researches who reported who reported risky effect just in one of strength or endurance factors (2). Izquierdo et. Al (2005) in a research about middle – aged people found out that strength increase in both strength increasing and compound groups was equal after 8 Weeks exercise Program. But a significant difference was observed after 16 weeks between two groups. The strength increasing group obtained more strength than compound group (8).But the finding (results) of this research was

contrary to the results of Glowacki et. al (2004), Gravelle & Blessing (2000), Dolezal & potteiger (1998), Kraemer (1995). They had reported detrimental effect in endurance development.(4,5).

Refrence

- 1- Balabinis CP,Psarakis CH, 2003, phase changes by concurrent endurance and strength training. .Strength Cond. Res.May;; 17(2):393-40.
- 2- Bell, G. J., Syrotuik, D., Martin, T. P. 2000, Effect of concurrent strength and endurance training on skeletal muscle properties and hormone concentrations in humans. European Journal of Applied Physiology, 81(5),; 418-427.
- 3- Deakin, Glen. 2004, Concurrent training in endurance Athletes:, southen cross university, lismore Australia;.
- 4- Dolezal, B. A., & Potteiger, J. A. (1998),Concurrent resistance and endurance training influence basal metabolic rate in nondieting individuals. Journal of Applied Physiology, 85(2), 695-700.
- 5- Glowacki SP,Martin SE . 2004, Effects of resistance,endutance,and concurrent exercise on training outcomes in men. J. Med.Sci. Sports Exer.;Des; 36(12):2119-27.
- 6- Hakkinen K,Alen M,Kreamer WJ.2003,Neuromuscular adaptations during Concurrent strength and endurance training versus strength training.Eur J Apply Physio.;Mar; 89(1):42-52.
- 7- Hickson, R. C. 1980, Interference of strength development by simultaneously training for strength and endurance. European Journal of Applied Physiology,; 45(2-3), 255-263.
- 8- Izquierdo, M., Ibanez, J. 2005,. Effects of combined resistance and cardiovascular training on strength, power, muscle cross-sectional area, and endurance markers in middle-aged men.Eur. J. Appl hysiol.;May;94(1-2):70-5.

THE EFFECT OF INTERVAL AND CONTINUES AEROBIC AND RESISTANCE TRAINING ON PHYSIOLOGICAL PARAMETERS IN WELL TRAINED ATHLETE

Pezhman Moetamedi, Mohamad Shariatzade, Seyyed Javad Ziaolhagh, Hamid Ghobadi
(Phd), Tarbiat Moalem University. (Phd Student), Tehran University. M.S Tehran University, M.S
Student Of Tarbiat Moallem University

The methods of training are the most important factor in successful sport performance. In this field the effect of interval resistance training on endurance performance is unknown. The purpose of this study was to determine the effect of interval and continues aerobic and resistance training on physiological parameters in well trained athlete. Twenty four runners took part in this research (9.07 to 9.38 minute's time for 3-km run test). VO₂max, vVO₂max, vAT and T_{max}, were assessed. Subjects were divided into four groups randomly on the bases on time of 3-km run test. In aerobic training program the percentage of vVO₂max and T_{max} and in resistance training program one repetition maximum (1RM) and velocity of resistance performance were used. All subjects undertook resistance and aerobic training (3 days aerobic and 2 days resistance training) for 8 weeks. for statistical analysis the kolmogroph-esmirnoph, mix Anova, tuki test were used ($p \leq .05$). VO₂max (ml/kg/min) in Interval aerobic-Interval resistance (A), Interval aerobic-Continuous resistance (B), Continuous aerobic-Interval resistance(C) and Continuous aerobic- Continuous resistance (D) in pre test are 66 ± 6 , 62 ± 2 , 60 ± 5 and 63 ± 5 respectively and for post test the values are 69 ± 4 , 64 ± 2 , 61 ± 6 and 63 ± 5 respectively. vVO₂max (km/hr) in A, B, C and D groups in pre test are 19 ± 1 , 17 ± 1 , 17 ± 1 and 18 ± 1 respectively and for post test the values are 22 ± 0.7 , 18 ± 1 , 18 ± 1 and 18 ± 1 respectively. vAT (km/hr) in A, B, C and D groups in pre test are 13 ± 1 , 12 ± 1 , 11 ± 0.5 and 12 ± 1 respectively and for post test the values are 16 ± 0.7 , 13 ± 1 , 12 ± 0.7 and 13 ± 1 respectively. T_{max} (Sec) in A, B, C and D groups in pre test are 235 ± 63 , 312 ± 50 , 245 ± 60 and 252 ± 50 respectively and for post test the values are 363 ± 50 , 426 ± 50 , 315 ± 61 and 280 ± 50 respectively. A significant increase in VO₂max, vVO₂max, vAT and T_{max} were observed after 8 weeks in A group compare to others. the improving in endurance performance in well trained athlete in A group may cause with improving in oxygen transport, improving the consumption of oxygen in skeletal muscle, increase in lactate threshold and motor unit recruitment.

KEYWORDS interval training , continues aerobic training ,vAT,T_{max}, vVO₂max

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 620.rar](#)

Introduction Many factors correlate with successful sport performance and between them training is the most important factor. As you know the method of training describes the amount of success in all sport events(1,4) and in this field the effect of interval resistance training on endurance performance is unknown.(2,3) The purpose of this study was to determine the effect of interval and continues aerobic and resistance training on physiological parameters in well trained athlete.

Methodology For this reason twenty four runners voluntarily took part in this research with 1 to 3 years training background and with 9.07 to 9.38 minutes time for 3-km run test. Before starting training program and pre-test subjects used treadmill and gas analyzer and also took part in circuit resistance training to familiar with lab and gym programs. Subjects forbidden to take part in high intensity training two days before pre-test and asked them to memorize the diet to repeat it before post-test. VO₂max, vVO₂max, vAT and T_{max}, were assessed during four days. Subjects were divided

into four groups randomly on the bases of time of 3-km run test. The training program was consisted of interval and continuous, aerobic and resistance training. In aerobic training program the percentage of $\dot{V}O_2\text{max}$ and T_{max} and in resistance training program one repetition maximum (1RM) and velocity of resistance performance were used. All subjects undertook resistance and aerobic training (3 days aerobic and 2 days resistance training) for 8 weeks for statistical analysis the kolmogroph-esmirnoph, mix Anova, tuki test were used ($p \leq .05$)

Results A significant increase in $\dot{V}O_2\text{max}$, $\dot{V}O_2\text{max}$, $\dot{V}AT$ and T_{max} were observed after 8 weeks among the interval aerobic and interval resistance training compare to other training methods(TABLE1).

Discussion this study is the first study about the effect of interval resistance training on endurance performance and there is no similar literature for comparing with, but based on similar studies about interval training it is possible that the improving in endurance performance in well trained athlete may cause with improving in oxygen transport(increase in stroke volume, capillaries and mitochondrial density) and improving the consumption of oxygen in skeletal muscle, increase in lactate threshold and motor unit recruitment.(1,2,3,4)

REFERENCE

- 1 - Berg K. Endurance training and performance in runners: Research limitations and unanswered questions. Sports Med. 2003; 33(1):59-73
- 2 - Bishop D , Jenkins DG. The influence of resistance training on the critical power function and time to fatigue at critical power. Aust J Sci Med Sport.1996;28(4):101-5
- 3 - Bishop D , Jenkins DG. The effect of strength training on endurance performance and muscle characteristics. Med Sci Sport Exer.1999;31(6):886-891
- 4 - Bruke J ,Thayer R . Comparison of effects of two interval training programs' on lactate and ventilatory thresholds. Br J Sport Med . 1994;28(1):18-21

THE EFFECT OF BASIC TENNIS TRAINING ON PHYSICAL AND MOTOR ABILITIES/QUALIFICATIONS OF 30–35 YEARS AGED SEDENTARY WOMEN

TENİS ANTRENMANLARININ 30–35 YAŞ SEDANter BAYANLARIN FİZİKSEL VE MOTOR ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Mustafa Kaya 1, Metin Polat 1, Osman Pepe 1, Mustafa Karahan 2, Emire Özkatar Kaya 1, Cecilia Gevat 3

1 Erciyes University, Physical Education And Sport High School, Kayseri/ Turkey, 2 Aksaray University, Physical Education And Sport High School, Aksaray/ Turkey, 3 Ovidius University, Physical Education And Sport Faculty, Costanta/ Romania

ABSTRACT Purpose: At this study, it was aimed to investigate the effects of eight weeks basic tennis training on 30-35 years aged sedentary women's physical and motor abilities. Method: 15 sedentary women were voluntarily participated in this study from Erciyes University Continuous Education Centre. Women were joined in basic tennis training program that designed 60 minutes for a day and three times per week for 8 weeks. Women's weight, body fat percentage, body mass index, VO2 max, handgrip, systolic and diastolic blood pressure, heart rate and anaerobic power parameters were measured before and after of the training program. Wilcoxon Rank Test was performed for statistical analysis and meaningful level was accepted as $p < 0.05$. Results: Body weight, body fat percentage, body mass index and handgrip parameters were found statistically significant ($p < 0,05$) but VO2 max, resting heart rate, anaerobic power, systolic and diastolic blood pressure parameters were not found statistically significant after the training program. Conclusion: The results showed that 8 weeks basic tennis training program has a positive effect on body composition and handgrip. We concluded that we could also find meaningful differences especially anaerobic and aerobic power if the training program was more than 8 weeks or training intensity was more than three times per week. Furthermore tennis sport has a contribution on living quality life in terms of healthy and fit.

Keywords: Sedentary Women, Motor Ability, Body Composition, Tennis

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 295.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Sedanter bir yaşam tarzı hem erkeklerin hem de bayanların vücut kompozisyonunda istenmeyen değişimlere neden olmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteler istenmeyen bu değişimlerin giderilmesine katkıda bulunmaktadır (Poehlman ve ark., 1995). Yaş ilerledikçe, fiziksel, fizyolojik ve motor fonksiyonlardaki azalmalar yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkilemektedir (Spiriduso ve ark., 2005; Marks, 2006). Düzenli fiziksel aktivite ile uygun şiddet ve yoğunlukta dayanıklılık egzersizlerinin psiko-fizyolojik sağlığı artırdığı ve çeşitli kronik hastalıklarla ilişkili sağlık risklerini azalttığı literatürde sıklıkla belirtilmektedir (Kesaniemi ve ark., 2001; Blair ve ark., 1989). Egzersize yeterli düzeyde katılımın, aerobik kapasiteyi artırdığı, istirahat kalp atım sayısını ve kan basıncını azalttığı çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir (Paffenbarger ve ark., 1993). Tenis kesin bir maç süresine sahip olmayan, temposu yüksek, çevikliğe, kuvvete, hareketliliğe, esnekliğe, dayanıklılığa, kısmen sıçramalara dayanan, fizyolojik ve psikolojik faydaları olan bir spor dalıdır (Kovacs, 2006). Tenis antrenmanlarının sedanter bayanların vücut fonksiyonları üzerine etkisi konusunda bu güne kadar yapılan çalışmaların yeterli olmadığı görülmüştür. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, sekiz hafta süresince sadece tenis temel eğitimi antrenmanlarına katılan 30-35 yaş arası sedanter bayanların bazı fiziksel ve motor özelliklerinin ne gibi farklılıklar gösterdiğinin belirlenmesine yöneliktir.

YÖNTEM Bu çalışmaya, Erciyes Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi tarafından açılan yaz okullarında bulunan 30–35 yaş arası sağlıklı 15 bayan, sekiz hafta süresince haftada 3 gün ve günde bir saat tenis temel eğitim programına gönüllü olarak katılmışlardır. Bu programda bayanlar, antrenörler tarafından gösterilen tenis temel tekniklerini 30 sn yüklenme ve dinlenme ilkesi doğrultusunda 3 set ve 3 seri olarak uygulamışlardır. Antrenman programından üç gün önce ve sonra gönüllülerin vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi, baskın el pençe kuvveti, dinlenme kalp atım sayısı, kan basınçları, aerobik ve anaerobik güç değerleri belirlenmiştir (Tamer, 2000).

İstatistiksel Analiz Test sonuçlarının istatistiksel değerlendirilmesinde, ortalama ve standart sapmalar belirlendikten sonra, bağımlı iki grup arasındaki farkın anlamlılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, nonparametrik Wilcoxon Rank Test kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlendi.

BULGULAR Çalışmaya katılan gönüllülerin yaş ortalaması $32,53 \pm 1,59$ yıl, boy ortalamaları ise $166,40 \pm 4,56$ cm olarak belirlendi. Tablo 1 yerleştir Sedanter bayanların program öncesi ve sonrası vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi ve baskın el pençe kuvveti değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık vardı ($p < 0,05$). Buna karşın dinlenik kalp atım sayısı, sistolik ve diastolik kan basıncı, aerobik ve anaerobik güç değerlerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ Bu çalışma, tenis temel tekniklerini öğrenmeye yönelik uygulanan antrenmanların 30-35 yaş arası sedanter bayanların vücut kompozisyonu ve bazı motor özellikleri üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonunda, gönüllü bayanların vücut kompozisyonu değerlerinde olumlu değişimlerin olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Önceki çalışmalarda tenis oynayanların tenis oynamayan fakat fiziksel olarak aktif kişilere oranla daha düşük vücut yağ yüzdesine sahip oldukları bildirilmektedir (Vodak, ve ark., 1980; Laforest, ve ark., 1990). Bu çalışmada, bayanların baskın el pençe kuvveti önemli derecede artmıştır ($p < 0,05$). Raket ve topla olan sıkı temasın el pençe kuvvetinin artışına sebep olduğu bildirilmiştir (Kovacs, 2006; Behm, 1988). Özellikle yeni başlayanların raketi kavramak ve temel teknikleri uygulamak için daha fazla enerji harcayacakları düşünülmektedir. Bu nedenle, bayanların vücut kompozisyonu ve el pençe kuvvetindeki olumlu gelişmeler, tenis sporuna yeni başlamalarına bağlı olabilir. Birçok çalışmada egzersizin kalp-damar sistemi üzerinde önemli etkisinin olduğu belirtilmiştir (Nelson, 1986; Oyelola ve Rufai, 1993). Bunun yanı sıra tenis sporunun kalp-damar sisteminin verimliliğini artırdığı bildirilmiştir (Kovacs, 2006). Yaşla birlikte bu sistemin verimliliğinin azaldığı, bazı tenis ile ilgili çalışmaların aerobik uygunluğun devamlılığı için oldukça önemli rol oynayabileceği belirtilmektedir (Marks, 2006). Bu çalışmada yer alan bayanların kalp-damar sistemlerinin geliştiği ancak bu gelişimin anlamlı olmadığı görülmüştür. Toplamda 24 saatlik bir çalışma veya antrenman yoğunluğunun özellikle bu yaşlardaki bayanların aerobik ve anaerobik güçleri üzerinde etkili olmayabilir. Uzun süreli tenis aktivitelerinin vücut kompozisyonu ve kalp-damar sistemini önemli derecede etkilediği bildirilmiştir (Swank ve ark., 1998). Bu nedenle çalışma yoğunluğunun veya süresinin artırılmasının faydalı olacağı düşüncesindeyiz. Bu araştırmada tenis temel teknik uygulamalarına yönelik antrenmanların sedanter bayanların yaşam kalitesinin artışına katkıda bulunabileceği sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

Behm DG: A kinesiological analysis of the tennis service, J Strength and Conditioning 1988; 10: 4–14.
Blair, SN; Kownl, HW; Paffenbarger, SR: Physical fitness and all-cause mortality, JAMA 1989;262: 2395–401

Kesaniemi, YI; Danforth, E; Jensen, MD: Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidenced-based symposium, Med Sci Sports Exerc 2001; 33: 351–8

Kovacs, MS: Applied Physiology of Tennis Performance, Br J Sports Med 2006; 40: 381-386

Laforest, S; St-Pierre, DMM; Cyr, J: Effects of age and regular exercise on muscle strength and endurance, Eur J Appl Physiol 1990; 60: 104–11.

Marks, BL: Health Benefits for Veteran (Senior) Tennis Players, Br. J. Sports Med. 2006;40: 469-476
Nelson, L: Effect of changing levels of physical activity on blood pressure and hemodynamics in essential hypertension, LANCET 1986; 30(2): 473-6.

Oyelola, OO and Rufai, MA: Plasma lipid, lipoprotein and apolipoprotein profiles in Nigeria University athletes and non-athletes, Br J Sp Med 1993; 27(4): 271-4.

Paffenbarger, RS; Blair, SN; Lee, IM: Measurement of physical activity to assess health effects in free-living populations, Med Sci Sports Exerc 1993;25: 60–70.

Sinoway, LI; Musch, T; Minotti, JR: Enhanced maximal metabolic vasodilation in the dominant forearms of tennis players, J Appl Physiol 1986;61: 673–8.

Swank, AM; Condra, S; Yates, JW: Effect of long term tennis participation on aerobic power, body composition, muscular strength, flexibility, and serum lipids, Sports Med Training Rehab 1998; 8: 99–112.

Tamer, K: Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2000; ss 52-57.

Vodak, PA; Savin, WM; Haskell, WL: Physiological profile of middle-aged male and female tennis players, Med Sci Sport Exerc 1980;12: 159–63

THE EFFECT OF INTERVAL SPRINT TRAININGS ON VO2MAX

İNTERVAL SPİNT ANTRENMANLARININ VO2MAX ÜZERİNE ETKİSİ

Zübeyde Aslankeser¹, Selcen Korkmaz¹, Çiğdem Zeren², Özlem Örnek², Sadi Kurdak²

1: Çukurova Ün Beden Eğt ve Spor ABD 2: Çukurova Ün Fizyoloji Abd

The interval trainings consist of the high intensity exercise with interval recovery. Interval sprint trainings improves anserobiz performance and aerobic capacity also. This study propose to study the interval training's effects on aerobic capacity. 10 male volunteries(23,7±5,4 years) participated to the study. Pre and post the trainings VO2max and 30 m maximal sprint time were measured. VO2max was measured with treasmill running test(cosmed 150). Maximal sprint performance was measured with 30 m running test. Trainings were continued 8 weeks and 3 times in a week. Each set was consisted of 10 repetitions. 20-30 sec recovery time inter sprint. Training intensity was increase progressively. Pre training mean VO2max value was 60,7 ± 6,2 ml/kg/min and post training value was 64,9 ± 7,7 ml/kg/min. Pretraining maximal sprint time was 4,3 ±0.1 sec and post training value was 3,9± 0.2 sec. After the training period, VO2max rised to before training period significantly(p<0.001). And 30 m sprint time improved to pre training period significantly(p<0.001). In conclusion the sprint interval trainings can provide aerobic adaptations through metabolic and ionic changes.

Key Words: VO2max, Sprint training

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 532.rar](#)

GİRİŞ İnterval antrenmanlar ara dinlenmeli yüksek şiddetli yüklemelerden oluşur(Fox ve Mathews 1974). İnterval antrenmanlar sürekli yüklenmelerin yapıldığı antrenmanlara göre organizmaya toparlanması için bir miktar süre tanırken, bu türlü aktivitelerde çoğu kez de anaerobik metabolizmanın etkinleştirilmesine çalışılır. Ancak hem yükleme hem de dinlenme sırasında homeostatik koşulların sağlanabilmesi için sporcuların aerobik metabolizmaya olan gereksiniminde de bir artış olması gerekir. Bu bilginin ışığı altında bu çalışmada interval sprintlerin aerobik kapasite üzerine etkilerini incelemek amaçlanmıştır.

MATERYAL METOD Çalışmaya yaş ortalaması 23,7±5,4 olan 10 erkek denek katılmıştır. Antrenmanlardan önce ve sonra maksimal oksijen alım değerini(VO2max) belirlemek için denekler % 5 eğimde 5 km/saat, dakikada 1 km/saat artan hızda koşturulmuştur (Cosmed 150). Sporcuların test sırasında maksimal kalp atım hızına ulaşmaları, solunum katsayısının 1.10 veya daha yüksek değerlere çıkması ve egzersiz yoğunluğu artmasına karşın oksijen alımındaki artışın ≤ 150 ml/dakikadan fazla olmaması sporcuların maksimal kapasitelerinde egzersiz yaptıklarının kriteri olarak kabul edilmiştir. İzleyen dönemde deneklere 8 hafta süresince haftada 3 gün, şiddeti kademeli olarak artan yüklemelerden oluşan interval antrenmanlar yaptırılmıştır. 10 tekrardan oluşan setlerde koşu mesafesi 30 metrelik bir parkur olarak belirlenmiştir. Yüklenme şiddeti progresiv olarak artırılmıştır. Yüklenmeler arasında 20-30 sn hafif koşu ile dinlenme araları verilmiştir. Antrenman öncesi ve sonrası döneme ait istatistiksel değerlendirmeler SPSS programı ile paired t testi kullanılarak yapılmıştır. p<0.05 anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR Antrenmanlardan sonra deneklerin 4,3 ±0.1 sn olan maksimal 30 m sprint zamanları antrenmanlardan sonra 3,9± 0.2 sn olarak kaydedilmiştir. (p<0.001). Antrenman öncesinde 60,7 ± 6,2

ml/kg/dk olan VO₂max değerleri antrenman sonrasında 64,9 ± 7,7 ml/kg/dk' ya yükselmiştir.(p<0.001).

TARTIŞMA VE SONUÇ Sprint ve direnç yüklemeleri gibi anaerobik antrenmanlardan sonra anaerobik kapasitenin yanı sıra(Nevill ve ark 1989) aerobik kapasitede de artış kaydedilmektedir. Bu gelişme metabolik değişiklikler yanında, Na⁺-K⁺ ATPaz pompa aktivitesinin gelişmesi(Duncon ve ark 1998) ve motor yolaktaki değişimlerle açıklanabilmektedir. Bu nedenle aerobik dayanıklılığın hedeflendiği süreçlerde, sporcuların interval tarzı yüklemeleri, iyi kurgulanmak koşuluyla aerobik kapasiteyi de yukarıya taşıyabilir. Bu süreçte etkin olan mekanizmaların açıklanabilmesi için konuyla ilgili daha ayrıntılı çalışmaların yapılmasına gerek vardır. Anaerobik sprint yüklenmeleri aerobik kapasiteyi geliştirici adaptasyonlar içermektedir.

KAYNAKLAR

- 1- J. Duncan Macdougall, Audrey L. Hicks, Jay R. Macdonald,Robert S. Mckelvie, Howard J. Green, And Kelly M. Smith(1998), Muscle performance and enzymatic adaptations to sprint interval training, J. Appl. Physiol. 84(6):2138–2142.
- 2- Fox and Mathews(1974). Interval Training Conditioning for Sports and Genel Fitness, W.B.Saunders Company.
- 3- Nevill Mary E, Leslie H. Boobis, Stephen Brooks, Clyde Williams(1989), Effect of training on muscle metabolism during treadmill sprinting, . Appl. Physiol. 67(6): 2376-2382.

THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON UPPER AND LOWER EXTREMITY STRENGTH PARAMETERS OF BADMINTON PLAYERS IN THE AGE GROUP 14-16

PLİOMETRİK ANTRENMANIN 14-16 YAŞ GRUBU BADMİNTONCULARDA ÜST VE ALT EKSTREMİTE KUVVET PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Özdal, M.1, Erdemir, I.2, Dağlioğlu, Ö.3, Mendes, E.4

1 Gaziantep Kanuni Sultan Süleyman Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi, 2 Balıkesir Üniversitesi,

3 Gaziantep Üniversitesi, 4 Gaziantep Durdu Yetkinşekerci İlköğretim Okulu

This study was carried out to determine the effect of plyometric training on upper and lower extremity strength parameters of male and female badminton players in the age group 14-16. A total of 29 persons (13 male badminton players as experimental group and 13 male sedentary as control group) volunteered to participate in the study. Experimental group regularly participated in badminton training and also the both groups were trained by plyometric training method three days a week along 4 weeks. A pre-test and post-test were applied to the groups, before and after 4 weeks of training respectively. The physical parameters of subjects were tested by scientifically valid laboratory and field tests. For statistical analysis were used SPSS For Windows. When pre-tests and post-test checked in the experimental groups; back strength values have seen $p < 0.01$ significant level and leg strength values have seen $p < 0.05$ significant level. In the experimental groups, there is no significant difference fixed between right and left hand grip strength values and in the control group values. In conclusion, it was determined that, 4 weeks plyometric training applied concurrent with the badminton training increased the lower extremities of 14-16 years old male badminton players.

Key Words: Plyometric Training, badminton, lower extremity, upper extremity, strength.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 919.rar](#)

Giriş ve Amaç Badminton, fiziksel, fizyolojik, teknik ve taktik unsurları içinde barındıran çok yönlü bir spordur (Omosegaard, 1996). Rakibe temassız ferdi bir spor olan badminton oyununda sıçramalara, hamlelere, hızlı yön değiştirmelere ve hızlı kol hareketlerine ihtiyaç duyulur (Hoy et al., 1994). Pliometrik çalışmalar, bir hareketi gerçekleştirebilmek için kuvveti ve hareketin hızını birleştirmeyi amaçlayan çalışmalardır (Bompa, 2001; Baechle and Earle, 2000; Chu, 1998; Komi, 1992). Pliometrik çalışmalar kuvvet antrenmanı ile bağlantılı bir şekilde kullanılır. Vücut ağırlığı genellikle bacak maksimal kuvvetinin %33'ü kadardır. Bu oran geliştirme çalışmalarına uygun düşmektedir (Sharky, 1986). Badminton sporunun tanımlarındaki ortak payda, temel motorik özelliklerin büyük ölçüde önem taşıdığıdır (Kafkas et al., 2009). Kuvvetin de badmintonda performansa etkisi oldukça yüksektir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, 14-16 yaş arası badminton sporcularının alt ve üst ekstremitelerine, pliometrik antrenman yönteminin etkisini saptamaktır.

Yöntem Araştırmaya orta öğrenim gören, il ve bölge düzeyinde badminton müsabakalarına katılmış olan 13 erkek badmintoncu deney grubu; herhangi bir spor dalı ile düzenli olarak ilgilenmemiş olan 13 erkek kontrol grubu, gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin fiziksel parametreleri bilimsel geçerliliği kabul edilmiş laboratuvar ve alan testleri ile ölçülmüştür. Deney grubu düzenli olarak badminton antrenmanına devam ederken 4 hafta süre ile haftada 3 gün ısınma ve esnetme çalışmaları ile birlikte 30 - 40 dakika arası pliometrik antrenman yapmıştır. Kontrol grubu ise herhangi bir antrenman

programına tabii tutulmamıştır. Bu sayede deney grubunda, badminton antrenmanı ile birlikte pliometrik antrenmanın etkisinin net bir şekilde ortaya konmasına çalışılmıştır. Antropometrik ölçümlerin yanı sıra bacak, bel, sağ el pençe ve sol el pençe kuvveti, 4 haftalık paket pliometrik antrenman öncesi (ön test) ve antrenman sonrası (son test) olmak üzere iki kere ölçüm alınmıştır. Ölçümlerin istatistiksel analizi için Spss For Windows 15.0 paket programı “Student t-testi” kullanılmıştır

Bulgular

Tablo 1. Kontrol ve deney grubu deneklerin yaş, boy ve vücut ağırlığı karşılaştırmaları.

Tablo 2. Kontrol ve deney grubu deneklerin bazı fizyolojik parametre karşılaştırmaları.

Tablo 3. Kontrol ve deney grubu deneklerin deri altı yağ kalınlıkları karşılaştırmaları.

Tablo 4. Deney grubu deneklerin kuvvet parametrelerinin ön-test ve son-test karşılaştırmaları.

Tablo 5. Kontrol grubu deneklerin kuvvet parametrelerinin ön-test ve son-test karşılaştırmaları.

Tartışma ve Sonuç Pliometrik çalışmalar genellikle alt ve üst ekstremiteler kaslarını güçlendirmek, maksimal kuvveti, çabuk kuvveti, anaerobik gücü ve dikey sıçrama performansını artırmak için kullanılır (Baechle and Earle, 2000; Chu, 1998; Lees et al, 2004; Witzke and Snow, 2000; Tricoli et al, 2005). Bizim çalışmamızda deney grubunda, antrenman öncesi sırt kuvveti 70.87 ± 31.50 iken, antrenman sonrası 79.17 ± 30.39 olarak bulunmuş ve ($p < 0.01$) düzeyinde anlamlılık elde edilmiştir. Bacak kuvveti antrenman öncesi 72.77 ± 33.32 iken, antrenman sonrası 78.67 ± 34.68 olarak bulunmuş ve ($p < 0.05$) düzeyinde anlamlılık elde edilmiştir. Sağ ve sol el pençe kuvvetlerinde istatistiksel olarak anlamlılık bulunamamıştır ($p > 0.05$). Aynı zamanda kontrol grubu verilerinde istatistiksel olarak anlamlılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$). Sözbir (2006) yaptığı çalışmada iki farklı germe egzersizi ile yapılan pliometrik antrenmanın bacak kuvvetine olan etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Elde ettiği sonuçlar açısından çalışmamızı desteklemektedir. Topuz (2008) yaptığı çalışmada pliometrik çalışmaların bacak güç gelişimine katkısının olumlu yönde olduğunu ortaya koymuştur ve böylece çalışmamızı olumlu yönde desteklemektedir. Kılıç (2008) yaptığı çalışmada 10 haftalık pliometrik antrenman sonrasında, pliometrik çalışmaların bacak ve sırt kuvvetinde istatistiksel açıdan anlamlı artışlar elde etmiştir ($p < 0.05$). Sağ ve sol pençe kuvveti açısından ise her iki el pençe kuvvetinde de, sağ el pençe kuvvetindeki anlamlılık daha yüksek olmak üzere, anlamlı artış elde etmiştir. Bacak ve sırt kuvveti açısından çalışmamızı desteklemesinin yanı sıra pençe kuvveti ölçümlerinde elde edilen sonuçlar yönünden çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Çalışmamız ile paralellik gösteren Ateş ve Ateşoğlu'nun (2007) yaptıkları çalışmada, 10 haftalık pliometrik antrenman programı sonucunda bacak, sırt ve sağ el pençe kuvvetinde kuvvetinde anlamlı artışlar elde ederken, sol el pençe kuvvetinde anlamlı bir artış elde edememişlerdir. Kontrol grubunda herhangi bir anlamlılık elde edilemezken, deney grubunda sırt ve bacak kuvveti açısından anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Deney grubundaki anlamlılığın sebebi pliometrik antrenman metodunun bacak ve bel kaslarına etki ederek kas kuvvetini arttırmasıdır. Sonuç olarak, badminton antrenmanı ile birlikte sürdürülen pliometrik antrenman, bacak ve sırt kuvvetine olumlu katkı sağlaması açısından tavsiye edilebilir.

Kaynaklar

- Ateş M. And Ateşoğlu U. (2007). Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Üst ve Alt Ekstremitte Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, V (1): 21-28.
- Baechle T.R. and Earle R.W. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. China, Human Kinetics. Bompá T.O. (2001), *Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı (Üst Düzeyde Çabuk Kuvvet Gelişimi İçin Plyometrik)*. Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- Chu D.A. (1998), *Jumping Into Plyometrics*. (2nd edn)., USA, Human Kinetics.
- Hoy K, Lindblad B.E, Terkelsen C.J, Helleland H.E and Terkelsen C.J. (1994). Badminton Injuries- A Prospective Epidemiological and Socioeconomic Study. *Journal of Sports Medicine*, 28 (4):276-9.
- Kafkas E.M., Taşkiran C., Arslan C., Açık M. (2009). Yıldız Erkek Milli ve Amatör Badmintoncuların Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Antropometrik Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1.
- Kılıç M.N. (2008). Futbol Takımları Altyapı Oyuncularına Uygulanan Pliometrik antrenman Programının Fiziksel Uygunluk Düzeylerine Etkileri(Erzurumspor Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor ve Sağlık Bilimleri Ana Bilim Dalı. Erzurum.
- Komi P.V. (1992), *Strength and Power in Sport*. London, Blackwell Scientific Publications.
- Lees A., Vanrenterghem J. And De Clercq D. (2004). The Maximal and Submaximal Vertical Jump: Implications For Strength and Conditioning. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4): 787-91.
- Omoeghaard B. (1999). *Physical Training for Badminton*, International Badminton Federation, Denmark. Sharky J.B. (1986). *Coaches Guide to Sport Physiology*, Human Kinetics Publisher. Inc. Champaign. Illinois, 38-38,75,81-87,100.
- Sözbir K. (2006). Farklı Germe Egzersizleriyle Yapılan Plyometrik Antrenmanın EMG Değerleri ve Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Bölümü. Bolu.
- Topuz F. (2008). Özel Pliometrik Çalışmaların Genç Volaybolcuların Bacak Güç Gelişimine Etkisi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Kırıkkale.
- Tricoli V., Lamas L. Carnevale R. And Ugrinowitsh C. (2005). Short-Term Effects on Lower Body Functional Power Development: Weightlifting vs. Vertical Jump Training Programs. *Journal of Strength and Condition Research*, 19(2): 433-7
- Witzke K.A. and Snow C.M. (2000). Effect of Plyometric Jump Training on Bone Mass in Adolesce Girls. *Medicine and Science in Sports And Exercise*, 32(6): 1051-7.

THE STUDY OF SPORT ACADEMIES AND PHYSICAL EDUCATION STUDENTS HEALTH STATUS THAT ARE ACTIVE IN SPORTS.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARINDA OKUYAN VE AKTİF SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERİN SAĞLIK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Mehmet Kumartaşı
Gazi Üniversitesi

Introduction and purpose:The investigation of the influence to the health status levels of the students doing sport actively extra curricular the academy and study at the sport academy. **Method:** The research was applied to 286 students (181 boys, 105 girls) at Afyon Kocatepe University and Konya Selçuk University students studying at the sport academy and Physical education in the universities (The questionnaire of 44 question Was applied 43 questions were according to the students identifications informations physical health sportive past informations bad habits and health status. **Findings:**When the study was compared according to the participated students levels of giving the health importance health problems the reasons of giving the health importance , having robust feeling and having health problems did they do sports at past or didn't and being healthy how often do they go to the hospital and health problems the meaningful difference was found ($p<0.05$) **Results:**When the connections were compared according to the participated students giving the health importance health problems the reasons of giving the health importance having robust feeling and having health problems did they do sport at past or didn't and being healthy how often do they go to the hospital and health problems the meaningful difference was found

Key words:Physical education, sport, health, active.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_896.rar](#)

GİRİŞ Ülkemizde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının açılışı, İlk ve Orta Öğretim okullarına beden eğitimi ve sporun ders olarak konulmasıyla (Dünyada bir çok ülkede olduğu gibi) başlamıştır. Bilim ve teknolojiye büyük, hızlı değişme ve gelişmeler, toplumun ihtiyaçlarını toplumsal kurumları da hızla değiştirmektedir. Bu gelişme ve değişmeye ayak uyduramayanlar, gelişenlerin tahakkümü altına girmektedirler. Bu sebeplerle eğitimin amaçlarında, araçlarında, yöntemlerinde de değişiklikler olmaktadır. Her kurum ve kuruluş çalışanlarını bu gelişme ve değişmelerden haberdar etmek, yeni bilgi, beceri ve tutumlar kazandırmaya çalışmaktadırlar.1 Yaşam genelde hareket ile tanımlanır. Tarih boyunca uygarlık, gün geçtikçe büyük gelişmeler göstermiştir. Artık otomasyon ve mekanizasyon insan yaşantısında büyük bir yer tutmaktadır. Her gün insanın rahatlığı için yeni bir alet geliştirilmektedir. Bulaşık yıkamaktan ,ekmek kesmeye kadar her şey aletlerle yapılıyor. Gerek genel üretimde, gerekse günlük yaşantı da insan her dakika daha az aktif olmaktadır. Örnekleme gerekirse; genel üretimdeki insanın fiziksel aktivitesi 19. Yüzyılda %92 oranındaydı. Günümüzde ise bu oran gelişmiş ülkelerde % 28' in altına düştü.

İnsanlar eski çağlarda, yaşamını sürdürebilmek, vahşi hayvanlara karşı savaşabilmek, güç doğa koşullarına göğüs gerebilmek ve beslenebilmek için güçlü olmak zorundaydı. Sürekli bir savaşın içindeydi, insanlar. O zamanın insanı çok güçlü bir fiziksel yapıya sahipti. Tüm kasları büyük bir gelişim göstermişti. Daha güçlü, daha süratli, daha dayanıklıydı. Sürekli bir hareketler dizisi içerisindeydiler.2

Bugün insan, yaşamını sürdürmek için çok daha az hareket etmektedir. Günümüzde bu az hareket, yeni bir hastalık grubunun doğmasına neden oldu. Bu hastalık grubuna Hypokinetic Disease (hareket azlığı hastalıkları) adı veriliyor. Artık bu hastalıklar günümüzde en çok can alan, bir hastalıklar grubudur. Kalp-Damar hastalıkları bu grubun başını çekiyor. İşte, bu hareket azlığı ile başa çıkmak, insanın yaşam kalitesini yükseltmek, insanı fiziksel anlamda günlük yaşamdaki etkinlikleri daha kolay yapar hale getirebilmek amacıyla “yaşam boyu spor” olgusu doğdu. Bu olgu çeşitli dönemlerde, çeşitli ülkelerde değişik isimlerle anıldı. Kimi zaman “herkes için spor”, kimi zaman “sağlık için spor”, kimi zaman “kitle sporu” gibi.³

Spor toplum hayatına çok değişik yollardan girmiştir. Bireylerin her zaman ilgisini çekmeyi başarmış, öyle ya da böyle insanları etkisi altına almış toplumsal bir olgudur. Toplumdaki her bireyin değişik beklentilerine beklentileri oranında cevap vererek, toplumsal hayatta belli bazı görevler üstlenmiştir. Kitleleri kendine bağlayan, onlar için vazgeçilmez zevkler, ihtiyaçlar doğuran bu olgu, artık toplumsal bir kurum olduğunu kabul ettirecek bir noktaya gelmiştir.⁴

Spor; bir müzik, resim veya herhangi bir güzel sanat dalı gibi beğenilerek yani göze hoş gelerek ve duygulara seslenerek yaygınlığını arttırabilir. Şüphesiz sporun sağlık kazandırıcı, mutluluk verici, sosyalleştirici ve stresten uzaklaştırıcı değerleri yanında şöhret olmak ve maddi gelir elde edici nitelikleri de yaygınlığı arttırıcı diğer önemli faktörler arasında görülmektedir.⁵

İbn-i Sina Kanun kitabında, yetişkinler için rejim başlığı altında egzersiz ve diyet konularında ilginç açıklamalarda bulunur. “Derin ve hızlı solumaya neden olan iradi hareketler” olarak tarif ettiği egzersizlerin, düzenli yapılması halinde, karakter oluşumu ve bedensel dengeler üzerinde olumlu etkiler yapacağını vurgulayan filozof, egzersizleri iki kısma ayırır. Birincisi, günlük faaliyetlerimiz de kendiliğinden gerçekleşen çalışma, yürüme, oturup kalkma türü egzersizler. İkincisi ise düzenli ve amaçlı olarak yapılan egzersizlerdir. Cirit, koşu, güreş gibi spor dallarıdır.⁶

YÖNTEM Araştırmamızda Afyon Kocatepe Üniversitesi ve Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan 286 öğrenciye (181 erkek, 105 bayan) 44 soruluk bir anket uygulandı, ankette öğrencilerin kimlik bilgileri, fiziksel sağlık, sportif geçmiş bilgileri, kötü alışkanlık ve sağlık durumlarını belirlemeye yönelik 43 soruyu içermektedir. . Anket sonuçları SPSS for Windows 12.0 istatistik paket programında geçerlilik ve güvenilirlik testi uygulanmıştır. SPSS’de $\alpha = 0.05$ düzeyinde yapılan güvenilirlik testi yapılmıştır

Tartışma ve sonuç: Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin sağlık durumlarının incelendiği bu çalışmada Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sağlıklarına yeteri kadar önem verip vermedikleri sorusuna, % 42,9’u evet, %13,3’ü hayır, % 43,8’i de kısmen derken, erkek öğrencilerin %53,1’i evet, %16’sı hayır, %30,9’u da kısmen cevabını vermişlerdir ve anlamlı farklılık bulunmuştur.($p<0.05$) Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sağlık problemlerine bakıldığında %62,9 ‘unun probleminin olmadığı, %15,2’sinin eklem ve kas problemi, %5,7’sinin böbrek ve hipertansiyon problemi çektiği, erkek öğrencilerin %80,7 sinin probleminin olmadığı, %6,1’inin eklem ve kas problemi yaşadığı, %3,9 unun kalp ve dolaşım problemi yaşadığı belirlenmiş ve anlamlı farklılık bulunmuştur.($p<0.05$) Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklarına neden önem vermedikleri incelendiğinde araştırmaya katılan bayan öğrencilerin %58,1’i alışkanlığı olmadığından, %12,4’ü diğer, erkek öğrencilerin %12,7’si günlük yaşantısını planlayamadığını, %63’ü alışkanlığı olmadığı için sağlıklarına önem vermediklerini belirtmişler ve anlamlı farklılık bulunmuştur.($p<0.05$)

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan öğrencilerin sağlıklarına nasıl önem verdikleri sorusuna, %61'i giyimde ve beslenmede hijyene dikkat ediyorum, %26,7'si günlük beslenme ve uyku düzenine dikkat ediyorum, erkek öğrencilerin %60,8'i giyimde beslenmede hijyene dikkat ediyorum, %26,5'i günlük beslenme ve uyku düzenine dikkat ediyorum cevabını verdikleri tespit edilmiştir($P<0,05$).

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin ders verimliliği ile sağlıklı olmaları arasında önemli bir ilişki olmadığı belirlendi ($P>0,05$).

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerini dinç hissetme ile sağlık problemi arasında önemli bir ilişki vardır ($P<0,05$). Öğrencilerin kendilerini dinç hissetmeleri ile sağlık problemlerinin olmamasının etkili olduğu düşünülebilir. Beden Eğitimi ve Sporun sağlığı olumlu yönde etkilemesinin yanı sıra, hastalıklara karşıda vücudun savunma sistemini olumlu etkilediği yaklaşımda bulunulabilir.

Tablo 7 incelendiğinde Araştırmaya katılan öğrencilerin daha önce spor yapıp yapmadıkları durumları ile sağlıklı olmaları arasında önemli bir ilişki vardır ($P<0,05$). Öğrencilerin daha önce yaptıkları sporun, onların sağlıklarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Veya hastalıklardan korunma yönünde, vücudun bağışıklık sistemini olumlu etkilediği ifade edilebilir.

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin hastaneye gitme sıklığı ile sağlık problemi arasında önemli bir ilişki vardır ($P<0,05$). Sporcular sportif aktivite yaptıkları için, hastaneye gitme sıklığının azalmasında etkili olduğu düşünülebilir .

Sonuç olarak: Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklarına yeteri kadar önem verip vermeme düzeyleri, sağlık problemleri, sağlıklarına neden önem vermedikleri, kendilerini dinç hissetme ile sağlık problemi arasındaki ilişkinin incelenmesi, daha önce spor yapıp yapmadıkları durumları ile sağlıklı Olmaları ve hastaneye gitme sıklıkları ile sağlık problemi arasındaki ilişkinin incelenmesi karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.($P<0.05$) Araştırmaya katılan öğrencilerin ders verimliliği ile sağlıklı olmaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($P>0,05$).

KAYNAKLAR

1-İ.Ethem Başaran,. Eğitime Giriş, 7.Baskı, Gül Yayınevi, Ankara, 1989, s.13.

2-Necati Akgün, Egzersiz Fizyolojisi, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü

3. Baskı 2.Cilt, Gökçe Ofset Matbaacılık, 1989, s.35. 3.Mehmet Bengü, Sağlık İçin Spor, Adam yayıncılık 1983 s.15)

4-Kılıçgil, E. (1998). Sosyal Çevre-Spor İlişkileri. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

5-Karaküçük, S., Yetim, A. (1997). Sporcuların spor yapma amaçları ve spora yönlendirilmelerinde etken olan faktörler üzerine bir araştırma. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1 (1), 74.

6-Erol Karaca, "İbn- i Sina" Tarihi Şahsiyetler – Semerkand, Pozitif yayın dağıtım 2004 s 231-232)

PRIMARY STUDENTS' EVALUATION OF BODY COMPOSITION

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Saygın Ö., Ustaoglu P., Karacabey K.

1 Muğla Üniversitesi, 2 Gaziantep Üniversitesi

This research between february and may of 2010 was made with the students who have still been going on their education in Muğla Merkez 75. Yıl, Muğla Emirbeyazıt secondary school, Muğla Atatürk secondary school, Muğla Cumhuriyet secondary school, Muğla Türdü 100 yıl secondary school . Total 748 students, who are girl and boy students between 7 and 14, were attended as voluntary in this indicated schools. The datas were assessed being used SPSS 14.0 statistical package. The datas were summed up with arithmetic average and standard deviation. Independent 't' test were used for comparison among sexes. Differences were accepted meaningful in case of 0,05 of 'P' asset . To identify the differences among ages , TUKEY HSD analysis were used to find from which group dissimilarity of one way variance analysis (ANOVA) results. So as to evaluate physical arranging, triceps and calf skinfold total for children and youngs of Lohman were used. Evaluation Standarts were made up as very low, low, optimal, high, very high. There are no men who have very low size fat rate , but girls are % 4,54. The standarts which are in low limit, values are not close each other, the values of girls are higher. The percent value of girls who have optimal body fat rate is close to men's percentage. The percent of boy children who have little high body fat rate is close or higher in some of age group . The limits of girls who have high limits are higher than boys. the value of men who have very high body fat rate is higher than girls.

Keywords: Body composition, Student, Obesity

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 304.rar](#)

Giriş ve Amaç: Dünya Sağlık Organizasyonu (WHO); sağlığı, sadece hastalıklardan korunma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali ve çocukların gelişimine özel bir önemle yaklaşarak, çocuğun sağlıklı gelişimi büyük önem taşımaktadır; olarak açıklar (Zorba, 1999; Güler, 2007). Vücut kitle indeksi hem çocuklarda hem de yetişkinlerde beslenme durumunu göstermede kullanılan oldukça objektif bir ölçüttür. VKİ çok kolay hesap edilen (ağırlık [kg]/boy² [m]) ve klinik değerlendirmede deri altı ve toplam vücut yağının iyi bir göstergesi olarak kabul edilen bir ölçüttür. Özellikle obesitenin değerlendirilmesinde VKİ'nin kullanılması önerilmektedir. Son yıllarda çocukların beslenme durumlarının değerlendirilmesinde yaşa ve cinse göre hazırlanmış VKİ referans değerleri kullanımı yaygınlaşmaya başlamıştır. Obezite, vücutta aşırı yağ depolanmasıyla ortaya çıkan, fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilen kronik bir hastalıktır. Çocukluk yaş grubu obezitesi, genetik ve çevresel faktörlerin kompleks etkileşimi sonucunda ortaya çıkan fenotipi belirgin, çok kompleks ve yapılan bir çok çalışmaya rağmen henüz anlaşılamamış bir klinik sendromdur. (Çıtırık, 2008). Bu araştırmanın amacı ilköğretim okullarında öğrenim gören 7–14 yaş arası erkek ve kız öğrencilerinin vücut kompozisyonunu belirlemek ve incelemektir.

Yöntem: Bu araştırma Muğla Merkez 75. Yıl, Muğla Emirbeyazıt İ.Ö.O, Muğla Atatürk İ.Ö.O, Muğla Cumhuriyet İ.Ö.O. ve Muğla Türdü 100. Yıl İ.Ö.O'nda öğrenimini sürdüren öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Beden Eğitimi öğretmeninin ve sınıf öğretmenlerinin belirlediği günlerde her şubeden birer sınıf seçilerek ölçümler gerçekleştirildi. Öğrencilerin 351 'ini kız 397'sini erkek

öğrenciler oluşturmaktadır. Çocukların ağırlık ölçümleri ± 100 gr hassasiyeti bulunan elektronik tartı ile tercihen sabahları ayakkabı ve ceketsiz olarak hafif kıyafetlerle yapılmıştır, boy ölçümleri taşınabilir stadyometre ile dik şekilde, ağırlık iki ayağa eşit dağıtılmış pozisyonda, baş arkaya dik yaslanmış şekilde ve ayakkabısız ölçülmüştür. Beden Kitle İndeksleri vücut ağırlığının boyun metre cinsinden karesine oranlanmasıyla (ağırlık / boy²) (kg / m²) elde edilmiştir (Zorba, Ziyagil, 1995). Vücut kompozisyonunu belirlemede yalnızca skinfold ölçümleri ve toplamaları kullanılmış olup; daha önceden tespit edilmiş olan Karın bölgesi (Abdominal), Üst bacak (Thigt), Ön üst kol (Biceps), Arka üst kol (Triceps), Yan (Suprailiac), Sırt (Subscapula), Göğüs (Chest), Baldır (Calf) deri altı yağ kalınlıkları bölgelerinden alınmıştır. Çocukların beden kompozisyonlarını değerlendirmek amacıyla Lohman'ın çocuklar ve gençler için triceps ve calf skinfold toplamı kullanılmıştır. Değerlendirme standartları, çok düşük, düşük, optimal, hafif yüksek, yüksek, çok yüksek olarak oluşturulmuştur.

Bulgular: Lohman'ın Çocuklar ve Gençler İçin Triceps ve Calf Skinfold Toplamı ve Beden Kompozisyonu Değerlendirme Standartlarına göre bakıldığında Çok düşük beden yağ oranı sınırına giren erkekler yoktur, kızların yüzdesi ise %4,54 oranındadır. Düşük sınırına giren standartlarda ise değerler birbirine yakın değildir kızların değerleri daha yüksektir. Optimal beden yağ oranı sınırına giren kızların yüzde değeri eklerin yüzde değerine yakındır. Hafif yüksek beden yağ oranı sınırlarına giren erkek çocukların yüzdesi kız çocuklardan bazı yaş gruplarında yakın bazı yaş gruplarında ise daha yüksektir. Yüksek sınırına giren kızların sınırları erkeklerle göre daha yüksektir. Çok yüksek beden yağ oranı sınırlarına giren erkeklerin değeri kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Grup istatistik t-testi sonuçlarına bakıldığında; yaş değişkenine göre kız ve erkek çocuklarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri erkek çocuklarında $10,53 \pm 2,34$, kız çocuklarında ise $10,66 \pm 2,40$; boy değişkeninde erkek çocukları için $141,85 \pm 14,98$ iken kız çocukları için $141 \pm 12,53$; V.A. değişkenine göre erkek çocukları için $37,55 \pm 12,90$, kız çocukları için $37,84 \pm 12,52$; BKİ değişkeni içinse erkek çocuklarında $18,05 \pm 3,65$ kız çocukları için $18,44 \pm 3,83$ tespit edilmiştir. Yine elde edilen verilere göre kız ve erkek çocuklarında biceps, triceps, scapula, iliac, thigh, calf ve VYY'de anlamlı bir farklılık bulunurken abdominal değişkeninde $p < 0,01$ düzeyinde bir farklılık bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Pekel (2007) yapmış olduğu çalışmaya göre araştırmada, ölçümü alınan ve hesaplanan antropometrik özelliklerin hepsinde cinsiyetler arasında hiçbir yaş grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Altındağ ve Sert'in (2009) yapmış olduğu çalışmaya katılan çocukların 47'si erkek, 34'ü kız idi. Yaş ortalaması kızlarda $12,2 \pm 0,9$, erkeklerde $12,0 \pm 0,8$ olarak hesaplandı. Kız ve erkek çocuklarda sırasıyla boy ortalaması $153,0 \pm 9,4$, $155,2 \pm 7,8$; vücut ağırlığı ortalaması $44,8 \pm 11,6$, $49,9 \pm 15,8$ idi. Çocukların %28,2'sinde BKİ 18'in altında, %48,9'unda 18-25 arasında, %22,9'da ise 25 ve üzerindeydi. BKİ yaşı ve cinsiyete göre önemli değişim göstermiyordu ($p = 0,200$, $p = 0,800$). Sonuç olarak; Ergenliğin başlangıcı kızlar ve erkeklerde belirli biyolojik değişimlerle başlar. Bu devre ülkemizde kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde 12-14 yaşlar arası başlar. Ergenlik çağına girmeden önceki yıllarda boy ve ağırlık bakımından bir yavaşlamadan sonra gelişimde giderek hızlanan bir artış izlenir. Ülkemizde gelişim batı ülkelerinden daha önce oluşmaktadır. Çocukluk çağı obesitenin önlenmesi, sağlıklı besin seçimi, fiziksel aktivitenin düzenli yapılması için ailelerin ve öğretmenlerin bilinçlendirilmesi çok önemlidir. Fast food beslenmeye yönelik tedbirlerin alınması gerekir. Örneğin; okul kantinlerinde bu tür besinlerin satılması yasaklanabilir ya da bu tür besinlerin görsel ve yazı içerikli reklamları çocuklardan uzak tutulabilir. Beslenme konusundaki problemlerin çözümünde diyetisyenlerden yardım alınmalı, eğitim kurumlarındaki beslenme servisleri diyetisyenlerin denetiminde olmalıdır. Aynı zamanda çocuklar

fiziksel aktiviteye yönlendirilmeli. Çocuğun sevdiği aktivite belirlenmeli ve bu aktiviteyi yapacağı uygun ortamlar sağlanmalı ve bu konudaki motivasyonu yüksek tutulmalıdır.

Kaynaklar:

1. Altındağ, Ö. S. (2009). Çocuklarda vücut kompozisyonu ve fiziksel aktivite ilişkisi pilot çalışması. Türk fiz. Tıp Rehabilitasyon dergisi , 55:60-3.
2. Çıtırık, D. (2008). Kahramanmaraş il merkezinde ilköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı . Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AnaBilim Dalı Uzmanlık Tezi.
3. Güler D., B. S. (2007). 8-10 yaş grubu Türk kız çocukların sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi ve normları . Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi dergisi .
4. Pekel, H. B. (2007). Atletizm yapan çocukların performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarının ve bazı antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi , 427-438.
5. Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor Ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: G.S.G.M. 6. Zorba, E. Z. (1995). Vücut kompozisyonu ve ölçüm metodları. Trabzon: Gen matbaacılık.

12-14 AGE GROUP GIRLS VOLLEYBALL PLAYER OF THE ANTROPOMETRIC MEASUREMENTS AND MOTOR FEATURES COMPARED WITH THE CONTROL GROUP

12-14 YAŞ GRUBU KIZ VOLEYBOL OYUNCULARININ ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİ VE MOTORSAL ÖZELLİKLERİNİN KONTROL GRUBU İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Erhan Karakaya*,Özgür Dinçer**, Enis Çolak*

* Kocaeli University Of Phisical Education And Sports, ** Kocaeli University Of Health Sciences Institute

The purpose of this study, the 12-14 age group volleyball players of the same age group, control group comparison of anthropometric measurements and Motor features to examine the difference. Our Study, anthropometric measurements we made, there was significant difference for height, forearm length and calf-length ($P<0.05$). There was no significant difference for Arm length, hand length, shoulder circumference, chest circumference, waist circumference, arm circumference, thigh length, leg length, thigh circumference and leg around ($P>0.05$). Our Study motor tests we made, there was significant difference for 30 seconds push-ups test and vertical jump test ($P<0.05$) and there was no significant difference for Flamingo balance, sit and reach test ($P>0.05$). As a result, there was no significant difference for anthropometric measurements between the two groups. But we can say, motor tests of the volleyball players compared to motor control features are more advanced. The data obtained were analyzed by SPSS 17 package program.

Key Words: volleyball, motor test, anthropometric measurement

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 244.rar](#)

GİRİŞ İnsan gücünün sınırlarını zorlayan birçok bilim dalından yararlanan sporda, başarıyı getiren en önemli faktörlerden biri o branş için gerekli olan kuvvet, dayanıklılık, sürat gibi temel motorik özelliklerdir. Ayrıca bireylerin yönlendirilecekleri spor dallarının belirlenmesi ve sporcuların performans durumlarının izlenebilmesi için antropometrik ölçümlere ihtiyaç vardır (Özer, 1993). Hem yetenek seçimi hem de sporcu performansını değerlendirmede önem taşıyan motorik performans testleri ve antropometrik ölçümler; sporun her aşamasında oynanan oyunun karaktersitiği hakkında veri elde etmemizi sağlar. Bu veriler sıklıkla sedanterlerle karşılaştırılarak sporun insan vücudunda ne gibi değişiklikler yarattığı da gözlenir. Aynı zamanda yetenek seçiminde antropometrik ve temel motorik farklılıklar; branşlar için ayırt edici özellik taşımaktadır (Pazarözyurt, 2008). Gelişme ve motor performans arasındaki ilişki genelde antropometrik faktörlere bağlıdır ve performansın gelişmesine katkıda bulunur. Sportif oyunlar, dayanıklılık, kuvvet, sürat, beceri ve hareketlilik gibi fiziksel özellikler, çocukluk ve gençlik çağlarından itibaren düzenli ve programlı çalışmalarla hedeflenen sonuçlara ulaşılmasını sağlar (Baktaal, 2008).

Bu çalışmada; 12-14 yaş grubu voleybol oynayan kız sporcular ile aynı yaş aralığındaki kontrol grubunun bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin veriler doğrultusunda, farklılıklarının ortaya konulması amaçlanmıştır.

YÖNTEM Araştırma Grubu Araştırmada, Kocaeli TBMM İlköğretim Okulu'nda okuyan 12-14 yaş grubu okul kız voleybol takımında oynayıp düzenli antrenman yapan öğrenciler ile, daha önce hiçbir spor dalıyla uğraşmamış aynı yaş grubunda olan öğrenciler arasındaki antropometrik ve motorik özelliklerinin belirlenmesi ve bu özelliklerinin farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Verilerin

Toplanması Kocaeli TBMM İlköğretim Okulu'nda okuyan 12-14 yaş aralığında olan 14 kontrol grubu ile 14 okul kız voleybol takımında oynayan toplam 28 kız deneğin antropometrik özellikleri alınmış, motorik özellikleri ölçülmüştür.

Verilerin Analizi Genel bilgiler toplanıp, ölçümler yapıldı. Ölçüm sonuçları SPSS 17.00 paket istatistik programından yararlanılarak tabloları çıkartılmış ve karşılaştırmalar yapılmıştır.

BULGULAR Araştırmaya katılan voleybolcuların boy değerlerinin frekansı (kişi) 14 olarak, ortalaması ve standart sapma değeri ($1,60 \pm 0,07$), kontrol grubunun ise boy değerlerinin frekansı (kişi) 14 olarak, ortalaması ve standart sapma değeri ($1,50 \pm 0,04$) ve P değerleri (0,02) olarak tespit edilmiştir. İki grubun ölçülen boy değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P < 0,05$). Araştırmaya katılan voleybolcuların 30 saniye şınav testi ortalaması ve standart sapma değerleri ($28,1 \pm 7$), kontrol grubunun ise 30 saniye şınav testi ortalaması ve standart sapma değerleri ($15,4 \pm 5,1$) olarak tespit edilmiştir. Her iki grubun da 30 saniye şınav testi değerlerinin frekansı (kişi) 14 olarak belirlenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda voleybolcular ve kontrol grubu arasında uygulanan 30 saniye şınav testi bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Araştırmaya katılan voleybolcuların dikey sıçrama testi ortalaması ve standart sapma değerleri ($31,4 \pm 5,6$), kontrol grubunun ise 30 saniye şınav testi ortalaması ve standart sapma değerleri ($24,7 \pm 4,8$) olarak tespit edilmiştir. Her iki grubun da dikey sıçrama testi değerlerinin frekansı (kişi) 14 olarak belirlenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda voleybolcular ve kontrol grubu arasında uygulanan dikey sıçrama testi bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ Yapılan sporun bu dönemde, deneklerin fiziksel özelliklerinde çok fazla etkisi bulunamayabilir, ergenlik döneminin sonlarına doğru yapılan spora göre fiziksel özellikler belirginleşebilir. Antropometrik ölçümlerin sonucunda çoğu değerlerde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Voleybolcularda boy, önkol ve baldır uzunluklarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu veriler sonucunda deneklerimizin ergenlik döneminin başında olmalarını göz önünde bulundurarak fiziksel özellik değişimleri bireyler arasında farklılıklar göstermektedir. Hasan (2008), yapmış olduğu çalışmada flamingo testi sonuçlarını incelediğimizde T.Ü. Devlet Konservatuvarı İlköğretim Okulu 17 öğrenciden sadece 9'u bu testi gerçekleştirebilmiştir ve $10,67 \pm 4,44$ ortalama değerini vermiştir. Diğer yandan Şehit Asım İlköğretim Okulu bu test uygulamasında 63 öğrenciden sadece 44 öğrencinin başarılı olduğu görülmektedir ve $9,25 \pm 4,71$ ortalama değerleri bulunmuştur. Okulların bulgularını karşılaştırdığımızda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır sonucuna varmıştır ($P > 0,05$).bizim çalışmamız ile uyumludur.

Kürkçü ve arkadaşları (2010), yapılan ölçümler sonucunda deney grubunun şınav testi $X \pm SD$ ($36,45 \pm 5,41$), kontrol grubunun ise $X \pm SD$ ($16,07 \pm 4,29$) olarak tespit etmiş ve anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu çalışma bizim çalışmamız ile uyumludur.

Araştırmaya katılan voleybolcuların ve kontrol grubunun dikey sıçrama testi ölçümlerinde, voleybolcularda $X \pm SD$ ($31,4 \pm 5,6$) ve kontrol grubunda ise $X \pm SD$ ($24,7 \pm 4,8$) olarak tespit edilmiştir ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,03$). Saygın ve arkadaşları (2005), yaptığı araştırmada dikey sıçrama testinin deney grubunda $X \pm SD$ ($31,30 \pm 5,6$), kontrol grubunda ise $X \pm SD$ ($28,72 \pm 5,8$) olduğunu tespit etmiş ve anlamlı bir farklılık bulmuştur ($P < 0,07$). Bizim çalışmamız ile uyumludur.

Sonuç olarak; Voleybol oyuncularının antropometrik özelliklerinin kontrol grubu ile karşılaştırıldığında boy, kol ve calf uzunluklarında anlamlı farklılıklar bulunmuş, diğer antropometrik

özelliklerde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Antropometrik ölçümlerin sonucunda tüm ölçümlerde belirgin bir farklılık bulunamamasının sebebi; çocukların gelişim çağında ya da ergenlik döneminde olması şeklinde yorumlanabilir.

Voleybol branşına yönelik yapılan motorsal testlerde voleybolcuların 30 saniye sınav testi ve dikey sıçrama testi sonucunda spor yapmayan bireylere göre test sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Motorsal özelliklerin gelişmesine, yaptıkları branşın antrenman şekillerinin sebep olduğu söylenebilir. Voleybol branşın da sıçramanın ve çabukluğun önemi oldukça fazladır ve genelde antrenman programı bu motorsal özelliklerin yoğun kullanıldığı yüklenmelerle temellendirilir.

KAYNAKÇA

Baktaal, D. G. (2008). 16-22 Yaş Bayan Voleybolcularda Pliometrik Çalışmaların Dikey Sıçrama Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.. Adana.

Hasan, K. (2008). Edirne İline Bağlı İlkokullardaki (Şehit Asım İlköğretim Okulu Ve Trakya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı İlköğretim Okulu) 8-11 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Eurofit Testleri İle Fiziksel Kondisyonlarının Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı. Edirne.

Kürkçü, R. Hazar, F. Canikli, A. Çalışkan, E. (2010). 12-14 Yaş Erkek Çocuklarda Egzersizin Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Erzurum.

Özer, K. (1993). Antropometri, Sporda Morfolojik Planlama. Kazancı Matbaacılık. İstanbul. Pazarözyurt, İ. (2008). Elit Bayan Basketbolcularda Antropometrik Özellikler, Dikey Sıçrama Ve Omurga Esnekliğinin Mevkilere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Adana.

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

THE OBESITY INCIDENCE IN A GROUP OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN ISTANBUL

İSTANBUL'DA İLKÖĞRETİM ÇAĞI ÇOCUKLARINDAN ALINAN BİR KESİT İLE BU YAŞ GRUPLARINDA OBEZİTEYE İLİŞKİN DURUM TESPİTİ

Altıncı, E. E.1, Yücesir, I.1

1 İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Obesity is an epidemic health problem/illness particularly in developed countries. Recent studies have shown that 42-63% of obese children are also obese in their adulthood. Childhood obesity leads to various obesity-related health problems at early ages of life. The purpose of this research is to determine the obesity incidence in a group of primary school children in Istanbul. Within the scope of this research, the weight and height of 6-11 years old ($8,36 \pm 1,45$) 351 girls and 355 boys have been measured, their body mass indexes (BMI) have been calculated. BMI and age-related percentile curves have been used to determine the overweight and obese children. Chi-square and comparison of means (t-test) have been used to analyze the findings. 299 of 706 children have been determined as overweight/obese (21.2%, 21.1% respectively; total 42.3%). 88 and 56 of the girls were overweight/obese (12.46%; 7.93%). 62 and 93 of the boys were overweight/obese (8.78%; 13.17%). Statistically, overweightedness in girls and obesity in boys were higher in comparison to the other gender ($p=0.000$). It has been observed that the overweight and obese children were accumulating in the 3rd class and 3rd age group ($p=0,022$). When age, height, weight and BMI values were compared according to gender, the only significant difference was seen in BMI ($p=0,003$). We believe that, the data acquired in this study will be useful for research studies on the subject and in fighting obesity, in long-term preventive medicine applications and for healthy growth and development of children.

Key words: Primary school students, obesity, overweight, body mass index, percentile.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Obezite (şişmanlık) sebep olduğu hastalıklar ve yaygınlığı sebebiyle tüm dünyada, özellikle de gelişmiş ülkelerde epidemik bir sorun olarak kabul edilmekte, hatta kendisi bir hastalık olarak değerlendirilmektedir. Sorun, bireysel yaşam kalitesi ve sağlıklılık halinin ötesinde yüksek tedavi maliyetleri nedeniyle de önemli bir boyut kazanmıştır. 2008 yılı itibarı ile Avrupa'da prevalansın son 20 yılda üç katına çıktığı saptanmıştır (Baysal ve Baş, 2008). Eğer önlem alınmazsa önümüzdeki yıllarda Avrupa'da yetişkinlerin %20'sinin, çocuk ve adolesanların %10'unun şişman olacağı düşünülmektedir. Okul çağında şişman olan çocukların %42-63'ünün erişkinlikte de şişman olmaya devam ettikleri ve hayatın çok erken döneminde başlayan riskler nedeniyle erken erişkinlik yaşlarında önemli sağlık sorunları ile karşılaşma olasılıklarının yüksek olduğu bildirilmiştir (WHO, 2004). Ülkemizde çocuk ve adolesanlarda obezite sıklığını araştıran lokal ve bölgesel düzeyde yapılan çalışmalar (Türkiye Obezite ile Mücadele ve Kontrol Programı, 2010) denek sayısının küçüklüğü, duruma etki eden faktörlerin az ya da yetersiz sorgulanması nedeniyle kimi zaman gerekli yetkinliğe ulaşamamıştır. 1992 yılında yapılmış bir çalışmada, İstanbul'da 6-10 yaş arası kız çocuklarının %15,2'sinin ve erkek çocukların %13,2'sinin fazla ağırlıklı olduğu saptanmıştır (Günöz ve ark., 2002). Ancak İstanbul ilinde bu yaş grubundaki çocuklarda obezite sıklığına ilişkin güncel verilere ihtiyaç duyulmaktadır. Tüm ülkeden göç alması ve kozmopolit nüfus özellikleri nedeniyle İstanbul'da

ortaya konulacak güncel profiller ülke geneli için veri değeri taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı ilköğretim çağı çocuklarından alınan bir kesit ile obeziteye ilişkin durum tespiti yapmaktır.

Yöntem Çalışma için, İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden İstanbul genelini temsil eden sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel özellikleri taşıyan okullar talep edilmiş ve izleyen aşamada da önerilen Kadıköy İlçesi'ndeki bir ilköğretim okulu için gerekli izinler alınmıştır. İlk aşamada Okul'da eğitim gören birinci kademe (1-5. Sınıf) öğrencilerinin boy ve vücut ağırlıkları ölçülerek Beden Kitle İndeksi tespit edilmiştir. Birinci kademeye devam eden toplam 725 öğrenciden çeşitli gerekçelerle ölçüme katılamayan 19 kişi çalışma grubu dışında tutularak 351'i kız, 355'i erkek toplam 706 öğrencinin ölçümleri yapılarak Beden Kitle İndeksleri hesaplanmıştır. 6-11 yaş arası (ortalama $8,36 \pm 1,45$) bu çocuklardan elde edilen sonuçlar, yaşa uygun persentil eğrilerine göre değerlendirilerek yüksek tartılı ve obez çocuklar tespit edilmiştir. Tüm çocukların vücut ağırlığı ölçümleri Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerlerini de rapor etme özelliğine sahip bir tartı cihazı ile (Tanita BC-418) aynı ekip tarafından aynı cihaz kullanılarak yapılmıştır. Farklı yaş gruplarından otuz çocuğun boy ve ağırlık ölçüm sonuçları ile BKİ'leri hesaplanmış, elde edilen değerler kullanılan tartı cihazının raporladığı BKİ değerleri ile karşılaştırılmıştır. Sınanan tüm değerlerin aynı olması sebebiyle çalışmanın tümünde tartı cihazının BKİ raporu kullanılmış ve kayıt altına alınmıştır. Yüksek tartılı ve obez bireylerin tespiti için Neyzi ve ark.'nın (2008) gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda elde ettikleri "Türk çocukları için güncel büyüme referans değerleri" kullanılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü, alanda çalışan diğer uluslar arası kuruluşlar ve T.C. Sağlık Bakanlığı çocuklarda yüksek tartıllık ve obezitenin saptanması için BKİ değerlerini ve yaşa uygun persentil değerlerini/eğrilerini kullanmaktadırlar. Bu kuruluşların tümü % 85-95 persentil aralığını "yüksek tartıllık", BKİ > % 95 durumunu "obezite" olarak tanımlamaktadırlar. Çalışma kapsamında yaş grupları belirlenirken Grup "1" Yaş < 7,0; Grup "2" Yaş = 7,01-8,00; Grup "3" Yaş = 8,01-9,00; Grup "4" Yaş = 9,01-10,00; Grup "5" Yaş > 10,0 olarak tanımlanmıştır. İstatistiki analiz sırasında normal, yüksek tartılı ve obez olma durumunun cinsiyete, sınıfa, yaşa göre sınanması "Ki-kare" testi ile; yüksek tartılı ve obez bireylerin yaş, boy, vücut ağırlığı, BKİ değerlerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin sınanması ise "t-testi" ile yapılmıştır.

Bulgular Çalışma kapsamında ölçümü yapılan 706 çocukta 299 tanesi yüksek tartılı veya obez olarak teşhis edilmiştir (sırasıyla %21,2, %21,1, toplam %42,3). Çalışmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin sayısı dengeli dağılım göstermektedir. Kızlarda yüksek tartılı bireyler 88 kişi (%12,46), obez bireyler 56 kişi (%7,93), erkeklerde yüksek tartılı bireyler 62 kişi (%8,78), obez bireyler 93 kişi (%13,17) olarak tespit edilmiş ve bu durum istatistiki olarak değerlendirildiğinde kızlarda yüksek tartıllığın erkeklerde ise obezitenin fazla olduğu tespit edilmiştir ($p=0,000$). Yüksek tartılı ve obez çocukların dağılımı sınıflara göre farklılık gösterirken kümelenmenin 3. sınıfta olduğu, yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde ise 3. yaş grubunda yüksek tartıllık ve obezitenin diğer gruplardan fazla olduğu görülmektedir ($p=0,022$). Cinsiyete göre yaş, boy, kilo ve BKİ değerleri karşılaştırıldığında anlamlı farkın sadece BKİ değerlerinde olduğu görülmüştür ($p=0,003$).

Tartışma ve Sonuç Patolojik bir kaynağa dayanmayan ekzojen obezitenin temel iki nedeni düşük fiziksel aktivite ve yüksek enerji alımıdır. Bu faktörlerden biri, bazı durumlarda ise her iki faktör bir arada obeziteye yol açabilir. Büyük kentlerin özellikle kent merkezlerinde daha yüksek gelir seviyesine sahip ailelerin yaşadığı, kent merkezlerindeki şehir yaşamının fiziksel aktivite imkanını azaltan veya gereksiz kılan bir düzene sahip olduğu genel kabul gören bir gerçektir. Yine şehir merkezlerinde eğitim düzeyi daha yüksek kişilerin yaşadığı ve annelerin eğitim düzeyi yükseldikçe çocukların enerji alımının arttığını bildiren araştırmalar mevcuttur (Martorell et al., 2000). Bu

çerçeveden bakıldığında ülkemizdeki diğer çalışmalara göre yüksek tartırlılık ve obezlik oranının daha yüksek tespit edilmiş olmasının, çalışmanın yürütüldüğü Okul'un bulunduğu semt itibarıyla orta-üst gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının öğrenim gördüğü bir okul olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Gelişmiş ülkelerde düşük sosyo-ekonomik durum bir risk olarak bildirilirken, gelişmekte olan ülkelere yüksek sosyo-ekonomik düzey ile obezite arasında ilişki kurulmaktadır (Deckelbaum, R.J., Williams, C.L., 2001). Yüksek tartırlılık ve obezlik oranlarının önceki yıllarda yapılan çeşitli araştırmalara nazaran daha yüksek saptanması, sorunun yıllar içinde büyüdüğünü ve önümüzdeki dönemde daha ciddi bir hal alabileceğini de düşündürmektedir. Çalışmada erkek öğrenciler arasında obezitenin, kız öğrenciler arasında yüksek tartırlılığın daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Literatür taramalarında bu bulguya rastlanmamış olması durumu açıklamayı zorlaştırmaktadır. Özellikle genel olarak erkek çocukların kız çocuklara göre daha aktif olmaları bu zorluğu büyütülmektedir. Bu husus, diğer bulgularla birlikte ilerleyen gün ve yıllarda ülkemizde ve İstanbul'da obeziteye ve özellikle de nedenine yönelik daha kapsamlı çalışmaların yapılması gerektiğinin bir kanıtı olarak değerlendirilmiştir.

Kaynaklar

Baysal, A., Baş, M. (2008). Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi (1. Baskı). İstanbul: Ekspres Baskı.
Deckelbaum, R.J., Williams, C.L. (2001). Childhood obesity: the health issue. *Obes Res*, 9, 239-243.

Günöz, H., Saner, G., Demirkol, M., Gökçay, G., Hüner, G., ve Garibağaoğlu, M. (2002). Beslenme ve Beslenme Bozuklukları.

Neyzi, O., Ertuğrul, T. (Ed.). *Pediatric* (3. Baskı). Ankara: Nobel Tıp, 221-26. Martorell, R., Khan, L.K.,

Hughes M.L., Grummer-Strawn L.M. (2000). Overweight and obesity in preschool children from developing countries. *Int J Obes*, 24, 959-67.

Neyzi, O., Günöz, H., Furman, A., Bundak, R., Gökçay, G., Darendeliler, F., ve Baş, F. (2008). Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 51, 1-14.

Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014). 2010. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Yayın No: 773 (http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/home/turkiye_obezite_sismanlik_ile_mucadele_ve_kontrolprogrami_2010_2014.pdf)

WHO. 2004. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Fiftyseventh World Health Assembly. WHA57.17. World Health Organization, Geneva (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/en>)

POSTURAL ANALYSIS OF PROFESSIONAL SPORTS WOMEN WITH THE PHOTOGRAPHY METHODS

Profesyonel kadın sporcularda postüral analizin fotoğraf yöntemiyle incelenmesi

Nasrin Golmoghani Zadeh¹, Ali Paydar², Erdal Zorba(Prof.Dr)³, Gül Baltacı(Prof. Dr)⁴
1,2,3. Gazi University Ankara/Turkey 4. Hacettepe University Ankara/Turkey

There is no standard approach for evaluating postural, but in the meantime, visual observation and photography method ideal for measuring method was adopted. The aim of this study examines postural problems in a professional women's handball and volleyball players due to professionalism. In this study 70 volunteers professional women athletes aged between 20 -34, (average professional athletics life volleyball 7.68 ± 2.52 ; handball 11.63 ± 4.90) taking photos With digital cameras, by lateral, anterior and posterior direction; in all participating patients were posture assessed. Statistically, arithmetic mean (X) and standard deviation (SD); in detecting professional athletics association between age and postural problems, Pearson correlation analysis of normally distributed variables $p < 0.05$ significance level was used. Subjects depending on conditions sport and training showed postural disorders. The most common posture problems in volleyball players the lower shoulder %59.4; pattelar tracking %43.8 and kifolordiz %34.4 and handball players; low shoulder %92.1, pes planus %63.4 and third level of halgus valgus and pattelar tracking % 55.3 rates has shown. Athletes in the average 24 ± 4 hours training in week and 14.12 ± 4.65 year working in their fields were found. As a result of this study, years of professional athletics only in handball players, low shoulder ($p=0.04$ and $r=+0.24$) and among halgus valgus ($p=0.00$ and $r=+0.43$) to be positively correlated was found. The results of our study in professional sports; by the same position for long periods of sport and have to repeat activities, show has created risk factors of postural problems. Key Words: Female athletes, Posture, photography method.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 841.rar](#)

Giriş ve Amaç: Postür, spinal segmentler arasındaki ilişkiyi yansıtır. Doğru ve dik duruş kas iskelet sisteminin sağlığının önemli bir göstergesi olarak kabul edilir(1). Kötü duruş ise eklemlerde ki yük dağılımı değiştirebilir ve postural deformitelerine yol açabilir(2). Duruş analizi için standart bir yaklaşım yoktur; ama bu arada fotografik gözlem, ölçme için ideal görsel yöntemi olarak kabul olmuştur(3). Watson ve Mac Donncha (2000) fotoğraf yönteminin postür incelemesinde %85 güvenilir olduğunu ve duruşu nitel olarak kategorize ettiğini savunmaktadırlar(4). Bu çalışmanın amacı profesyonel sporcularda uzun süre içinde yaşadıkları postural problemleri belirlemektir. Yöntem: Araştırma grubu, Ankara ilinde super lig ve 1.lig takımlarda oynayan ve en az 5 sene profesyonel sporculuk hayatı olan 20- 34 yaş arası herhangi bir sağlık problemi olmayan gönüllü 70 kadın sporcu seçilmiştir. Çalışmaya etik kurul onayı alınmıştır; olgulara araştırma hakkında bilgi verildikten sonra; gönüllü sporcular arasından resimlerinin çekilmesine izin verenler dahil edilmiştir. Denekler sadece şort, atlet ve çıplak ayak ile anatomik pozisyonda değerlendirildiler. Çalışmamız için dijital fotoğraf makinesi ile lateral, anterior ve posterior yönden fotoğraflar çekilmiştir; katılan olguların tümüne tek araştırmacı tarafından çekilen fotoğraflar postür değerlendirmesi alınmıştır. Değerlendirme formu genel postür analizinden yola çıkılarak oluşturuldu. Yapılan gözlemsel değerlendirmeler bozukluk yok: 0 ve var: 1 şeklinde puanlandı. Verilerin analizi için SPSS 16.0 paket programında aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (SS) tüm postural problemler için yapıldıktan sonra ; profesyonel sporculuk yaşı ve postürel problemlerin arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde,

normal dağılım gösteren değişkenlerde Pearson Korelasyon analizi $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde kullanılmıştır.

Bulgular: Sporcuların çalışma koşulları ve profesyonelliklerine bağlı olarak gelişen postür problemlerinin analizi amacıyla planlanan çalışmamızda, Deneklerin demografik verileri; yaş, spor yapma yaşları, profesyonel sporculuk yaşı, boy, kilo, vücut kitle indeksi (VKİ) istatistiksel sonuçlar halinde Tablo 1’de gösterildi. Sporcuların ortalama haftada 24 ± 4 saat, ve profesyonel olarak super lig ve 1.lig takımlarında 13.39 ± 1.61 yıldır çalıştıkları belirlenmiştir. Tablo 1: Deneklerin demografik özellikleri Çalışmaya katılan sporcuların hepsinde postural probleme rastlanmıştır. Voleybolcularda en yaygın postürel problem düşük omuz %59.4 olduğu; devamında dizlerde şaşı göz manzarası %43.8 ve kifolordiz %34.4 saptanmıştır. Hentbolcularda sırası ile düşük omuz %92.1 pes planus %63.4 ve 3.sınıfta halgus valgus ve şaşı göz manzarası %55.3 oranla görünmüştür. Saptanan postural problemler her iki grupta Tablo 2’de sayı ve yüzde olarak verilmiştir. Sporcular ortalama haftada 24 ± 4 saat antrenman yaptıkları ve 14.12 ± 4.65 yıldır kendi alanlarında çalıştıkları belirlenmiştir. Tablo 2: Deneklerin saptanan postural problemleri Bu çalışmanın sonucunda, profesyonel sporculuk yaşı bir tek hentbolcularda düşük omuz ($p=0.04$ ve $r=+0.24$) ve halgus valgus ($p=0.00$ ve $r=+0.43$) arasında pozitif yönünde korelasyon olduğu bulunmuştur. Böylelikle hentbol sporu ve antrenmanlarının şartlarına göre profesyonellik seviyesi arttıkça postural problem yaşama riskinde artışı düşünülmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Çalışmamız, profesyonel kadın sporculerde çalışma koşullarına ve mesleklerine bağlı olarak ortaya çıkan postürel problemlerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ağırlık merkezleri yerlerinden saparsa, birtakım postürel sapmalar meydana getirip ve bu da kötü posture neden olarak kişinin daha fazla enerji harcamasına, çabuk yorulma ve mutemelen yaralanmalara neden olmaktadır(5). Uzun bir zaman periyodunda bir spor öğrenme ve antrenman yapmak kendi biraşına hass bir posture sahip olamlarını gerektirmektedir(4). Cavlak ve arkadaşları (2002) yaptıkları çalışmalarda uzun süre aynı pozisyonda çalışmak zorunda kalan diş hekimlerinde mesleki çalışma şartlarına bağlı olarak postürel problemin oluştuğunu bildirmişlerdir(6). Ratgoltz (2002) uzun süreli aynı pozisyonda oturmaya bağlı olarak mekanik bel ağrısı, kifoz ve Skolyoz görülme sıklığının daha fazla olduğunu bulmuştur(7).

Büker ve ark (2006) hastanede görev yapan hekimlerde çalışma koşullarına ve mesleğe bağlı olarak kas-iskelet sistemi problemleri açısından risk oluşturduğunu bulmuşlardır(8). Başarı ve ark (2009) fizyoterapistlerin mesleki bilgilerini artırmalarına karşın, postürlerinde herhangi bir değişiklik oluşmadığını ve bunu eğitimdeki eksiklikler ya da zor çalışma koşullarına bağlı olabileceğini savunmuşlardır(6).

Turgut ve Afyon (2008); amatör takımlarda oynayan futbolcularda postürel bozuklukları profesyonellerden yüzde (%) olarak daha fazla olduğu tespit edilmiştir(9). Bu sonuç bizim elde ettiğimiz sonucu desteklememektedir. İşleyen ve arkadaşları (1995) erken branş seçiminin postür ve fonksiyonel parametrelere etkisi adlı araştırmalarında özellikle hentbolcuların atış kolunda omuz bölgesi düşüklüklerinin olduğunu belirlemişlerdir(10). Kaya'in (1991) çalışmasında; teakwondocular da kifoz, atletlerde lordoz, güreşçilerde genu valgumu diğer gruplardan fazla olduğunu tespit ederek bu branşların söz konusu kusurları arttırıcı etkisinin olduğunu kabul edilebileceği sonucuna varmıştır(11). Demirel'in (2003) yaptığı çalışmada basketbolcuların hentbolculara oranla daha iyi postüre sahip olduklarını bulunmuştur(12). Meslek hayatında çalışma süresi de meslekle ilgili olan

yaralanmaların artmasında etkilidir ve ilk 5 yılında daha fazla olduğu ve mesleki tecrübesizlikten kaynaklandığı bildirilmektedir(13). Çalışmamızda problemlerin daha sık omuz bölgesinde olduğu, bunu sırasıyla diz (voleybolcular), ayak (hentbolcular da) ve sırt bölgesinin takip ettiği belirlenmiştir. Bunun nedeni her iki grupta sporcularında uzun süre ayakta uygun olmayan postural adaptasyonlar, devamlı düşüp kalkmalar, tekrarlı hareketler, yüzeyinin sertliği, uygun olmayan ayakkabı, giysi, malzeme, yanlış teknik, tek taraflı yüklenmelere (Sıçrama ve konma , smaç ve blok, atış,...), yanlış alışkanlıklar, sporcunun fiziksel kondisyon düzeyi veya çok ağır antrenmanlar kaynaklanabilir olduğu ve postürel problemlerin artmasına neden olmaktadır düşünülür. Bu nedenlerden dolayı voleybol ve hentbolcular da omuz, sırt, ayak, ayak bileği, diz problemleri daha fazla ortaya çıkmaktadır. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar, Profesyonel sporcu grubunun çalışma şartlarına bağlı hemen hemen hepsinde postürel problemlerin var olduğunu ve böylelikle yeni başlayan sporcu grubun da postür problemleri açısından risk altında olduğunu göstermektedir. Profesyonellikten doğan risk faktörlerinin yeni başlayan sporculara önceden belirtilemesi, bu konuda bilinçlendirilmesi ve koruyucu rehabilitasyon programlarının planlanmasının önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Kaynaklar:

1. McEvoy, M. P., Grimmer, K. (2005). Reliability of upright posture measurements in primary school children: BMC Musculoskeletal Disorders, 6:35.
2. Britnell. S.J., Cole. J.V., Isherwood. L., & all. (2005). Postural Health in Women: The Role of Physiotherapy joint policy statement. May No 159.
3. Wickens. J.S., Kiputh. O.H. (1997). Body mechanic analysis of Yale University freshmen. Research Quarterly, 8:37-48.
4. Watson. A., Mac Donncha. C. (2000). A reliable method for the assessment of posture. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 40:260-270.
5. Başarı, G., & all. (2009). Effect of professional awareness on posture in physiotherapy students. Türkiye Klinikleri J Sports Sci;1(1): 31-37.
6. Cavlak. U., Yağcı. N., Böbeci. M. (2002). Denizli ilinde çalışan diş hekimlerinde görülen kas iskelet sistemi problemlerinin incelenmesi. Türk Dişhekimleri Birliği Dergisi. 15: 113-116.
7. Rotgoltz. J., Deranze. E., Froom. P., Grushecky. E., Ribak. J. (2002). Prevalence of low back pain in employees of a pharmaceutical company. Isr J Med Sci. 28: 615-618.
8. Büker, N., Aslan, E., Altuğ, F., Cavlak, U. (2006). An analysis study of musculoskeletal problems in medical doctors.10. D.P.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü dergisi.
9. Turgut, Ö., Afyon, Y.A. (2008). Profesyonel ve Amatör Takımda Oynayan Futbolcuların Postürel Özelliklerinin Karşılaştırılması. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları.
10. İşleyen, Ç. ve Ark. (1995). Erken branş seçiminin bazı anatomik postür ve fonksiyonel parametrelere etkisi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.

11. KAYA, Y. (1991). Sportif hareketlerin postür üzerine etkileri Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, S. B.Enstitüsü.
12. Demirel, T. (2003). Muğla İlinde Türkiye Çapında Derece Yapan 12-15 Yaş Grubu Puberte Dönemi Hentbol ve Basketbolcuların Postürel ve Biomotor Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
13. Kayıhan. H.v.d. (1999). Büro çalışanlarında çalışma şartlarına bağlı ergonomik risk faktörlerinin değerlendirilmesi. M.P.M. No: 570; 369-375.

THE PREVENTION OBESITY TO INVESTIGATE THE EFFECT OF THE USE OF TECHNOLOGY

ŞİŞMANLIĞI ÖNLEMEDE SPOR TEKNOLOJİSİNİN KULLANILMASININ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Kolukisa Şevki,Aydoğan Alaettin,Birsen Aktaş
Sakarya Üniversitesi

ABSTRACT The purpose of this study is to examine the effects of training carried out through Power Plate on physical, physiologic and motor specialties of women. Subjects were 20 women randomly selected between the ages of 25 and 45 (32,70±6,62).

After the pre-tests were given, subjects joined the Power Plate Training sessions of 24 weeks, and repeated the training sessions every three days of each week for 10 minute sessions. After the administration of post-tests, results were analyzed by SPSS 15.0 using descriptive statistics and Wilcoxon.

Results yielded a significant difference in all parameters of the differences between pre and post tests with a significance level of 0.01. The purpose of this study is to examine the effects of training carried out through Power Plate on physical, physiologic and motor specialties of women. Subjects were 20 women randomly selected between the ages of 25 and 45 (32,70±6,62).

After the pre-tests were given, subjects joined the Power Plate Training sessions of 24 weeks, and repeated the training sessions every three days of each week for 10 minute sessions. After the administration of post-tests, results were analyzed by SPSS 15.0 using descriptive statistics and Wilcoxon.

Results yielded a significant difference in all parameters of the differences between pre and post tests with a significance level of 0.01.

Key Words: Power Plate, Body Fat Rate, Key Words: Power Plate, Body Fat Rate,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 707.rar](#)

ACCORDING TO THE NORMAL WEIGHT, OVERWEIGHT AND OBESE COMPARİSON OF BİOELECTRİC İMPEDANCE ANALYİSİS METHOD WİTH THE OTHER METHODS

BİYOELEKTRİK İMPEDANS ANALİZ METODU İLE DİĞER METODLARIN NORMAL KİLOLU, FAZLA KİLOLU VE OBEZLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Çakmakçı E1., Arslan F2., Vatansev H3., Ayrancı M3

1. S.Ü. B.E.SY.O., 2.K.M.U. B.E.S.Y.O., 3.S.Ü. Selçuklu Tıp Fakültesi

SUMMARY Objective: Women are faced with the problem of obesity because of over-nutrition, still life and birth weight. To Assess overweight and obesity are used with Body mass index (BMI), waist circumference, waist/hip ratio and skinfold thickness measurement method and Bioelectrical impedance analysis method. The purpose of this study was to compare of the methods used to assess body composition in normal weight, overweight and obese in adults women. Methods: İn this study participated adult women that the mean age of normal weight 25.70 ± 7.85 (N = 17), overweight 32.47 ± 8.22 (N = 36), obese 38.12 ± 8.95 (N = 40) and total N = 93. subjects'body composition were evaluated with Body mass index, waist circumference, waist/hip ratio and skinfold thickness measurements and measured using bioelectric impedance analysis. Results: According to the results of anthropometric measurements was found BMI, waist circumference, and bioelectrical impedance analysis method for all the groups differ ($p < 0.05$), waist / hip ratio values were found to be different between normal weight and obese groups ($p < 0,05$) that participated in the research. Conclusion: Body mass index and bioelectric impedance are important methods to detect of obesity, and the waist circumference be used together these methods to determine the abdominal obesity may be more useful.

Key Words: BMI, Obesity, BIA

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 330.rar](#)

GİRİŞ Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kitle indeksi (BMI), çap ve çevre ölçümleri (bel çevresi, kalça çevresi, bel/kalça oranı, kulaç uzunluğu, baldır çevresi, vb.) deri kıvrım kalınlıkları, biyoelektriksel empedans (BİA) ölçümü ile vücut yağ yüzdesi ve yağsız vücut kitlesi tespitleri sıklıkla kullanılan antropometrik yöntemlerdir (Utter ve ark. 2001; Bilgiç 2003; Sürücüoğlu ve Özçelik 2003). Dünya Sağlık Örgütü, hem kiloluların (BMI: 25.0 kg/m^2) hem de obezlerin (BMI: 30.0 kg/m^2) sınıflandırılmasında BMI kullanılmasını önermektedir (WHO 2004). Bunun yanı sıra eskiden beri kullanılan farklı yöntemlerden biri de deri kıvrımı kalınlıklarının ölçümüdür. Ayrıca, özellikle abdominal obezitenin değerlendirilmesi amacıyla bel/kalça oranı ve bel çevresi ölçümü uygulanmaktadır (Lean, Han ve Deurenberg 1996; Lean, Han ve Morrison 1995). BKO oranı vücudun yağ dağılımını, BMI'den bağımsız olarak ölçen bir antropometrik yöntemdir. BKO oranı 0.72'nin üstündeki değerlerde olması anormaldir ve erkeklerde 1'in, kadınlardaysa 0.9'un üzerine çıkınca yağ dağılımının komplikasyon etkisi ihmal edilemez (Bjorntorp 2001). Bel çevresinin ölçümü riskleri belirlemede etkili bir yöntemdir. Bayanlarda 80 cm normal, 85cm ve üzeri ise tehlikelidir (Rosato 1990). Son yıllarda yağsız doku kilesi ve yağ dokusunun elektriksel geçirgenliğinin farklı olmasına dayanılarak geliştirilen BİA yöntemi taşınabilir bir cihazla ve kullanıcı deneyimi gerektirmeksizin çabuk sonuç verdiği için giderek yaygın bir şekilde kullanılmaya başlamıştır (Lukaski 2003). Vücut yağ oranının değerlendirilmesinde en etkili yöntemlerden bir tanesidir (Xie ve ark. 1999). Bu yöntem yağın uygulanan elektrik akımına karşı zayıf geçirgen olması esasına dayanmaktadır (Webber ve ark.

1994). Sadece sağlıklı bireylerde değil aynı zamanda orta seviye obezler, diyabet hastaları, kronik böbrek yetmezliği ve diğer tıbbi şartlarda vücut kompozisyonunun analizi için faydalı bir teknik olabilir(Guida ve ark.2000). Yapılan bu çalışmada; vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde kullanılan referans yöntemlerin normal kilolu, fazla kilolu ve obez yetişkin bayanlarda etkinliklerini karşılaştırmak amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT Etik kurul onayı alındıktan sonra, çalışmaya sağlık problemi olmayan, KOMEK (Konya Meslek Edindirme Kursu) bünyesinde açılan step-aerobik egzersiz programına kayıt yaptıran yetişkin bayanlar katıldı. Egzersiz programı öncesinde deneklerin boy ve vücut ağırlıkları ölçüldü, vücut ağırlığı (kg) / boy (m) formülü ile BMI hesaplandı. Dünya sağlık örgütü tarafından yapılmış olan sınıflandırmaya göre zayıf (Z: BMI 18.5 kg/m² altında), normal kilolu (NK: BMI 19-24.9 Kg/m²), fazla kilolu (FK: BMI 25-29.9 Kg/m²) ve obez (O: BMI 30-39.9 Kg/m²) olarak değerlendirildi(WHO 1995). Yapılan sınıflandırma sonucunda yaş ortalamaları 25,7059±7,85 normal kilolu (N=17), 32,4722±8,22 fazla kilolu (N=36) ve 38,1250±8,95 yıl olan obez (N=40) bayan olduğu tespit edilerek toplamda 93 sağlıklı bayan gönüllü olarak katıldı. Vücut yağ yüzdesinin belirlenebilmesi için, Holtain marka Skinfold Kaliper kullanılarak; biceps, triceps, subskapular ve suprailiyak deri kıvrım kalınlıkları ölçüldü (Guida ve ark.2000). Antropometrik parametrelerden Durning-Womersley formülü kullanılarak vücut yoğunluğu hesaplanarak(Durnin ve Womersley 1974), vücut yağ yüzdesi hesaplanmasında Siri formülü kullanıldı(Siri 1956). Bioelektriksel impedans analiz metodu ile ölçüm yapan Inbody 720 cihazı ile VYY değerleri hesaplandı. Elde edilen verilerin hesaplanması ve değerlendirilmesinde SPSS for Windows11,5 paket programı kullanıldı.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya katılan yetişkin bayanların betimsel istatistikleri

Tablo 2: Araştırmaya katılan yetişkin bayanların Antropometrik Ölçüm ortalama ve standart sapma değerleri Araştırmaya katılan yetişkin bayanların Antropometrik ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 3: Araştırmaya katılan yetişkin bayanların One Way Anova Sonuçları

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırmaya katılan bayanların antropometrik ölçüm sonuçlarından BMI, Bel Çevresi ve BİA değerlerinde tüm gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülürken Bel/Kalça ve Yağ Yüzde değerlerinde sadece normal kilolu ve obezler arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir(p<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ Yapılan bu çalışmada yetişkin bayanlarda vücut kompozisyonu parametreleri değerlendirilmiştir. BMI ile yapılan sınıflandırmada normal kilolu, fazla kilolu ve obez grubuna giren deneklerin BIA yöntemi, BÇ, BKO ile DKK’dan elde edilen ölçüm sonuçlarına göre yapılan gruplar arası karşılaştırma sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Çalışma kapsamına alınan bayanların 76’sının BMI 25 kg/m²’nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç KOMEK bünyesinde açılmış olan step-aerobik egzersiz programına kayıt yaptıran yetişkin bayanlarda kilo fazlalığının önemli bir sorun olduğunu göstermektedir.

Hortobagyi ve ark. (1994) BMI 'nin duyarlılığının düşük, özgünlüğünün daha yüksek olduğu, belirtmektedir. Obezite tanısında DKK ölçümü fayda sağlamakla beraber özellikle ölçüm tekniklerinden ortaya çıkabilecek sorunlar nedeniyle yaygın olarak kullanılamamaktadır(Fuller ve ark.

1992). Son yıllarda BÇ'nin kullanılmasının önemli olduğu iddia edilmektedir(Sung ve ark. 2001, De Lorenzo ve ark. 1999). Yapılan bu çalışmada da BKO değerlerinin karşılaştırmasında sadece normal kilolu ve obezler arasında farklılık olduğu görülürken BÇ değerlerinin karşılaştırılması sonucunda tüm gruplar arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaların yapılan bu araştırmayı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Bosy-Westphal ve ark. (2006) Populasyon düzeyinde pratik uygulamalar için BMI, BÇ ve yağ yüzdesinin metabolik risk faktörlerini eşit derecede tahmin ettiğini belirtmektedir. Yapılan bu çalışmada elde edilen veriler sonucunda 40 yetişkin bayanın sağlık riskleri taşıdığı, 36 yetişkin bayanın ise sağlık riskleri taşımaya aday olduğu tespit edilmiştir. Vücut kompozisyonunu değerlendiren ve yağ miktarının belirlenmesini sağlayan DEXA ve diğer yöntemlerin rutin uygulanması mümkün olmadığından biyoelektrik impedans yönteminin bu amaçla kullanılabilecek en uygun yöntem olduğu bildirilmektedir(Sung 2001, De Lorenzo 1999). Yapılan bu çalışmada kullanılan BİA yönteminin tüm gruplar üzerinde etkin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak BMI'e göre normal kilolu, fazla kilolu ve obez gruplara giren deneklerin BMI; BÇ ve BİA yöntemi ile vücut değerlendirmesi sonucunda gruplar arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. BİA ile yağ oranı ölçümü sonuçlarının BMI ve bel çevresi ile uyumlu olduğu, BKO ve DKK'dan elde edilen yağ yüzdesi ile ise uyumlu olmadığı saptanmıştır. Ayrıca BMI ve BİA yönteminin obeziteyi tespit etmede önemli olduğu abdominal obeziteyi tespit etmek için BÇ ile birlikte beraber kullanılmasının daha faydalı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- 1.Bosy-Westphal A, Geisler C, Onur S, Korth O., Selberg O., Schrezenmeir J. and Müller M.J. (2006). Value of body fat mass vs anthropometric obesity indices in the assessment of metabolic risk factors. *International Journal of Obesity*, 30, 475–483
- 2.De Lorenzo A, Sorge RP, Candeloro N, Di Campli C, Sesti G, Lauro R. (1999). New insights into body composition assessment in obese women. *Can J Physiol Pharmacol*; 77: 17-21.
- 3.Gallagher D, Song MY. (2003). Evaluation of body composition: practical guidelines. *Prim Care*. Jun; 30(2):249-65.
- 4.Guida B, De Nicola L, Trio R, Pecoraro P, Iodice C, Memoli B. (2000). Comparison of vector and conventional bioelectrical impedance analysis in the optimal dry weight prescription in hemodialysis. *Am J Nephrol*120:311-318
- 5.Lukaski HC. (2003). Regional Bioelectrical Impedance Analysis: Applications in Yield And Medicine. *Acta diabetol suppl oct*; 40/1: 196-199.
- 6.Rosato, Frank D.,(1990). *Fitness and Wellness the physical connection* memphis state university,U.S.A.
- 7.Siri NE. (1956). *Advances in biological and medical physics*. Lawrence JH, Tobias CA, editors. London and New York: Academic Press;.

COMPARISON THE BODY FAT PERCENTAGES & BMI BETWEEN IRANIAN NATIONAL MEN IN HORSE RIDING AND WEIGHTLIFTING ATHLETES

Vahidkarimazad@gmail.com

Isfahan University

Objective: The aim of the study was to compare the body fat percentages & body mass index (BMI) between Iranian national men in horse riding and weightlifting athletes.

Methods: Sixty Iranian elite players, with more than 2 years of horse riding and weightlifting practice, participated in this study (age 18-28). For anthropometric and body composition profiles, height, weights, body fat percentage, body mass index (BMI), were measured. The percentage of body fat was determined by means of skin fold measurement at four different locations with use of Lange Skin fold Caliper. 4-site Jackson/Pollock formula was used for calculating Body fat percentages. **Result:** examination of body fat percent and BMI in above mentioned two groups indicated that not only weightlifters have higher BMI (24/9 Vs 22/6) but also body fat percent in horse riders is higher than weightlifters (12/93 Vs 10/33). **Conclusion:** existing over weight among weightlifter results from increase fat free mass (FFM) in their body which causes their high BMI compared to horse riders. Also body fat percent of horse riders, although higher than weight lifters, follows acceptable global measure for men.

Key Words: body mass index (BMI), body fat percentages, horse riding, weightlifting, fat free mass (FFM)

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 231.rar](#)

References

- Borkowsky L, Faff J, Starczewska-Czapowska J. (2001). Evaluation of the aerobic and anaerobic fitness in judoists from the Polish national team. *Biol Sport*, 18: 107–111.
- Callister R, Callister RJ, Fleck SJ, Dudley GA. (1990). Physiological and performance responses to overtraining in elite judo athletes. *Med Sci Sports Exerc*, 22: 816–824.
- Callister R, Callister RJ, Staron RS, Fleck SJ, Tesch P, Dudley GA. (1991). Physiological characteristics of elite Judo athletes. *Int J Sports Med*, 12: 196–203.
- Franchini E, Takito MY, Kiss MAPDM, Sterkowicz S. (2005). Physical fitness and anthropometric differences between elite and nonelite judo players. *Biol Sport*, 22: 315–328
- Nazar Ali, P. (2010). The Relation of Body Fats, Anthropometric Factor and Physiological Functions of Iranian Female National Judo Team. *Modern Applied Science*. Vol. 4, No. 6; June 2010.
- Moon, JR et al (2008). Percent body fat estimations in college men using field and laboratory methods: A three-compartment model approach. *Dynamic Medicine*. doi:10.1186/1476-5918-7-7
- KG, S et al (2006). Body Fat Comparison Between Basketball and Netball Players in Malaysia. (*JUMMEC* 2006; 9(1): 20-22).

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL PERFORMANCE LEVELS AND THE DIGIT RATIO OF MASTER ATHLETES

MASTER ATLETLERİN FİZİKSEL PERFORMANS DÜZEYLERİNİN ELDEKİ PARMAK ORANLARIYLA İLİŞKİSİ

Aksel Çelik¹, Funda Aksu², Mert Tunar³, Nilay Ada¹, Hakan Topaçoğlu⁴

1-Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu 2-Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Ana Bilim Dalı 3-Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı 4-Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Tıp Ana Bilim Dalı

ABSTRACT Objective: The aim of this study is to determine the relationship between the effects of digit ratio and physical performance levels of master athletes. Material and methods: The datas were collected from 30 master athletes from the members of İzmir Master athletes clup (n=21 males and n=9 females). The finger ratios in both hands by a caliper and digit ratio calculated. Heights and weights of athletes were measured and body fat ratio was calculated. When the index finger is longer than the ring finger, the group determined estrogen dominant digit ratio, when the ring finger is longer than the index finger, the group determined testosterone dominant digit ratio. The tests of physical performance, maximal using of oxygene (Max VO₂), flexibility test, vertical jump test, hand-grip test and back-grip test were performed. The datas were evaluated statistically by SPSS 15.0 program. Results: In this study it was investigated that differences according to the estrogen or testosterone has been dominant on digit length, firstly. In all athletes (n=30), it was found the digit ratio under the level of 1 of the right hand (0.97 ± 0.04), left hand (0.96 ± 0.03) and the average both of hands (0.97 ± 0.03). Physiological measurements in the master athletes were compared with the fingers of both hands. and the results did not indicate the significant differences. Conclusion: In all athletes participating in this study were found lower rates of fingers, in terms of finger ratios, testosterone in athletes showed that dominance. However, it was no relation between physical performance level and finger ratio of master- athletes, testosterone dominance in this age group have not shown directly affect physical performance. We believe this study will contribute to the future studies as it introduces the digit ratio, which is a new and simple method of measurement.

Keywords: digit ratio, master athlete, sporting achievement.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 386.zip](#)

GİRİŞ Erkeklerde 35, bayanlarda 30 yaşını dolduran ve aktif spor yaşamını sona erdirmiş olan kişilere master atlet denmektedir. Atletizm, master sporcuların en çok tercih ettiği spor dallarından biridir. (1). Temel biyomotor yetiler sporcuların performanslarının gelişmesi için önemlidir ve birbiri ile iç içe geçmiş bir yapıdadır. Bütün spor dallarında kuvvetin başarıya etkisi herkes tarafından kabul edilmektedir. Atletlerin kas kuvvetlerinin el parmak oranlarıyla ilişkisi hakkında yapılmış çalışmalar mevcuttur (3, 4, 5, 6). Ancak master atletlerin kas kuvvetlerinin el parmak oranlarıyla ilişkisini bildiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Eldeki işaret parmağın yüzük parmağına oranı kandaki testosteron ile negatif yönde ilişkilidir. (13, 14, 15). Buna göre, işaret parmağı uzunluğu ile östrojen hormonu yüksekliği arasında, yüzük parmağı uzunluğu ile testosteron hormonu yüksekliği arasında doğru orantı bulunmaktadır (16). İntrauterin dönemde belirlenen androjen konsantrasyonu ile ikinci parmağın dördüncü parmağına oranı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu daha önceki çalışmalarda tespit edilmiştir (17, 18). Parmak oranları erkeklerde kadınlara göre daha düşük (yüzük

parmak işaret parmakdan uzun) çıkmaktadır (19). Literatürde spor yeteneği ve başarı düzeylerinin her iki eldeki düşük 2. ve 4. parmak oranı (yüksek prenatal testosterona maruz kalma) ile ilişkisini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (15, 17, 20).

AMAÇ Bu çalışmanın amacı; 35 yaş ve üstü master grupta yer alan atletlerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri (yağ ölçümü, esneklik, sırt kuvveti, el pençe kuvveti, dikey sıçrama, solunum testleri (vital kapasite, zorlu vital kapasite, maksimal istemli ventilasyon) ve maksimal oksijen kullanımı) ile her iki elin parmak oranları (işaret parmağın yüzük parmağına oranı) arasındaki ilişkiyi saptamaktır.

YÖNTEM Bu çalışma İzmir Master Atletler Kulübüne üye olan 21 erkek ve 9. bayandan oluşan toplam 30 atlet üzerinde ve İzmir 3 no'lu Etik Kurul'undan onay alındıktan sonra yapıldı. Katılan atletlerin EKG (Elektrokardiografi) ölçümü bir hekim tarafından yapıldı. EKG bulgularında herhangi bir problem olmayan atletlerin yaş ve cinsiyet gibi demografik özellikleri ile vücut kompozisyonu, maksimal oksijen kullanımı (Max VO₂), otur-uzan esneklik testi, dikey sıçrama testi, el-pençe kuvvet testi, sırt kuvvet testi ve parmak uzunlukları ölçülerek formlara kaydedildi. Sporcuların her iki elinin işaret ve yüzük parmakları metakarpofalengial eklemin volar yüzündeki proksimal kıvrımdan parmak ucuna kadar 0.01 mm'ye duyarlı dijital kumpas (Mitutoyo, Japan) ile ölçüldü. Sporcuların her iki ellerinde ayrı ayrı olmak üzere, işaret parmağın uzunluğunun yüzük parmağın uzunluğuna oranları belirlendi. İşaret parmağı, yüzük parmağından uzun olanlar (parmak oranı 1'in üzerinde) östrojen baskın, işaret parmağı yüzük parmağından kısa olanlar (parmak oranı 1'in altında) testosteron baskın grup olarak tanımlandı ve bu şekilde her iki el için ayrı ayrı olmak üzere iki grup oluşturuldu.

BULGULAR

Tablo 1. Grupların fiziksel özellikleri (ortalama±SD)

Tablo 2. Grupların fizyolojik özellikleri (ortalama±SD)

Tablo 3. Master atletlerde fizyolojik ölçümlerle her iki eldeki parmak oranlarının Pearson Parmak oranları: Çalışmada öncelikle parmak uzunluklarına göre östrojenin veya testosteronun baskın olması açısından farklılık incelenmiştir. Tüm sporcularda (n=30) sağ el parmak oranı (0.97±0.04), sol el parmak oranı (0.96±0.03) ve her iki elin parmak ortalaması (0.97±0.03) olarak 1'in altında (testosteron hormonu baskın) bulundu. Master atletlerde fizyolojik ölçümlerle her iki eldeki parmak oranları karşılaştırıldı ve istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilemedi (Tablo 3). Korelasyon Analizleri: Fizyolojik ölçümler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, Sırt kuvveti ile VKİ (r=0.380, p=0.038), ağırlık (r=0.479, p=0.007) arasında anlamlı bir ilişki bulundu. Yaş ile Max VO₂ (r=-0.470, p=0.009) ve dikey sıçrama (r=-0.524, p=0.003) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulundu. Dikey sıçrama ile ağırlık (r=0.429, p=0.018) ve el pençe kuvveti (r=0.399, p=0.029) arasında anlamlı bir ilişki bulundu. VKİ ile VYO arasında (r=0.615, p=0.000) anlamlı bir ilişki bulundu.

TARTIŞMA VE TARTIŞMA Yetişkin vücut kompozisyonu ve kas kuvveti intrauterin yaşamda cinsiyet hormonları etkisiyle belirlenir (22, 23). Eldeki işaret parmağın yüzük parmağına oranı kandaki testosteron ile negatif yönde ilişkilidir. (13, 14, 15). Bu çalışmada da benzer şekilde, katılan tüm atletlerin el parmak oranlarının düşük bulunması, atletlerde testosteron baskınlığı olduğunu ortaya koydu. Fink ve ark, 140 sedanter öğrenci üzerinde el pençe kuvveti ölçümüyle el parmak oranlarının anlamlı ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir (3). Başka deyişle, el pençe kuvveti yüksek olan öğrencilerde, el parmak oranları testosteron baskınlığını vurgulayacak şekilde düşük bulunmuştur.

Ancak bu çalışmada, master atletlerde el pençe kuvveti ölçümüyle el parmak oranları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Aynı çalışmada Fink ve ark, yaş, boy ve ağırlık ile el parmak oranları arasında anlamlı ilişki olduğunu da bulmuşlardır (3). Bu çalışmada, sayılan parametreler arasında da anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar, yaş gruplarının ve populasyonun birbirinden farklı olması ile açıklanabilir. Yaş faktörünün, doğal olarak kassal kuvveti negatif yönde etkileyeceği düşünülürse, el pençe kuvvetinin ortalama yaşı 57 olan bir grupta daha düşük çıkması beklenen bir sonuçtur. Yine bu çalışmadaki el pençe kuvvetinin el parmak oranlarında testosteron hakimiyeti ile ilişkili olmaması, tüm populasyonlarda aynı hipotezin geçerliliği olmadığını gösteriyor olabilir. Bu çalışmaya kadar, master atletlerde el parmak oranları ile fiziksel ve fizyolojik parametreler arasındaki ilişki olup olmadığı bilinmemekteydi. SONUÇ Bu çalışmada katılan tüm atletlerin el parmak oranlarının düşük bulunması, atletlerde parmak oranları açısından testosteron baskınlığı olduğunu ortaya koydu. Ancak master atletlerin fiziksel performans düzeyleri ile el parmak oranları arasında anlamlı ilişki olmaması, bu yaş grubunda testosteron baskınlığının fiziksel performansı direkt olarak etkilemediğini göstermiştir. Bu çalışmanın, ileriye dönük olarak, sporcu seçiminde var olan kriterlere yeni ve kolay bir ölçüm yöntemi olan parmak oranını katabileceği düşünülmektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

1. Ballesteros JM, Alvarez J. Athletics, Sports Application-Series 2, IAAF, Ankara: 1995; p.2.
2. Tamer K, Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. 2. Baskı. Bağırhan Yayınevi, Ankara 2000; s:115-156
3. Fink B, Thanzami V, Seydel H, Manning JT. Digit ratio and hand-grip strength in German and Mizos men: cross-cultural evidence for an organizing effect of prenatal testosterone on strength. Am J Hum Biol. 2006; Nov-Dec;18(6):776-82.
4. Nicolay CW, Walker AL. Grip strength and endurance: influences of anthropometric variation, hand dominance and gender. Int J Ind Ergon. 2005;35:605–618.
5. Rantanen T, Harris T, Leveille SG, Visser M, Foley D, Masaki K, Guralnik JM. Muscle strength and body mass index as long-term predictors of mortality in initially healthy men. J Gerontol [A] 2000;55:168–173.
6. Xiao G, Lei L, Dempsey PG, Lu B, Liang Y. Isometric muscle strength and anthropometric characteristics of a Chinese sample. Int J Ind Ergon 2005

DETERMINING THE ENDURANCE PROPERTY IN WOMEN FOOTBALL PLAYERS DURING THE PERIOD OF PREPARATION AND COMPETITION

BAYAN FUTBOLCULARDA HAZIRLIK VE MÜSABAKA DÖNEMİNDE DAYANIKLILIK ÖZELLİĞİNİN BELİRLENEBİLMESİ

Özbar, N. 1, Köksalan, B. 1

1 Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT Our study has been done to test and determine the endurance property in women football players during the period of preparation and competition. The study group consists of 20 voluntary athletes from Women's Football Team of Marmara University Sports Club. Bioelectric impedance to determine the body compositions of the athletes; Yo-yo Intermittent recovery test - level 1 to determine the aerobic capacities; lactate test from fingertip to specify lactate concentration and total blood parameters to establish hemoglobin concentration have been measured. At the end of our study, the results have been determined as the average age of the athletes $18,53 \pm 3,16$ years, the average height $161,03 \pm 4,97$ cm and the average weight $54,02 \pm 7,48$ kg. Body mass index pre-test average is $10,19 \pm 0,89$ kg/m, post- test average is $12,74 \pm 1,40$, value average of Lactic acid pre test before yo-yo is $1,40 \pm 0,47$, value average after yo-yo is $3,40 \pm 0,82$, Lactic acid post test value average before yo-yo is $1,86 \pm 0,49$ and value average after yo-yo is $9,30 \pm 2,58$. It is determined that yo-yo level is $14,08 \pm 0,65$ level, $541,18 \pm 155,63$ m metrically in the period of preparation, $14,62 \pm 0,64$ level, $694,12 \pm 180,52$ m metrically in competition; MaxVO₂ is $52,66 \pm 2,11$ ml/kg/min. In the period of preparation and $54,74 \pm 2,45$ ml/kg/min. in competition. At the end of our study a significant difference has been determined between the findings obtained from the tests we have applied during the period of preparation and the findings obtained from the tests we have applied during competition. A significant difference of ($p < 0.01$) has been found between hemoglobin concentrations, yo-yo and MaxVO₂ pre-post test values. Although there is a significant difference of $p < 0.05$ between the lactate levels taken before yo-yo test during the period of preparation and competition, no significant difference has been found between the lactate levels taken after yo-yo test.

Key Words: Women's Football, Endurance, Preparation Period, Competition Period

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 346.zip](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Bayan futbolcuların fizik kapasiteleri erkek futbolculardan daha düşük olduğu için, antrenman yoğunluğu erkek oyunlarındaki kadar yüksek değildir. Sporunun fizik kondisyonunu geliştirmek için antrenman programlarına göre çeşitli testler yapılabilir. Performans testleri, oyunun teknik, taktik, psikolojik ve fizik kondisyon bölümlerini kapsar. Maç oynamak bir oyuncu için bütün testlerin en iyisidir, fakat maç içinde sporunun performans sonucunu ölçmek zordur. Oyuncuyu daha iyi çalıştırmak, motive etmek ya da sakatlık sonrası normale dönmesi için fizik kondisyon testlerinin kullanılması faydalı olacaktır. Bu amaçları yerine getirebilmek için, yapılacak olan testlerin futbola özgü olması gereklidir (Bangsbo, 1996). Bayan ve erkek futbolcular arasındaki farklılık sadece fizikseldir. Erkek futbolcular fiziksel kapasitelerinden dolayı bayan futbolculardan üstündür. Bayan futbolunun müsabaka profili ile erkek futbolunun müsabaka profili aynıdır. Yani her iki cinste antrenmana aynı düzeyde cevap verir. Bu yüzden bayan ve erkek futbolcular, aynı antrenman düzeni ile çalıştırılabilirler (Bangsbo, 1996; Özbar, 2009) Tüm bu bilgilerden yola çıkarak

çalışmamızda, bayan futbolcularda hazırlık ve müsabaka döneminde dayanıklılık özelliğinin test edilmesi ve belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM Çalışmamıza Marmara Üniversitesi Spor Kulübü Bayan Futbol Takımı sporcuları gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların vücut kompozisyonlarını belirleyebilmek için bioelectric impedans, aerobik kapasitelerini belirleyebilmek için Yo-yo Intermittent recovery test - level 1, laktat konsantrasyonlarını belirleyebilmek için parmak ucundan laktat testi ve hemoglobin konsantrasyonunun tespit edilebilmesi için ise total kan parametreleri ölçülmüştür. Sporculara yo-yo testi hakkında ve testin nasıl yapılacağı konusunda bilgi verilmiştir. Çalışmaya alınanlara testle ilgili olarak; 1. Testten önceki 48 saat boyunca alkol alınmaması, 2. Testten önceki 12 saat boyunca şiddetli egzersiz yapılmaması, 3. Testten önceki 4 saat boyunca aç kalınması, 4. Testten 30 dakika önce mesanelerinin boşaltılması istenmiştir. Verilerin analizinde "SPSS" (version 17.0) paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR Çalışmamız sonucunda sporcuların yaş ortalaması $18,53 \pm 3,16$ yıl, boy ortalamaları $161,03 \pm 4,97$ cm ve kilo ortalamaları $54,02 \pm 7,48$ kg olarak tespit edilmiştir. Sporcuların beden kitle indeksi ön test ortalaması $20,93 \pm 3,41$, son test ortalaması $20,84 \pm 3,21$, hemoglobin ön test ortalaması $10,19 \pm 0,89$, son test ortalaması $12,74 \pm 1,40$, Laktik asit ön test yo-yo öncesi değer ortalaması $1,40 \pm 0,47$, yo-yo sonrası değer ortalaması $3,40 \pm 0,82$, Laktik asit son test yo-yo öncesi değer ortalaması $1,86 \pm 0,49$, yo-yo sonrası değer ortalaması $9,30 \pm 2,58$ olarak belirlenmiştir. Yo-yo seviyesi hazırlık döneminde $14,08 \pm 0,65$ level, metrik olarak $541,18 \pm 155,63$ m, müsabaka döneminde $14,62 \pm 0,64$ level, metrik olarak $694,12 \pm 180,52$ m olarak, MaxVO₂ hazırlık döneminde $52,66 \pm 2,11$ ml/kg/dk., müsabaka döneminde $54,74 \pm 2,45$ ml/kg/dk. olarak belirlenmiştir. Çalışmamız sonucunda bayan futbolcularda hazırlık döneminde yapılan testlerden elde edilen bulgularla müsabaka döneminde yapılan testlerden elde edilen bulgular arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Hemoglobin konsantrasyonu, yo-yo ve MaxVO₂ ön-son test değerleri arasında anlamlı ($p < 0.01$) farklılık olduğu tespit edilmiştir. Hazırlık dönemi ve müsabaka dönemi yo-yo test öncesi alınan istirahat laktat seviyeleri arasında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık olmasına rağmen, yo-yo test sonrası alınan laktat seviyeleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ Özbar ve ark. (2010), bayan futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada sporcuların müsabaka sezonu öncesi Yo-yo test ortalamasını $14,213 \pm 0,8016$ level, VO₂max ortalamasını $53,256 \pm 2,77$ ml/kg/dk ve Hb ortalamasını $10,213 \pm 0,9193$ g/dl olarak belirlemişlerdir. Sezon sonrası ise, Yo-yo test ortalamasını $14,344 \pm 0,6966$ level, VO₂max ortalamasını $53,834 \pm 2,47$ ml/kg/dk ve Hb ortalamasını $12,663 \pm 1,4061$ g/dl olarak tespit etmişlerdir. Müsabaka sezonu öncesi ve sezon sonrası hemoglobin konsantrasyonları arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir ($P < 0.01$).

Ekblom (1986) yaptığı araştırmada bir maç sırasında oyuncuların LA ortalamalarının 7-8 mM/L arasında olduğunu belirtirken buna karşılık Bangsbo (1994) oyuncuların maç sırasında LA düzeylerinin 3-9 mM/L arasında değiştiğini, bireysel olarak 10mM/L LA düzeyini aşan oyuncuların bulunduğunu ve genel olarak VO₂maks 'ın %70'ine denk gelen KAH' da futbol maçının oynandığını belirtmiştir. Dayanıklılığın en önemli fizyolojik kriterlerinden biri olan Maksimal Oksijen Tüketimi (VO₂maks) aerobik dayanıklılığın en iyi göstergesi olarak kabul edilir (Astrand, Rodahl, 1986). Bangsbo, yaptığı çalışmada futbolcuların VO₂maks'ları ile kat ettikleri mesafe arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu bildirirken, yapılan çalışmalar futbolcuların VO₂maks

değerlerinin 48.1 ile 67.8 ml.kg-1.dk-1 arasında değiştiğini göstermektedir (Günay, Erol, Savaş, 1994). Özbar ve ark (2010), yaptıkları çalışmada bayan futbolcuların dayanıklılık performanslarının antrenmanın yanı sıra beslenme faktörüne de bağlı olduğunu, beslenmenin kontrol altına alınmasıyla birlikte hemoglobin konsantrasyonunda artış sağlandığını ve dolayısıyla VO2max değerinde artış olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmamız yapılan literatür taramasıyla paralellik göstermektedir. Sonuç olarak sporcuların hazırlık ve müsabaka döneminde aerobik kapasitelerinde ve hemoglobin konsantrasyonunda anlamlı farklılığın olmasının, sporcuların hazırlık döneminde kan parametrelerinde görülen anemik sonuçların düzelmesi için alınan önlemlerin bir sonucu olduğunu düşünmekteyiz. Müsabaka sezonunda beslenme ve uyku düzeninin kontrol altında olmasının sporcuların kan değerlerinde iyileşme sağladığı ve böylece müsabaka döneminde performans kayıplarının önlendiği görülmüştür. Ayrıca futbolcular için antrenman programları oluşturulurken, oyuncuların maç içerisinde hangi tür hareketleri, hangi sıklıklarla yaptıkları ve buna bağlı olarak da hangi özelliklerinin ne kadar geliştirilmesi gerektiğinin maç analizleri ve testlerle belirlenmesi önemlidir. Kullanışlı olması açısından sporcuların anaerobik eşiklerinin ve anaerobik eşikleri ne karşılık gelen koşu hızlarının belirlenmesi sonucunda bireysel antrenmanların hazırlanıp belirli aralıklarla sporcuların takip edilmesi tavsiye edilebilir.

KAYNAKLAR

- 1.Astrand P, Rodahl K. (1986). Text book of work physiology. 3th ed. USA: Mc Graw-Hill Book Company. p.127-202.
- 2.Bangsbo, J.; (1996). Futbolda Fizik Kondisyon Antrenmanı Bilimsel Bir Yaklaşım, TFF Eğitim Yayınları, İstanbul.
- 3.Bangsbo J. (1994). Physiological demands. In: Ekblom B, Editor. Football (soccer). London: Blackwell, p:43-59.
- 4.Ekblom B. (1986). Applied physiology of soccer. Sports Med 3(1):50-60.
- 5.Günay M, Erol AE, Savaş S. (1994). Futbolculardaki kuvvet, esneklik, çabukluk ve anaerobik gücün boy, vücut ağırlığı ve bazı antropometrik parametreler ile ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 4(5):3-11.
- 6.Özbar N, Odabaş İ, Mengütay S, Küçük Yetgin M. (2010). A Research About The Relationship Between Endurance Performance And Blood Parameters On Women Football Players Pre And After Match Season, 15th Annual Congress of the ECSS, Antalya, Turkey 23-26 of June.
- 7.Özbar, N.: (2009) “Çocuğunuz İçin Futbol” TFF FGM Futbol Eğitim Yayınları Haziran Sayı:5 İstanbul.

HIGH SPEED AND AGILITY ACTIONS OF ELITE AND NON – ELITE GIRL SOCCER PLAYERS

Elit ve Elit olmayan bayan futbolcuların kısa sprint ve çeviklik özelliklerinin karşılaştırılması

Şimşek D.1 ,Yapıcı H.1
1 Kırıkkale Üniversitesi

ABSTRACT Soccer is characterized by numerous explosive and short exercises that include many sprints, acceleration, jumping, and agility (Little T, 2007). This type of high speed actions are known to impact soccer performance. Differences in these properties in elites and non-elites show the effectiveness of training process. The purpose of this study is to evaluate some high speed abilities of elite and non-elite female soccer players. Twenty one female university team soccer players and twenty eight girls taken soccer course only in P.E. Department were tested in this study. The tests included body composition, 10-20-30 m running- sprint and agility test Elite group (n=21, age 21 ± 1.8 years) showed significant higher performance in tested high speed actions leg power and less body fat than non-elite group (n=27, age 20.7 ± 2 years) ($p < 0.05$). Statistical significance was set at $p < 0.05$. This study indicates that soccer-specific actions and long time training may improve high speed actions and decrease percent body fat of young female soccer players. Key words: agility, sprint , women

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 354.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Tüm Dünyada ve Türkiye'de popüler bir spor olan Futbol, aerobik ve anaerobik eforların dönüşümlü olarak kullanıldığı kuvvet, sürat, esneklik, çeviklik, sıçrama, gerek kardiyovasküler gerekse kassal dayanıklılık ve koordinatif yetenekler gibi motorik becerilerin performansla birlikte etki ettiği yüksek derecede bir spor dalıdır (Eniseler 1994, Polat 1996, Little T, 2007). Çalışmanın amacı futbol dersi alan bayan öğrencilerle okul takımında futbol oynayan öğrencilerin sürat, güç ve çeviklikleri ile vücut kompozisyon parametrelerinin farklı yöntemlerle ölçümü karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM Bayan futbol takımından (N=21) futbol dersi alan bayan sporculardan (N=27) toplam 48 kişi gönüllü olarak bu testlere katılmıştır. Fiziksel ve kişisel özellikleri teste sunulmuştur. T- Dril ve Zig zag çeviklik testleri(Little T, 2007) sürat testleri 10 -20-30m test (Meckel, Y. et. Al., 2009) her iki grup için uygulanmıştır. Her bir test 2 kez tekrarlandı ve en iyi sonuçlar kaydedilmiştir. Testler öncesinde ölçmüş olduğumuz aletlerin kalibrasyon ve doğrusalılık kontrolü yapılmış güvenilirliği test edilmiştir, Ölçümler Kırıkkale Üniversitesi kapalı spor salonunda gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin İstatistiksel değerlendirmeleri, SPSS 16 paket programında eşleştirilmiş t –testi(paired-t-test) ile yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1- Bayan futbol oyuncularının antropometrik özellikler

Tablo 2- Bayan futbolcular ve futbol dersi alan sporcuların çeviklik test sonuçları Tablo 3- Bayan futbolcuların sürat test sonuçları

TARTIŞMA VE SONUÇ Yapılan bu çalışmada bayan futbolcu sporcular ile futbol dersi alan bayan öğrencilerin sporcuların kiloları, spor yaşları, vücut yağ yüzdeleri, vücut yağ ağırlıkları, kalp atım sayıları, sürat değerleri, istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Çalışmada bayan futbolcular ile futbol dersi alan bayan öğrencilerin boy ve yaşlarında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Akın ve arkadaşları (2004) profesyonel futbolcuların yaş, boy, vücut yağ yüzdeleri, vücut yağ ağırlıkları amatör futbolculardan daha düşük yağsız vücut ağırlıklarını ise daha yüksek bulmuşlardır ($p<0.05$). Yapılan bu çalışmada bayan futbolcular ile öğrenci bayan futbolcuların 10m, 20m, 30m sürat değerleri, kondisyon(çeviklik) test değerleri, anaerobik güç ve anaerobik kapasite değerleri bakıldığında bayan futbolcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Bayan futbolcuların tüm test performans değerleri beden eğitiminde futbol dersi alan bayan öğrencilerin test değerlerinden daha iyidir. Testler arası karşılaştırma yapıldığında her iki grupta 2. test denemelerinde 1 denemeye göre daha iyi dereceler yapmışlardır. Lori ve arkadaşları (1998)'ın yaptığı çalışmada benzer istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Elite bayanların iyi değer uzun süreli antrenmanları ve sürat yetenekleri ile açıklanabilir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

- Cometti G. Maffiuletti N. A. , M. Pousson, (2001) J.-C. Chatard, Int J Sports Med 22(1): 45-51 N.
- Maffulli Meckel Y, Machnai O, and Eliakim A. (2009). J Strength Cond Res, 23(1), 163-169.
- LittleT. Williams (2007) AG. J. Strength Cond. Res. 21(2):367–371.
- Eniseler N, Çamlıyer H, Göde O. (1996) Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi 1996; 4,3-8.

INVESTIGATION THE EFFECTS OF SPRINT TRAINING ON DIFFERENT SURFACE ON SPRINT AND REACTION TIME PERFORMANCE

Farklı Zeminlerde Uygulanan Sürat Çalışmalarının Sürat ve Reaksiyon Sürati Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Özhan Bavli

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

The aim of this study was to investigate the effects of sprint training in water and training on sand on 30 meter sprint and reaction time performance. 18 football players (19,1±1,1 year age and 8,5±2,1 year sport age) participated in to the study voluntary. Players randomly divided in to two working groups (water group and sand group). Players performed same sprint training for 10 weeks with 3 days a week. 30 meter sprint and reaction time performance recorded before and after the training by using Telemetric Stopwatch (Koltest 2010). Mann-Whitney U Test in SPSS 11,5 package program used to analyse data. Finding accepted at $p>0.05$ level. Analyse showed that; there was not any significant difference according to pretest and posttest performance of 30 meter sprint and reaction time between groups. Beside there was higher improvement on reaction time of water groups but it is not statistically significant. As a result, it is possible to say that sprint training in water more effective method to improve athletes reaction time. Key words: Sprint, reaction, sport

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 890.rar](#)

GİRİŞ Reaksiyon sürati, uyarının başladığı zaman ile tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre olarak tanımlanır (1). Sürat becerisinin bir bileşeni olup sürat performansını etkileyen önemli bir etkidir. Reaksiyon sürati yaş, cinsiyet, beslenme, fiziksel aktivite düzeyi ve yorgunluk gibi etmenlerden etkilenmektedir. Farklı branşlardaki sporcularda değişiklik gösterdiği ve sedanterlere oranla sporcuların daha iyi reaksiyon süratine sahip oldukları belirtilmektedir (2). Tekrar yöntemi, interval yöntem, parça yöntemi, duyuşal yöntem, fartlek ve pliometrik antrenmanlarla reaksiyon süratinin ve sürat becerisinin geliştirilebileceği antrenman modelleridir (3-6). Bu modeller üzerine çalışmaları literatürde bulmak mümkünken, farklı yüzeylerde uygulanacak sürat antrenmanlarının etkisi hakkında daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışma da kum zemin ve su ortamında yapılacak sprint çalışmalarının etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM Çalışmaya yaş ortalamaları 19,1±1,1yıl olan ve ortalama 8,5±2,1yıl spor yaşına sahip 18 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular rastgele iki çalışma grubuna ayrılmış ve sporculara 10 hafta ve haftada 3 gün olmak üzere sprint antrenmanı uygulanmıştır. Çalışma öncesinde ve çalışma bitiminde sporcuların reaksiyon sürati ve 30 metre sürat performansları test edilmiştir.

Sprint antrenmanı: 15 dk ısınma 45 dk esas devre ve 15 dk soğuma içerikli ana plan uygulanmıştır. Isınma ve soğuma bölümleri düşük şiddetli koşular ve esnetme hareketlerinden oluşmaktadır. Esas devrede literatürde önerilen şekilde 10-50 metre mesafelerde 3-4 set ve 3 tekrarlı, tekrarlar arasında 2-3 dakika dinlenme verilerek, sesli komutla çıkış ve sprint çalışmaları yapılmıştır (7).

Sürat ve reaksiyon sürati ölçümü için Telemetrik Kronometre (Koltest 2010) cihazı kullanılmıştır. Sürat ölçümü kapalı alanda 30 metre mesafede 3 denemenin en iyi derecesi alınmıştır. Reaksiyon sürati aynı cihazla sesli komutla, 3 denemenin en iyi derecesi alınmıştır. İstatistiksel analiz için SPSS

11,5 paket programında Mann-Whitney U testi analizinden faydalanılmıştır. Bulgular $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya katılanların tanımlayıcı özellikleri ($\bar{x}\pm ss$)

Çalışmaya katılan sporcuların tanımlayıcı özelliklerine dair bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir. Buna göre çalışmaya 9 su gurubunda ve 9 da kum gurubunda olmak üzere toplam 18 sporcunun katıldığı, bunların yaşları ve spor yaşlarının ortalamasının sırasıyla $19,1\pm 1,1$ yıl, $8,5\pm 2,1$ yıl olduğu belirlenmiştir. Bunlara ek olarak sporcuların boy ve kilo ortalamalarının sırasıyla $178,1\pm 7,5$ cm, $71,7\pm 8,8$ kg, olduğu saptanmıştır.

Grafik 1. Sporcuların reaksiyon süreleri ölçümü

Grafik2. Sporcuların sürat ölçümleri

Çalışmaya katılan sporcuların antrenmanlar öncesi ve sonrasındaki sürat ve reaksiyon sürati ölçümlerine ait aritmetik ortalama değerleri Grafik 1 ve Grafik 2’de gösterilmiştir. Gurupların bu ölçümler arasındaki farkın anlamlılığına dair uygulanan Mann-Whitney U testi sonucunda; su gurubunda ve kum gurubundaki sporcuların 30 m sürat ($z: -0,841$ $p:0,40$). ve reaksiyon sürati ($z: -0,310$ $p:0,75$) performanslarının öntest sontest ölçümleri arasındaki farkın istatistiksel anlamda farklı olmadığı belirlenmiştir. Sporcuların sürat performanslarının ortalaması uygulanan yöntemle göre gelişme kaydetmemiş, bununla birlikte su gurubunun reaksiyon sürati performansında istatistiksel anlamda farklı olmamakla birlikte gelişme olduğu gözlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Bu çalışmanın amacı kum zeminde ve su ortamında yapılan sprint çalışmalarının reaksiyon sürati ve 30 m sürat performansına etkisini incelemektir. Bu amaçla iki çalışma gurubuna 10 hafta süreyle aynı sprint antrenmanı uygulanmış ve sonuçta sporcuların sürat performanslarının öntest ve sontest değerleri arasında bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bununla birlikte sporcuların reaksiyon performanslarının öntest sontest değerleri incelendiğinde su ortamında çalışan sporcuların daha fazla gelişme gösterdikleri belirlenmiştir. Ancak bu gelişim kum zeminde çalışan sporcular ile karşılaştırıldığında istatistiksel anlamda farklılık göstermemektedir. Araştırmacılar dirençli egzersizlerin sürat performansını geliştirdiğini belirtilmektedir (8,9,10) ancak bu çalışmada 10 haftalık kum ve su zeminde uygulanan sprint antrenmanı sonrası sürat performansında bir gelişme kaydedilememiştir. Bunun nedenini sporcuların, spor yaşlarının büyüklüğüne ve sürat performanslarının en üst seviyelerinde olmalarına bağlamak mümkündür. Bununla birlikte; farklı zeminlerde uygulanan dirençli egzersizlerin sürat performansı üzerine etkilerinde farklılığın olmadığını belirten çalışmalar (11,12) olduğu, bunda bu çalışmadaki bulguları desteklediği belirlenmiştir. Bu bulgulara göre sürat performansı uygulanan yöntemlere benzer tepkiler verdiği söylenebilir. Reaksiyon sürati üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlı olmakla birlikte, bu çalışmalar egzersizle birlikte reaksiyon süratinin geliştiğini bildirmektedir (13,14). Ancak çalışmalarda reaksiyon ölçümleri 30m sürat çıkışındaki hareket reaksiyonu ölçümleri olmayıp, sese ve ışığa karşı el göz reaksiyon ölçümlerini içermektedir. Bu bakımdan bu çalışmadaki bulguları destekler nitelikte sonuçlar olmasına karşın 30m çıkış reaksiyonu üzerine daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışma sonucunda; suda yapılan sürat antrenmanının sporcuların reaksiyon süratini geliştirmede daha etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Tamer, K., Sporda Fizyolojik Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Baskı, Bağırhan Yayınevi, s.32-184, Ankara, 2000
2. Moka R, Kaur G, Sidhu LS (1992). Effect of training on the reaction time of Indian female hockey players. J Sports Med Phys Fitness 32:428–31.
3. Davranche K, Burle B, Audiffren M, Hasbroucq T (2006). Physical exercise facilitates motor processes in simple reaction time performance: an electromyographic analysis. Neurosci Lett 396:54–6.
4. Little T, Williams AG (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. J Strength Cond Res 19:76–8.
5. Bompa T.O, Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2003
6. Dünder U., Antrenman Teorisi, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2000: s:251-258
7. Marković, G., Jukić, I., Milanović, D., Metikoš, D. Effects Of Sprint And Plyometric Training On Morphological Characteristics In Physically Active Men, Kinesiology 37(2005) 1:32-39
8. Christophe D, Van CH, Eustache W, Van LM, Rudi D, Marina G, (1995). Influence Of High-Resistance And High-Velocity Training On Sprint Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise:27:8
9. Harrison AJ, Bourke G,(2009) The Effect Of Resisted Sprint Training On Speed And Strength Performance In Male Rugby Players. Journal of Strength and Conditioning Research:23(1)/275–283
10. Bavlı Ö, Kozanoğlu E, Havuz Pliometrik Egzersizleri ile Alan Pliometrik Egzersizlerinin Adolesan Dönem Basketbolcuların Yapısal ve Biyomotorik Özelliklerine Etkisi, 1. Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresi 19-21 Nisan 2010 Kıbrıs
11. Impellizzeri FM, Rampinini E, Castagna C, Martino F, Fiorini S, Wisloff U, (2008), Effect of plyometric training on sand versus grass on muscle soreness and jumping and sprinting ability in soccer players. Br J Sports Med. 42:42–46
12. Kibele A, Behm DG, (2009), Seven Weeks Of Instability And Traditional Resistance Training Effects On Strength, Balance And Functional Performance. J Strength Cond Res 23(9): 2443– 2450
13. Karadağ A, Kutlu M, (2006) Uzun Dönem Futbol Antrenmanlarının Futbolcuların Baskın ve Baskın Olmayan Ayaklarının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanlarına Etkileri Fırat Tıp Dergisi 2006;11(1): 26-29
14. Abu-Saleh KM, (2009) The Effect of Volley Ball Training Program on The Reaction Time. Scientific Journal of King Faisal University (Humanities and Management Sciences) :10 :1: 1430

COMPARATIVE ANALYSIS OF TRAINING LOAD: THE CASE OF WORLD-CLASS DISCUS THROWER AGE CATEGORY U23 AND SENIOR DISCUS THROWER

Tataruch, R.1, Suski, W.2, Nawarecki, D.1

1 Opole University Of Technology, 2 Coach Of The Polish National Team

The aim of this study is to conduct a comparative analysis of training load in year-long training cycle of world-class discus thrower age category U23 and senior discus thrower. The records of the training process of discus thrower P.M. were analyzed; the data covers the time-period when the said discus thrower took part in the competition in the U23 age category and the senior age category, i.e. seasons 2005 and 2009. With 69.83m, P.M. is the Polish national record holder. He won the European Championships in Barcelona in 2010, a silver medal at the World Championships in Berlin in 2009, and a silver medal at Olympic Games in Beijing in 2008. 66m. The data were analyzed paying special attention to the presence of particular training methods, with emphasis on the methods aimed at improving power and strength as well as different forms of throws. The differences in training load aimed at strength showed that in the season 2005 (U23 category) the thrower also completed volume training, i.e. high number of repetitions and series with lighter implements, which contributed to the increase of the overall training load. In 2009, when the thrower achieved world-class level, he completed specialist training, i.e. low number of repetitions with heavier implements. Thus, thorough analysis of the training of a world-class discus thrower provides a model to develop new training cycles, or it may serve as a model for other coaches and discus throwers who search for optimization of their own training methods.

Keywords: discus throw, training,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 556.zip](#)

Introduction The issue of training load as well as time and subject structure of year-long training cycle is still relevant today. Scientists, coaches and sportsmen seek to find solutions to increase effectiveness of all and any elements of the training process. The aim is optimization of the training, which consists in developing a model of the training load whereby specific adaptation of the sportsman's organism is achieved in the most effective way (Płatonow, Sozański 1991). Thus, thorough analysis of the training of a world-class discus thrower provides a model to develop new training cycles, or it may serve as a model for other coaches and discus throwers who search for optimization of their own training methods. The aim of this study is to conduct a comparative analysis of training load in year-long training cycle of world-class discus thrower (age category U23) and senior discus thrower.

Research material and methodology The records of the training process of discus thrower P.M. were analyzed; the data covers the time-period when the said discus thrower took part in the competition in the U23 age category and the senior age category, i.e. seasons 2005 and 2009. With 69.83m, P.M. is the Polish national record holder. He won the European Championships in Barcelona in 2010, a silver medal at the World Championships in Berlin in 2009, and a silver medal at Olympic Games in Beijing in 2008. P.M. has won 5 Polish championship titles and has beaten Polish national record for seven times. He is also a holder of the U23 Polish national record (64.74m), which he set in the first year-long training cycle subject to the analysis (2005). P.M. ranks 17th in the All-Time World Ranking; the average result of his top 10 throws exceeds 66m.

The data were analyzed paying special attention to the presence of particular training methods, with emphasis on the methods aimed at improving power and strength as well as different forms of throws. Results In the first season analyzed (U23), the thrower took part in 14 competitions with the average result of 61.60m (SD 2.75). The season's best result was 64.74m. In the second season analyzed (2009), the thrower took part in 18 competitions with the average result of 65.60m. In 2009, the season's best result was 69.15m.

The analysis of training load aimed at improving general strength of muscles, such as bench pressing, butterflies, snatch, clean, knee bends with a barbell, stepping forward and backward with a barbell, lifting a barbell while lowering the chest all showed that the thrower did much more work in the season 2005 as compared with 2009. In 2005, the sum of all training load aimed at strength was 1432 tons, while in 2009 it was 1250 tons. Figure 1 shows the breakdown of training load in the seasons subject to analysis, presented month-to-month. The sum of the overall training load was similar in the remaining seasons.

The analysis of training methods aimed at improving throws (Figure 2), such as throws with elements of technique and full throws with discus of 2 kg, 2.25 kg and 2.5 kg, throws with shot and club of 2 kg and 3 kg, and all-round throws with a shot of 7.26 kg showed a small difference in number, with 550 throws more in 2009. Taking into account the fact that in 2009 P.M. started his preparation period a month later than in 2005, the month-to-month differences in the number of throws may be bigger. Figure 1: Realization of training methods aimed at general muscle strength in the seasons 2005 and 2009.

The sum of all training methods aimed at throws does not comprehensively present the structure of these methods. As a result, when particular training components aimed at throws are analyzed in greater detail, there appear higher differences in the number of throws. The number of throws with instruments, such as 2 kg discus, in the seasons 2005 and 2009 were 2559 and 2118, respectively; subsequently, the number of throws with heavier instruments, such as 2.25 kg and 2.5 kg discus, in the seasons 2005 and 2009 were 1870 and 2569, respectively. Thus, one may notice heavier training load in 2009. Comparison of the number of all-round throws in the said seasons also yields a significant difference; in 2005 P.M. completed 3134 throws, and in 2009 - 4415 throws. In 2005 the thrower completed 1499 throws with supplementary implements (shot, clubs of 2 kg and 3 kg), while in 2009 he completed only 498 throws.

Figure 2: Realization of training methods aimed at throws in the seasons 2005 and 2009. Discussion and conclusion The analysis of the structure and breakdown of the training load showed that they are in accordance with opinions presented in specialist literature on training discus throwers (Bondarczuk 1986, Bakarino 1990). The differences in training load aimed at strength showed that in the season 2005 (U23 category) the thrower also completed volume training, i.e. high number of repetitions and series with lighter implements, which contributed to the increase of the overall training load. In 2009, when the thrower achieved world-class level, he completed specialist training, i.e. low number of repetitions with heavier implements.

This attempt at characteristics of training methods aimed at throws corroborated the opinions of numerous researchers (Bondarczuk 1986, Dicwasch, Scheibe 1993, Tataruch, Nawarecki 2009) that the role of specialist training methods (i.e. throws with heavier implements) should increase with

the development of the sport level; at the same time, the role of supplementary throws should correspondingly diminish in significance.

References

Bakarinow J. 1990.: Theoretical aspects of training control for highly qualified throwers. *New Studies in Athletics* 1, pp. 7-15.

Bondarczuk A. P. 1986.: *Trinirowka lekkoatleta*. Zdrowia, Kiev. Dickwasch H., Scheibe K. 1993.: Performance development in the throwing events. *New Studies in Athletics* 3, pp. 51-59.

Płatonow W.N., Sozański H. (ed.) 1991. *Optymalizacja struktury treningu sportowego*. RCM-SKFiS, Warsaw.

Tataruch R., Nawarecki D., Wpływ zmian ciężaru sprzętu na poziom wyników w rzucie dyskiem i oszczepem. [IN:] *Atletika 2009* (ed. Cillik I., Pupis M., Kremnický J.). Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici 2009, pp. 124-133.

EXAMINING OF REACTION TIME OF ELITE SOCCER PLAYERS ACCORDING TO THEIR PLAYING POSITIONS

PROFESYONEL FUTBOLCULARIN OYNADIKLARI MEVKİLERE GÖRE GÖRSEL VE İŞİTSEL REAKSİYON SÜRELERİNİN İNCELENMESİ

*Kemal Göral *Özcan Saygın *Gönül Babayiğit İrez
*Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study was to examine the reaction time (visual and auditory) of elite soccer players according to their playing positions. Eighty-four male soccer players who were members of Marmaris Belediye Sports, Fethiye Sports, Akhisar Belediye Sports and Denizli Belediye sports which were playing in 2nd League of TFF voluntarily participated to this study. Participants' mean age was 24.5 ± 3.3 and mean height was 176 ± 5.6 . Newtest 1000 Reaction time device was used for measuring visual and auditory reaction time. One- way ANOVA test were run to analyze group differences and Duncan test was used to identify which group make this differences ($p < 0.05$). As a result of statistical analyzes, there were significant differences between reaction time, height and weight when compared of soccer players' height, weight, body mass index, and reaction time according to their playing positions ($p < 0.01$). There were no significant differences in other variables ($p > 0.05$). In conclusion, exercises which focused to develop reaction time should be included with technical and tactics training of soccer players initially goalkeepers according to their playing positions.

Key words: Soccer, Reaction Time, Performance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 738.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Futbol günümüzde en çok ilgi gören ve profesyonel anlamda en çok icra edilen spor dalları arasındadır. En küçük ya da zayıf görülen bir takım bile yıldızlar topluluğu diye tanımlanan bir takımı yenebilir. Futbol sürprizlere açık bir oyundur. Takımların kazandıkları sandıkları maçları, ilginç bir şekilde rakiplerine verdikleri çok görülmüştür (Donuk ve Şenduran, 2006; Göral, 2008).

Sporda başarı için sporcunun fizyolojik ve motorik özellikleri yönünden üst seviyede performans sergilemesi gerekir. Bunu sağlayacak parametrelerden biri reaksiyon zamanıdır. Reaksiyon zamanı, aniden ortaya çıkan ve öncellenmemiş olan bir sinyalin ulaşmasından, bu sinyale cevaba kadar geçen sürenin miktarıdır. Uyarılar işitsel, görsel ve dokunsal olabilir (Biçer ve Aysan, 2008; Koç ve ark, 2006; Schmidt, 1988). Reaksiyon zamanı birçok sporda belirleyici faktördür ve uzun yıllardan beri yapılagelen çalışmalar antrenmanla reaksiyon zamanının kısaltılabileceğini ortaya koymuştur (Çolakoglu ve ark, 1993). Bu çalışmanın amacı, profesyonel futbolcuların oynadıkları mevkilere göre görsel ve işitsel reaksiyon sürelerindeki farklılıkların incelenmesidir.

YÖNTEM Bu çalışmada denek grubunu 2008-2009 sezonunda TFF 2.Liginde yer alan Marmaris Belediye Spor, Fethiye Spor, Akhisar Belediye Spor ve Denizli Belediye Spor profesyonel futbol takımı oyuncularından toplam 84 gönüllü sporcu oluşturmuştur. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı: Ağırlık 0,1kg hassaslıkta elektronik bir kantar vasıtasıyla, boy 0,01cm hassaslıkta dijital boy ölçer aleti ile ölçülmüştür (Tamer, 2000). Reaksiyon zamanı ölçümü: Görsel ve işitsel reaksiyon zaman ölçümleri Newtest1000 aleti ile gürültüsüz ve yeterli ışık alabilen ortamlarda gerçekleştirildi ve ölçüm sonuç kâğıtlarına kaydedildi. Her denekten ses ve ışık uyarılarına karşı 10'ar deneme alındı. İlk 5 deneme

alıştırma kabul edilerek son 5 denemenin ortalaması reaksiyon zamanı olarak belirlendi (Özer,2001; Tamer,2000; Zorba ve Saygın,2009).

Beden Kitle İndeksinin (BKİ) hesaplanması: Beden kitle indeksinin belirlenmesi için aşağıdaki formül kullanılmıştır (Zorba ve Saygın, 2009). $BKİ = \frac{Vücut\ Ağırlığı}{Boy\ (m)^2}$
İstatistiksel Analiz: Araştırmada elde edilen tüm veriler SPSS programında kaydedilmiştir. Verilerin analizinde farklı mevkilerdeki futbolcular arasındaki farklılıkları bulmak için One-Way Anova, farklılığı yaratan grupların ortaya çıkarılabilmesi için Duncan testleri uygulanmıştır. P değerinin 0,05'ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR Bu çalışmanın amacı, profesyonel futbolcuların oynadıkları mevkilere göre görsel ve işitsel reaksiyon sürelerindeki farklılıkların incelenmesidir. Çalışmamıza katılan futbolcuların, yaş ortalamaları 24,5±3,31 yıl, boy ortalamaları 176,5±5,6 cm, vücut ağırlıkları 73,4±4,6 kg olarak bulunmuştur.

Araştırmada kalecilerin sağ el ses reaksiyon zamanları 0,174±0,01mls; sol el ses reaksiyon zamanları 0,177±0,01mls; sağ el ışık reaksiyonları 0,195±0,01mls; sol el ışık reaksiyonları 0,198±0,01mls; defans oyuncularının sağ el ses reaksiyonları 0,196±0,01mls; sol el ses reaksiyonları 0,200±0,01mls; sağ el ışık reaksiyonları 0,208±0,01mls; sol el ışık reaksiyonları 0,208±0,01mls; orta saha oyuncularının sağ el ses reaksiyonları 0,195±0,01mls; sol el ses reaksiyonları 0,198±0,01mls; sağ el ışık reaksiyonları 0,210±0,01mls; sol el ışık reaksiyonları 0,208±0,01mls; forvet oyuncularının sağ el ses reaksiyonları 0,194±0,01mls; sol el ses reaksiyonları 0,197±0,01mls; sağ el ışık reaksiyonları 0,208±0,01mls; sol el ışık reaksiyonları 0,207±0,01mls; olarak belirlenmiştir. Kalecilerin beden kitle indeksi 23,70±0,81; defans oyuncularının 23,41±0,69, orta saha oyuncularının 23,75±1,02; forvet oyuncularının ise 23,37±0,83, olarak belirlenmiştir. Farklı mevkilerdeki futbolcuların beden kitle indekslerinde istatistiksel olarak bir fark gözlenmemiştir (p>0,05). Denek grubunun fiziksel uygunluk parametreleri One-Way Anova ve Duncan testleri ile karşılaştırıldıklarında, vücut ağırlığı, boy ve reaksiyon zamanı değerleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,01). Diğer değişkenler de ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ Bu çalışma, profesyonel futbolcuların oynadıkları mevkilere göre görsel ve işitsel reaksiyon sürelerindeki farklılıkların incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Bütün spor branşlarında olduğu gibi futbolda da yüksek performans düzeyine erişmek birçok faktöre bağlıdır. Oyuncuların iyi bir performans gösterebilmeleri için diğer sportif özelliklerin yanı sıra reaksiyon zamanlarının da iyi olması gerekmektedir (Kabakçı, 2009). Kabakçı futbol kalecilerinin boylarını 186,3±5,36cm vücut ağırlıklarını 80,5±5,28kg; Köklü ve ark, defans oyuncularının boy ortalamaları 175,4±6,0cm, orta saha oyuncularını 171,4±4,6cm, forvet oyuncularını 171,8±3,9cm; Koç ve ark. futbolcuların boy uzunluğunu 178,0±0,1cm, vücut ağırlıklarını 72,7±6,9kg; Erdem ve ark. futbolcuların boy uzunluğunu 177,2±0,5cm, vücut ağırlıklarını 70,9±5,5kg olarak bulmuşlardır (Kabakçı,2009; Köklü ve ark.,2009; Koç ve ark.,2006; Erdem ve ark.,2009). Sevim'e göre reaksiyon, kişiye bir uyarının verilmesi ile kişinin bu uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasında geçen zaman birimi olarak adlandırılmaktadır (Sevim,2006). Kaleci bulunduğu yer nedeniyle önündeki oyuncuları yönlendirme özelliğine sahip bir liberodur. Kaleci takımı için gol düşüncesi ile başlatılan hücumun ilk adamı olabileceği gibi rakip takımın gol düşüncesinde hedef olan kalenin de son savunucusudur. Kritik bir anda yapacağı kurtarış takım arkadaşlarına olumlu bir motivasyon sağlarken, rakip takım oyuncuları üzerinde de olumsuz bir etki yapacaktır(Avluk,1995; Marancı,1999).

Marancı'nın çalışmasında, kaleciler görsel ve işitsel uyarılara diğer mevkilerde bulunan futbolculara göre daha kısa sürede cevap vermişlerdir(Marancı,1999). Bizim çalışmamız literatürdeki araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Kabakçı futbol kalecilerinin işitsel reaksiyonlarını $0,144\pm 0,19,52$ mls, görsel reaksiyon zamanlarını $0,169\pm 0,16,37$ mls; Marancı ve Müniroğlu kalecilerin görsel reaksiyonlarını $0,47\pm 0,03$ mls, orta saha oyuncularını $0,51\pm 0,09$ mls, savunma oyuncularını $0,53\pm 0,06$ mls ve forvet oyuncularını $0,49\pm 0,12$ mls; kalecilerin işitsel reaksiyon zamanını $0,39\pm 0,09$ mls, orta saha oyuncularını $0,43\pm 0,11$ mls, savunma oyuncularını $0,49\pm 0,06$ mls ve forvet oyuncularını $0,42\pm 0,12$ mls olarak belirtmişlerdir (Kabakçı,2009; Marancı ve Müniroğlu,2001).

Ramazanoğlu ve ark. Avrupa Şampiyonu Taekwandocuların görsel reaksiyonlarını $0,204\pm 0,20$ mls, işitsel reaksiyonlarını $0,153\pm 0,25$ mls; Küçük ve ark. Elit Cimnastikçilerin görsel reaksiyonlarını $0,232\pm 0,34$ mls, işitsel reaksiyonlarını $0,215\pm 0,25$ mls; Yapıcı 1.Lig Badminton oyuncularının basit reaksiyon zamanlarını $0,147\pm 0,08$ mls; Cicioğlu ve ark. Milli Greko-romen güreşçilerin görsel reaksiyonlarını $0,188\pm 0,07$ mls, işitsel reaksiyonlarını $0,213\pm 0,32$ mls bildirmişlerdir (Ramazanoğlu ve ark.,2006; Küçük ve ark.,2006; Yapıcı,2006; Cicioğlu ve ark.,2006). Koç ve ark. futbolcuların beden kitle indeksini $22,8\pm 1,4$; Köklü ve ark. defans oyuncularının beden kitle indeksini $21,15\pm 1,5$, orta saha oyuncuları $21,52\pm 1,62$; forvet oyuncuları $21,61\pm 1,68$ olarak bulurken, Polat ve arkadaşları futbolcuların beden kitle indeksi değerlerinin mevkilere göre farklılık göstermediğini bildirmişlerdir (Koç ve ark.,2006; Köklü ve ark.,2009; Polat ve ark.,2009). Literatürdeki farklı araştırmacıların futbolcular için rapor ettikleri ortalamalara göre, çalışmamızın futbolcu denekleri standartlara uyum sağlamaktadırlar. Sonuç olarak; Reaksiyon özelliği, futbolda performansı doğrudan etkileyen etkenlerden birisi olarak, kaleciler başta olmak üzere bütün mevkilerde oynayan futbolcuların antrenmanlarında teknik ve taktik çalışmaların yanı sıra, reaksiyon zamanının da antrenmanla gelişebileceğini dikkate alarak, reaksiyon zamanı geliştirici çalışmaların yapılması gerektiği düşüncesindeyiz.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Erdem, K.,Yorulmazlar, M.,Küçük, V.,Korkmaz, O.Z.,Kızılet, T.,Çağlayan, A.,(2009) "Farklı Mevkilerde Oynayan Futbolcularda Bazı Fiziksel Özellikler ve Denge İle Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi", 3.Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi, Kongre Kitapçığı, s.68, Antalya

Kabakçı,A.C.,(2009)"Elit Düzeydeki Erkek Hentbol, Futbol ve Buz Hokeyi Takımı Kalecilerinin Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması", Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara

Köklü,Y.,Özkan,A.,Alemdaroğlu,U.,Ersöz, G.,(2009) "Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk ve Somatotip Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması", Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VII (2) 61-68

Marancı,B.,(1999) "Ankara İli I.Amatör Ligde Mücadele Eden Futbol Kalecileri İle Diğer Mevkilerde Bulunan Oyuncuların Motorik Özellikleri, Reaksiyon Zamanları ve Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırılması",Ankara Üni.Sağlık Bilimleri Enstitüsü, BES Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Marancı,B.,Müniroğlu,S.,(2001) “Futbol Kalecileri ve Diğer Mevkilerde Bulunan Oyuncuların Motorik Özellikleri, Reaksiyon Zamanları ve Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırılması”, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6 (3): 13–26

Özer K., (2001) “Fiziksel Uygunluk”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara Polat,C., Cerrah, A.O., Ertan,H., (2009) “Süper Amatör Lig Futbolcularının Mevkilerine Göre Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi”, 3.Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi, Kongre Kitapçığı, s.65,Antalya

Sevim,Y., (2006) “Antrenman Bilgisi”, Bağırhan Yayınevi, Ankara Tamer,K., (2000) “Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi Bağırhan Yayınevi, s.130-131,139-140, Ankara

Zorba, E.,Saygın, Ö.,(2009). Fiziksel Aktivite ve Uygunluk, İnceler Ofset, Ankara

AN INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL MEASUREMENTS IN SUPER LEAGUE WOMEN HANDBALL PLAYER

BAYAN HENTBOLCULARIN BAZI MOTORİK VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Bayraktar, B., Bilge, M.Ve Deliceoğlu, G
Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi Vespör Yüksekokulu

This study focuses on women handball players who have been playing in Turkish Super Handball League. The study aims to measure the physical features of them, and also analyzes the relationship between aerobic capacity, peak anaerobic power capacity and anaerobic threshold, and also analyzes the relationship between speeds, jumping ability and hand-grip strength. Throughout this research 32 Turkish Super Women League Handball Players have been studied. These players played in the season of 2009-2010, and they are aged from 14 to 31 (mean=22,23 $\pm$ 3,62 years). The average height of players is 172,67 $\pm$ 6,91centimeters, and the average body weight of players is 67,33 $\pm$ 21,05 kilos. In addition to aforementioned measurements, the mean of anaerobic threshold is 8, 18 $\pm$ 1, 59. The mean of anaerobic power is 4, 26 $\pm$, 71. The mean of max VO₂ is 1, 69 $\pm$ 4, 49. Finally, the average of speeds is 2, 04 $\pm$, 11sc (10 meters)-41,69 $\pm$ 4,49(30 meters). The mean of sargent vertical jump is 34, 79 $\pm$ 4, 32cm. The mean of bosco vertical jump is 29, 41 $\pm$ 4, 53 centimeters, and the mean of hand-grip strength is 33,32 $\pm$ 4,44(dominant)- 30,49 $\pm$ 4,58(non-dominant). As a result of regression analyzes, in the middle level, positive and significant differences have been found with respect to the relationship between aerobic capacity and peak anaerobic power capacity-anaerobic threshold (R=,672, R²=0,452 p<0,05). Also, in the high level, it has been verified that the speed (30meters) and 5 physical feature measurements (10meters speed, hand-grip strength, sargent vertical jump, bosco vertical jump) is R=,902, R²=0,814 p<0,05.

Key Words: Wingate, Aerobic Capacity, Anaerobic Power - Capacity, Body, Team Handball.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 859.rar](#)

Giriş ve Amaç Hentbol oyunu birçok motorik özelliği beraberinde isteyen yüksek performans sporudur. Hentbol oyunu sırasında aerobik ve anaerobik enerji sistemlerine geçişlerle beraber yüksek bir performans ortaya koyulur. Oyun esnasında ortaya konulan efor yüksek şiddettedir. 20 ile 40 arasında değişen sayılarda, yüksek patlayıcı kuvvet isteyen yüklenmeler gerçekleştirilir. Hızlı hücumlara çıkışlar bu tarz yüklenmelere örnektir. Toparlanma periyodu 3-7 saniyedir (Acsinte ve Aleksandru, 2007). Bu nedenle, sporcuların motorik özelliklerinin belirlenmesi ve her motorik özelliğin diğeriyle olan ilişkisinin incelenmesi de sahada istenilen performansın ortaya koyulabilmesi açısından önemlidir. Bu kavramsal çerçeve bağlamında araştırmanın amacını, anaerobik enerji sistemlerinin yoğun olarak kullanıldığı hentbol branşındaki bayan sporcularının aerobik kapasite, anaerobik güç, anaerobik kapasite, sürat ve dikey sıçrama değerlerinin belirlenmesi ve bu değerler arasındaki ilişkin incelenmesi oluşturmaktadır.

Yöntem Araştırma Grubu Araştırma grubunu yaşları (Xort.22,23 $\pm$ 3,62yıl), Boy uzunluğu (Xort.=172,67 $\pm$ 6,91cm) ve Vücut ağırlıkları (Xort=.67,33 $\pm$ 21,05 kg) olan 2009-2010 yılında Türkiye Bayanlar Süper Liginde mücadele eden 2 takımın sporcuları (n=32) oluşturmaktadır. Veri Toplama Araçları Araştırma grubuna uygulanan 10 m ve 30 m sürat testi ölçüm değerleri, Tümer elektronik

tarafından geliştirilen fotosel yardımıyla, Dikey sıçrama yetilerinin ölçümü için “Bosco contac mat” ve Sargent dikey sıçrama test araçlarıyla ölçümler alınmıştır. Anaerobik kapasite ve Güç ölçümleri için Wingate bisiklet ergometresi kullanılmıştır. Anaerobik eşik değerlerini tespit etmek için Conconi testi uygulanmıştır. Max VO₂ değerlerini tespit etmek için Mekik Koşusu uygulanmıştır. Ayrıca sporcuların el-pençe kuvveti baskın olan ve baskın olmayan olarak belirlenmiştir. Verilerin Toplanması Bayan hentbolcular 2 haftalık genel hazırlık dönemini tamamladıktan sonra ölçümler yapılmıştır. Testler toplam iki günde uygulanmış, birinci gün dikey sıçrama, Anaerobik güç ve kapasitenin belirlenmesi için wingate bisiklet ergometre testi, conconi anaerobik eşik testi ve sürat testleri gerçekleştirilmiş, ikinci gün ise mekik koşusu (Max VO₂) testi ve el pençe kuvveti testi yapılmıştır. Verilerin Analizi Araştırma grubuna uygulanan bazı motorik özelliklerin sürat ve dayanıklılık yetileriyle ilişkilerinin tespit edilmesi amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular Bayan hentbol oyuncularının Anaerobik eşik (Xort.=11,72±,78 km/sa), Anaerobik güç (Xort.=8,18±1,59 watt) ve anaerobik kapasite (Xort.=4,26±,71 watt) değerleri birlikte incelendiğinde, Dayanıklılığın göstergesi olan Max VO₂ (Xort.=41,69±4,49 ml/kg/da) yetisiyle orta düzeyde ve pozitif yönde etkilendiği görülmektedir (R=,672, R²=0,452 p<0,05). Adı geçen 3 değişken birlikte Max VO₂ değerine ait toplam varyansının % 45’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin T-testi sonuçları incelendiğinde Anaerobik eşik ve Anaerobik kapasite değerlerinin Max VO₂ yetisinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Anaerobik güç değişkeninin ise önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Bayan hentbol oyuncularının 10 metre sürat (Xort.=2,04±,11 sn), Sargent dikey sıçrama (Xort.=34,79±4,32 cm), Bosco dikey sıçrama (Xort.=29,41±4,53 cm), El pençe Kuvvet (baskın) (Xort.=33,32±4,44kg) ve El pençe Kuvvet (baskın olmayan) (Xort.=30,49±4,58 kg) değerleri birlikte incelendiğinde, Sürat (30 metre) (Xort.=41,69±4,49 sn.) yetisi yüksek düzeyde ve pozitif yönde etkilendiği görülmektedir (R=,902, R²=0,814 p<0,05). Adı geçen 5 değişken birlikte Sürat değerine ait toplam varyansının % 81’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin T-testi sonuçları incelendiğinde 10 metre sürat, Sargent dikey sıçrama ve Bosco dikey sıçrama değerlerinin Sürat yetisinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Baskın ve baskın olmayan El pençe kuvvet değerlerinin ise önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç Hentbol’de performans için tüm motorik özelliklerin, fiziksel ve fizyolojik kapasitelerin, teknik-taktik yeterliliklerin, psikolojik ve antropometrik özelliklerin üst düzeyde gerektiği bir branşta, bu faktörlerin mükemmelleştirilmesi ve istendik seviyeye ulaştırılması gerekmektedir (Bilge, 2001). Uygulanılan spor branşının gerektirdiği enerji ihtiyacı, yapılan değişik araştırmalar ve testler sonucu belirlenmiştir. Buna göre hentbol branşının baskın enerji kaynağı % 90 oranıyla anaerobiktir (Anaerobik alaktik: % 80 ve anaerobik laktik: % 10). Bu saptama da bizi, anaerobik dayanıklılığı en üst düzeye çekebilmek için, onda etkin olan faktörlerin ilişkisini belirlemeye itmiştir (Bompa, 1994). Elde edilen bulgulara göre, Anaerobik eşik ve Anaerobik kapasite değerlerinin Max VO₂ yetisini etkilediği bununla birlikte Anaerobik güç değişkeninin ise etkilemediği görülmektedir. Daha önce yapılan benzer çalışmalara bakıldığında Max VO₂ kapasitesinin anaerobik eşik değerinden olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir (Hazza ve ark, 2001; Horswill ve ark.,1989; Alemdaroğlu, 2007). Araştırmanın diğer sonucuna bakıldığında, Sürat (30 m) yetisi, 10 metre sürat, Sargent dikey sıçrama ve Bosco dikey sıçrama değerlerinden etkilendiği, baskın ve baskın olmayan El pençe kuvvet değerlerinden etkilenmediği sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, Eler (2002) yapmış olduğu araştırmasındaki “Pençe kuvveti, tüm vücut kuvvetinin belirleyicisi olarak görülmektedir” ifadesiyle farklılık göstermektedir. Sürat ve sıçrama arasındaki pozitif ilişki yapılan benzer çalışmalarla da ortaya konulmuştur (Kale, 2004; Korkmaz,1995).

Seçilmiş Kaynaklar

ACSİNTE A, ALEKSANDRU E. (2007) Physical condition in high performance team handball, EHF Web Periodical [serial online] [cited 2007 Temmuz 10]: [10 screens]: Available from: URL:http://home.eurohandball.com/ehf_Publikation/WP-AcsintePhysical%20condition%20in%20high.pdf.

ALEMDAROĞLU, U., ASC_, A. VE HAZ_R, T. (2007). Comparison of Anaerobic Tests in Young Soccer Players. Journal of Sport Science and Medicine, suppl. 10, 114.

BİLGE M. (2001).Hentbolcularda Anaerobik Güç Ve Kapasite ile Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara; Ankara Üniversitesi.

BOMPA T. O. (1994).Theory and Methodology of Training. 3. Baskı. Kenda / Hunt Publishing Company, USA,

ELER, S., (2002)"Hentbola Özgü Kuvvet Antrenmanlarının Genç Erkek Hentbolcuların Bazı Performansları Üzerine Etkisinin İncelenmesi" Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.

KALE M, (2004). Sprinterlerin sürat ve sıçrama parametrelerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi; Ankara, Hacettepe Üniversitesi.

HAZZA,H.M.; ALMUZA İNİ, K.S.;AL-REFAEE,S.A.; SULAİMAN,M.A.; DAFTERDAR,M.Y.; AL-GHAMEDİ,A.; AL-KHURAJ, K.N. (2001). Aerobic And Anaerobic Power Characteristics Of Saudi Elite Soccer Players. J. of Sports Med. & Physical Fitness: 41 : (1), 54-61

HORSWILL, C.A., SCOTT, J.R. & GALEA, P. (1989).Comparison Of Maximum Aerobic Power, Maximum Anaerobic Power, And Skinfold Thickness Of Elite And Nonelite Junior Wrestlers. International Journal of Sports Medicine, 10 (3), 165-168.

KORKMAZ, K. (1995). Bursa ilindeki amatör futbolcuların oynadıkları mervkilere gore dayanıklılık, sürat ve dikey sıçrama parametrelerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa; Uludağ Üniversitesi.

INVESTIGATION OF SOME PHYSICAL PARAMETERS OF 9-12 AGED MALE TABLE TENNIS PLAYERS (SAMPLE OF IRAN)

9-12 YAŞ ERKEK MASA TENİSİ SPORCULARININ BAZI FİZİKSEL PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ (İRAN ÖRNEĞİ)

Behdari Reza¹, Erkal Arslanoğlu², Erdal Zorba²

1 Islamic Azad University–East Tehran Branch-Tehran, Iran, 2 Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Ankara

Aim: The aim of this study was to analysis of some physical and performance parameters of the 9-12 years old male table tennis players. **Method:** 59 selected and 53 non-selected table tennis players' physical and performance characteristics were researched. All subjects' height, body weight, 20 m sprint, flexibility, standing long jump, vertical jump, agility test, stability test and plate tapping test were measured by standardized tests and equipments. The data were analyzed with Independent Samples T-Test and arithmetical averages by using SPSS 14 Package Program. **Findings:** Some significant differences were found in selected groups; averages 20 m sprint (sn) of the selected players who participated in this research, is $4.42 \pm .34$ s and $p < 0,05$; the averages of flexibility, $16,95 \pm 6,67$ cm and $p < 0,05$; the averages of standing long jump 1.57 ± 14.83 cm and $p < 0,05$; the averages of agility $12,21 \pm .58$ s and $p < 0,05$; the averages of stability, $31,17 \pm 10,76$ s and $p < 0,5$; the averages of plate tapping test $13,94 \pm 1,41$ n and $p < 0,05$. In non selected group, significance differences were also found; average of 20 m sprint (sn) is $4.54 \pm .26$ s and $p < 0,05$; the averages of flexibility, $15,05 \pm 4,49$ cm and $p < 0,05$; the averages of standing long jump 1.49 ± 12.69 cm and $p < 0,05$; the averages of agility $12,59 \pm .43$ s and $p < 0,05$; the averages of stability, $25,95 \pm 7,12$ s and $p < 0,5$; the averages of plate tapping test $14,42 \pm 1,10$ n and $p < 0,05$. **Conclusion:** It can be said that, the selected table tennis players' motor skills and performance levels are higher than non-selected players.

Key Words: 9-12 age, table tennis, performance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 923.zip](#)

Giriş ve Amaç Çocuklar aynı yaşta olsalar bile beden tipleri, fiziksel uygunluk düzeyleri, motivasyonları, yetenekleri, öğrenme hızları, geçmiş deneyimleri ve içinde yetiştikleri aile ortamı açısından birbirlerinden farklıdır. Olimpiyat ve dünya şampiyonalarında en üst dereceleri paylaşan ülkelerin sporcuları, belli kriterlere dayalı olarak seçilmekte ve yönlendirilmektedir (Jarver, J., 1991). Fiziksel uygunluk ve performans ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle yetişkin elit sporcu gruplarla yapılmış ve çok sayıdaki çalışmada, birbirinden farklı fiziksel beceri içeren spor branşlarındaki başarılı sporcuların vücut yapıları belirlenerek uygun antropometrik özellikler belirlenmeye çalışılmıştır (Özer, et al., 2000; Pekel et al., 2006; Saygın et al., 2005). Bu çalışma, 9-12 yaş başarılı ve başarısız erkek masa tenisi sporcularının fiziksel uygunluk ve performans profillerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. **Yöntem** Araştırma grubunu yaşları 9 ile 12 arasında değişen toplam 112 (59 başarılı ve 53 başarısız) erkek masa tenisi sporcusu oluşturmaktadır. Kendi yaş gruplarında İran Masa Tenisi Şampiyonasına katılan sporculardan bir üst kategoriye yükselenler başarılı, elenenler başarısız kabul edildi. Şampiyona sonrasında fiziksel uygunluk ve motorsal yetenek özellikleri incelendi. Araştırmada, boy, yaş ve vücut ağırlığı, 20 m sprint, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, çeviklik, denge, disklerle dokunma, esneklik parametreleri ölçüldü. Çalışmada elde edilen veriler, SPSS 16 paket programında değerlendirildi. Çalışmada kullanılan ölçüm sonuçlarının aritmetik ortalaması (X), standart sapması (S)

hesaplandı ve grupların ortalamaları arasındaki farklılığın tespitinde Independent Samples T-Test kullanıldı. Gruplar arasındaki anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alındı.

Bulgular.

Tablo 1. Masa tenisi sporcularının fiziksel özellikleri

Tablo 2. Masa Tenisi Sporcularına Uygulanan Testlere Ait

Independent T-testi Sonuçları

Başarılı sporcuların durarak uzun atlama ortalamaları 1.57 ± 14.83 cm ve $p<0,05$; dikey sıçrama 27.22 ± 5.1 cm ve $p<0,05$; sürat 4.42 ± 0.34 s ve $p<0,05$; çeviklik ortalamaları $12,21 \pm 0,58$ s ve $p<0,05$; denge ortalamaları $31,17 \pm 10,76$ s ve $p<0,05$; esneklik ortalamaları $16,95 \pm 6,67$ cm ve $p<0,05$; disklere dokunma ortalamaları $13,94 \pm 1,41$ n ve $p<0,05$; olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan başarısız Masa Tenisçilerin durarak uzun atlama ortalamaları 1.49 ± 12.69 cm ve $p<0,05$; dikeysicrama 23.11 ± 3.75 cm ve $p<0,05$; surat 4.54 ± 0.26 s ve $p<0,05$; çeviklik ortalamaları $12,59 \pm 0,43$ s ve $p<0,05$; denge ortalamaları $25,95 \pm 7,12$ s ve $p<0,05$; esneklik ortalamaları $15,05 \pm 4,49$ cm ve $p<0,05$; disklere dokunma ortalamaları $14,42 \pm 1,10$ n ve $P<0,05$; olarak tespit edilmiştir. T test sonuçlarına göre başarılı ve başarısız sporcular arasında durarak uzun atlama, dikey sicrama, sürat, çeviklik, denge ve disklere dokunma faktörlerinde $p<0,05$ anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç Çocuklar aynı yaşta olsalar bile beden tipleri, fiziksel uygunluk düzeyleri, motivasyonları, yetenekleri, öğrenme hızları, geçmiş deneyimleri ve içinde yetiştikleri aile ortamı açısından birbirlerinden farklıdır (Akkuş, H.1994). Pekel ve arkadaşlarının yaş ortalaması 11,5 olan ve atlet çocuklar üzerinde yapmış oldukları çalışmada erkeklerin boy ortalamalarını 150,1cm.; vücut ağırlık ortalamalarını 37,4 kg olarak tespit etmişlerdir bu sonuçlar bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir (Pekel ve ark. 2004). Kalkavan ve arkadaşları (2005) çalışmalarında basketbolcu çocukların; yaş ortalamaları $10,5 \pm 1,4$ yıl, boy uzunlukları $1,46 \pm 0,17$ m, vücut ağırlıklarını $38,5 \pm 13,4$ kg olarak bulmuşlardır. Yapılan bu çalışmalarda elde edilen fiziksel özelliklerle ilgili değerler, çalışmamızdaki değerler ile benzerlik göstermemektedir. Araştırmada, masa tenisi sporcuları üzerine uygulanan testlerin bir çoğunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu ve başarılı sporcuların test sonuçlarının, başarısız sporculardan daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Başarılı ve başarısız sporcular arasındaki performans farklılığının kısmen motor becerilerin başarılı sporcularda daha gelişmiş olmasından kaynaklandığı ve başarısız Masa Tenisçilerin, motor becerileri performans anlamında yaşıtlarından geride olduğu sonucuna varılmıştır.

Seçilmiş kaynaklar:

Akkuş, H. (1994), Elit Haltercilerin Antropometrik Özellikleri, Biyomotor Yetenekleri, Fizyolojik Özellikleri Ve Başarıları Arasındaki İlişkilerin Araştırılması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü BES ABD, Yayınlanmamış Doktora Tezi,, İstanbul

Jarver, J., (1991). Sürat Koşuları ve Bayrak Yarışları, G.S.G.M. Yayınları, (Çeviren Güner Güngör). Kalkavan, A., Pınar, S., Kılıç, F., Yüksel, O.: Basketbol Oyuncularının Fiziksel Yapılarının, Bazı Fizyolojik ve Biyomotorik Özellikler Üzerine Etkilerinin Araştırılması, Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences), 14, (2), 111-118, 2005.

Özer, D.S., Özer, M.K. (2000), Çocuklarda Motor Gelişim, Kazancı Kitap Ticaret A.Ş., İstanbul.

Pekel, H.A.; Bağcı, E.; Güzel,N.A.; Onay, M.; Balcı, Ş.S.; Pepe, H. (2006); Spor Yapan Çocuklarda Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarıyla Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, Mart, Cilt: 14 No: 1, 299-308

Pekel, H.A.; Balcı, Ş.S.; Pepe, H.; Bağcı, E.; Güzel,N.A.; (2004); Atletizm Yapan Çocukların Performansla İlgili Fiziksel Uyguluk Test Sonuçlarının ve Bazı Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, VIII. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya

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

ANALYSIS OF THE ELITE WOMEN'S VOLLEYBALL MATCHES WITH REGARD TO THE SELECTED PERFORMANCE INDICATORS

ELİT BAYAN VOLEYBOL MÜSABAKALARININ SEÇİLMİŞ PERFORMANS GÖSTERGELERİ BAKIMINDAN ANALİZİ

Akarçeşme, C.1, Arslan, Y.1, Bakir, M.A.1

1 Gazi Üniversitesi

In this study, a performance analysis was made concerning the matches of the 8 teams playing in the Turkish Women's 1st Volleyball League in the 2008 – 2009 season. The sampling of the research comprises of 8 teams which became eligible for the playoffs among the 12 teams playing in the Turkish Women's 1st Volleyball League in the 2008 – 2009 season. Analyses were made concerning 164 (plays) observations of 82 matches consisting of 54 Turkish League matches, 20 playoff matches, 6 Turkey Cup matches and 2 Champions League matches. Performance evaluation of the season and teams were made according to the variables of the players' positions defined as Setter Efficiency (PE), Middle Blocker Efficiency (OOE), Number 4 Hitter Efficiency, (N4E), Opposite (Universal) Player Efficiency (PCE), Libero Efficiency (LE) known as Efficiency Variables. Some analyses were made according to the descriptive statistics and ordering of the average values. According to the analyses results, TEL showed the best performance in LE, BJK showed the best performance in PE, VGS showed the best performance in OOE, FB showed the best performance in PCE, ECZ showed the best performance in N4E. ERE showed the worst performance in LE, TEL showed the worst performance in PE, FB showed the worst performance in OOE, BJK showed the worst performance in PCE, KSK showed the worst performance in N4E. When all the plays are taken into consideration ECZ showed the best performance and ERE showed the worst one. Besides, teams showed the best performance in LE and when other variables are considered, they showed major instabilities. Instability is higher in the plays lost when compared with the ones won.

Keywords: Volleyball, Efficiency, Performance Analyses

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 984.rar](#)

Giriş ve Amaç Sporun önemli branşlarından birisi olan voleybol, yarattığı ekonomi ve müsabakalara ilgi bakımından dikkate değer bir büyüklüğe sahiptir. Hemen her spor dalında olduğu gibi voleybolda da müsabaka sonucu, oyunda yürütülen stratejilerin, oyuncu ve takım özelliklerinin fonksiyonudur. İstatistiksel analizler, oyunların karmaşık özellikleri hakkında özetleyici ve çıkarsamaya yönelik kolayca yorumlanabilir bilgiler vererek, doğru kararların alınmasına katkıda bulunur. Bu nedenle, çalışmada, Türkiye Elit Bayanlar voleybol takımlarının 2008-2009 sezonu müsabakalarına ilişkin bir performans analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma, sezon sonu istatistik bilgilerine dayalı olarak, sezon özelliklerine yönelik gerçekleştirilmiştir. Bu haliyle elde edilen sonuçlar, Türkiye Bayan Elit Voleybol Müsabakalarının yapısal durumunu ortaya koymaktadır. Sezonlar itibarıyla, bu analizleri yapıp karşılaştırmak, çeşitli değişkenler bakımından performans farklılaşmalarına ilişkin bilgi verecektir. **Yöntem** Araştırmanın örneklemini Elit Bayan Voleybol takımlarının 2008-2009 sezonu müsabaka verileri oluşturmaktadır. Örneklem, her biri bir takımın bir müsabakasına karşılık gelmek üzere toplam 164 veriden oluşmaktadır. Akarçeşme (2010), tarafından yapılan çalışmada 2008-2009 sezonu Türkiye Bayan 1.lig Voleybol müsabakaları verilerine dayalı olarak geliştirilen, müsabaka sonucunu kestirmeye yönelik lojistik regresyon modelinde, Etkinlik Modeli değişkenleri olarak

tanımlanan Libero Etkinliği (LE), Pasör Etkinliği (PE), Orta Oyuncu Etkinliği (OOE), Pasör Çaprazı Etkinliği (PCE) ve Dört Numara Smaçör Etkinliği (N4E) değişkenleri müsabaka sonucunu belirleyen anlamlı değişkenler olarak bulunmuştur. Bu nedenle, Elit Bayan Voleybol takımlarının performansına ilişkin yapısal durumu bu değişkenler bağlamında değerlendirilmiştir. Libero Etkinliği (LE), libero oyuncusunun müsabaka boyunca servis karşılama esnasındaki yaptığı hata sayısını; Pasör Etkinliği (PE), pasörün müsabaka süresince katıldığı tüm oyun etkinliklerinde kazandığı ve kaybettiği sayıların farkını; Orta Oyuncu Etkinliği (OOE), orta oyuncuların müsabaka boyunca kazandığı ve kaybettiği sayıların farkını; Pasör Çaprazı Etkinliği (PCE), pasör çaprazı oyuncusunun müsabaka süresince kazandığı ve kaybettiği sayıların farkını; Numara Dört Etkinliği (N4E) ise, 4 numara smaçörlerinin kazandığı ve kaybettiği sayıların farkını ifade etmektedir. Çalışmada etkinlik değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler hesaplanarak, hem lig bütününün hem de takımların ortalama performansları değerlendirilmiştir. Ayrıca, takımların etkinlik değişkenleri bakımından nasıl bir istikrar gösterdikleri, etkinlik katsayısı (coefficient of variation, CV) yoluyla değerlendirilmiştir. Ancak, voleybol oyununun bir özelliği olarak, örneğin OOE, PCE, N4E değişkenlerde PE'ye göre çok daha yüksek sayıda sayı girişiminde bulunacağından, ortalamaları karşılaştırarak performans değerlendirmesi yapmanın sağlıklı olmayacağı düşünülmüştür. Bu yüzden Etkinlik Modeli Değişkenleri kendi içerisinde 1'den 8'e kadar sıralanmıştır. Ortalamalara karşılık gelen 1=en yüksek performansı 8=en kötü performansı göstermek üzere sıra değerleri kullanılmıştır. Değişkenler bakımından kazanılan ve kaybedilen oyunlar arasındaki farkın anlamlılığına parametrik t testi ile bakılmıştır. Tüm istatistiksel analizler Stata 11 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bulgular Etkinlik değişkenleri itibarıyla hem tüm takımlara hem de takım ayrıntısında müsabaka başına kaydedilen ortalama değerler ve bunların sıra büyüklük değerleri, Tablo 1'de yer almaktadır. Tabloda BJK: Beşiktaş, ECZ: Eczacıbaşı, ERE: Ereğli, FB: Fenerbahçe, GS: Galatasaray, KSK: Karşıyaka, TEL: Telekom, VGS: Vakıfbank-Güneşsigorta takımlarını ifade etmektedir. Tablo 1 Tüm oyunlar bakımından PE değişkeni için ortalamalar negatif değerler aldığından, bu değişken için kaybedilen sayıların kazanılardan daha fazla olduğu; diğer değişkenler bakımından ise kazanılan sayıların kaybedilenlerden fazla olduğu görülmektedir. LE için en iyi değer sıfır olacağından, tüm takımlar için negatif değer alması beklenen bir durumdur. Sezon boyunca, LE bakımından TEL en iyi, ERE ise en kötü performansı göstermiştir. PE bakımından ise BJK en başarılı takım iken, TEL ve GS en başarısız takımlar olmuştur. VGS ve TEL sezon bütünün de en iyi OOE performansı gösterirken, 0.50 ortalama değerle en kötü performansı FB ortaya koymuştur. Buna karşın PCE'de FB en başarılı performansa sahip olduğu halde, en kötü ortalamaya BJK sahiptir. N4E değişkeni bakımından ise en yüksek ortalamayı ECZ gösterirken, en düşük performansa ise KSK sahip olmuştur. Toplam sıralamalara bakıldığında ise, en düşük sıralama puanı ile ECZ'nin en iyi, en büyük sıralama puanı ile de ERE'nin en kötü performansa sahip olduğu görülmektedir. Etkinlik değişkenlerinin takımlar için kazanılan ve kaybedilen oyunlar ayrıntısında ortalama ve sıra değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Tablo 2 Kaybedilen oyunlarda en kötü performans gösteren takımlar LE bakımından FB (-4.22), PE için TEL, OOE için FB, PCE için BJK, N4E için ise KSK olmuştur. En iyi performansı gösteren takımlar ise aynı değişkenler için sırasıyla BJK, BJK ve FB, VGS, FB ve KSK, TEL olmuştur. Tüm kaybedilen oyunlarda BJK, TEL, GS ve VGS etkinlik değişkenleri bakımından en iyi performansa sahipken, ERE en kötü performansı göstermiştir. Tablo 3 Kazanılan oyunlarda ise, en kötü performansları LE'de ERE, PE'de TEL, OOE'de GS, PCE'de ERE, N4E'de ise KSK; en iyi performansları ise LE'de GS, PE'de BJK, OOE'de TEL ve ERE, PCE'de KSK, N4E'de ise BJK göstermiştir. Tüm kazanılan oyunlar dikkate alındığında, en iyi performansı VGS gösterirken, FB ve TEL ise en kötü performansa sahiptir. Tüm oyunlar bakımından değişkenlerin her biri için kazanılan ve kaybedilen oyun ortalama performansları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığına ilişkin t-testi sonuçları

Tablo 3'tedir. Tablo 4 PE hariç, tüm değişkenlerin kazanılan ve kaybedilen oyun ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. En büyük fark N4E değişkeni ortalamalarında(1.88-12.01), en az fark ise PE'den sonra LE'de meydana gelmiştir. Ortalama performans göstergeleri başarının bir kriteri olarak değerlendirilebilmesine rağmen, takımların sezon boyunca oyundan oyuna ne kadar benzer performans gösterdiklerini görebilmek için, değerleri Tablo 4'te verilen değişim katsayıları hesaplanmıştır. Tablodaki değerlerde negatif işaretler ihmal edilmiştir. Tablo 5 Sezon boyunca maçtan maça en benzer oynayan takımlar LE'de ERE, PE'de TEL, OOE'de TEL, PCE'de KSK, N4E'de ise ECZ ve TEL olmuştur. En istikrarsız oynayan takımlar ise aynı değişkenlere göre sırasıyla VGS, KSK ve FB, FB, BJK, KSK olmuştur. Kaybedilen-kazanılan oyunlar ayrıntısında ise, etkinlik katsayıları Tablo 5'de yer almaktadır. Tablo 6 Kaybedilen oyunlarda BJK, OOE ve PCE bakımından, KSK, PE, OOE ve N4E'de büyük istikrarsızlık gösterirken, kazanılan oyunlarda takımlar daha istikrarlı oyun sergilemiştir. Tartışma ve Sonuç 2008-2009 sezonunda, en iyi performansları Libero Etkinliğinde TEL, Pasör Etkinliğinde BJK, Orta Oyuncu Etkinliğinde VGS, Pasör Çaprazı Etkinliğinde FB ve Numara 4 Etkinliğinde ECZ göstermiştir. En kötü performanslara ise, Libero Etkinliğinde ERE, Pasör Etkinliğinde TEL, Orta Oyuncu Etkinliğinde FB, Pasör Çaprazı Etkinliğinde BJK ve Numara 4 Etkinliğinde KSK sahiptir. Tüm oyunlar bazında ise en iyi performansı ECZ, en kötü performansı ise ERE ortaya koymuştur. Ayrıca, takımlar Libero Etkinliği puanları bakımından daha istikrarlı oynamışken, diğer değişkenler bakımından daha büyük istikrarsızlık göstermiştir. İstikrarsızlık kaybedilen oyunlarda kazanılan oyunlara nazaran daha büyük olarak gerçekleşmiştir. Pasör Etkinliği ve Libero Etkinliği değişkenlerine ait ortalama değerlerinin negatif değerlerde seyrettiği belirlenmiştir. Bunlar, sırasıyla -2,16 ve -0,87'dir (Tablo1). Libero Etkinliği değerinin ortalamalarının negatif değerler almasının sebebi libero oyuncusunun ana görevinin arka alanda savunma yapmasıdır (Papageorgius, A. 2002). Bilindiği üzere hücum ve blok voleybol oyundaki direk sayı almayı sağlayan en önemli tekniklerdendir. Libero oyuncusunun oyun içerisinde hücumla yönelik hiçbir eyleminin bulunmaması ve kurallar gereği blok yapamaması, liberoyu pozitif değerlere taşımadığı gibi yapabileceği her servis karşılama hatası onu negatif değerlere taşımaktadır. Pasör Etkinliği değişkeninin de ortalamaları negatif değerlerde olmakla birlikte, değerler Libero Etkinliği değerlerine nazaran sifıra daha yakındır. Bu pasörün fiziksel özellikleri, oyun karakteri ve taktik anlayışına göre oyun içerisinde hücum ve blok seçeneklerinin bulunmasından kaynaklanmaktadır Ran, Z. (1989). Dolayısıyla pasörler, servis, hücum ve blok teknikleri aracılığıyla sayı alarak kendi etkinliklerinin pozitif değerlere ulaşmasını sağlayabilirler.

Kaynaklar

Akarçeşme, C. (2010). Elit Bayan Voleybolunda Maç Sonucunu Açıklayan Değişkenlerin Lojistik Regresyon Yöntemi ile Belirlenmesi ve Maç Kazanmaya Yönelik Olasılık Modelinin Tahmini, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Papageorgius, A. Spitzley, W. (2002). Volleyball A Handbook For Coaches And Players. 1.st ed. Aachen: Meyer&Meyer Verlag, 46. Ran, Z. (1989). How to train the setter. Volley Tech, 2(89), 5–13.

THE COMPARISON OF SPRINTING SPEED, AGILITY AND LEG POWER OF YOUNG FEMALE BASKETBALL, VOLLEYBALL AND HANDBALL PLAYERS WHO HAVE BEEN CHAMPIONS IN THEIR REGIONAL SCHOOL LEAGUES

Kendi Bölgesel Okul Liglerinde Şampiyon Olmuş Basketbol, Voleybol ve Hentbolcuların Bacak Gücü, Sprint Koşu ve Çabukluk Değerlerinin Karşılaştırılması

İbrahim Şahin 1; Mustafa Karahan 1; Emin Süel 1; Rifat Demir 1; Mustafa Kaya 2; Adil Bölükbaş 3
1-Aksaray Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Aksaray/Türkiye: 2- Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kayseri/Türkiye : 3-Kamber-Gülizar Demir İöo Beden Eğitimi Öğretmeni, Aksaray/Türkiye

Purpose: The aims of the present study were to determine sprinting speed, agility and leg power of young female basketball (B), volleyball (V) and handball (H) players and to compare the mean scores among sports. **Methods:** A total of 36 female athletes, who have been champions in their regional school leagues in B (n=12), V (n=12) and H (n=12), voluntarily participated in the present study. Participants were tested at the end of their competitive seasons. Arithmetic means and standard deviations of the data were calculated and one way ANOVA test was performed for statistical analysis. **Results:** Vertical jumping and sprinting speed did not differ among volleyball, basketball and handball players, but agility and standing long jumping parameters were significantly different. Handball player had significantly longer standing long jumping values than basketball players, whereas basketball players had higher agility than volleyball players ($p<0.05$). **Conclusion:** The results suggest that there could be variation among some parameters of team sport players. Selection criteria, hours of training and sport-specific physiological demands during the game could explain the observed differences. More data from different regions are certainly needed to evaluate the selected variables of B, V and H young female athletes.

Key words: Sprinting speed, Agility, Leg power, Team sport

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 863.rar](#)

Giriş ve Amaç Basketbol, voleybol ve hentbol gibi sporlardaki performans seviyesi, maksimal yoğunlukta tekrar edilen fiziksel ve teknik özelliklere bağlıdır (Ronglan ve ark., 2006). Bu tür sporlarda sprint sürati, sıçrama ve çabukluk, oyun süresince gerekli fiziksel performans özellikleridir (Lidor ve ark., 2005). Sprint sürati ve çabukluk sportif yeteneğin önemli özelliklerindendir (Mohamed ve ark., 2009). Bununla birlikte farklı takım sporu müsabakalarından elde edilen hareket analizleri sürat ve çabukluğun müsabaka esnasındaki performans için önemini belirlemektedir (Bangsbo ve ark., 2006; Mohr ve ark., 2003). Sıçrama yeteneği, bacak gücünün önemli bir göstergesi olmakla birlikte dikey sıçrama yeteneği ile sürat(Hennessy ve Kilty, 2001) ve çabukluk (Barnes ve ark., 2007) arasında kuvvetli ilişki bulunmuştur. Sprint koşu, çabukluk ve bacak gücü anaerobik karakteristiği olan özellikler olmakla birlikte voleybol, basketbol ve hentbol gibi sporlarda performansın önemli belirleyici özelliklerini yansıtır (Kalinski ve ark., 2002). Bu tür sporlar her ne kadar benzer özelliklere sahip olsalar da oyun süreleri, oyun içerisindeki hareketler ve oyun zamanları farklılık göstermektedir (Bayios ve ark., 2006). Buna bağlı olarak voleybol, basketbol ve hentbolcuların sürat, çabukluk ve bacak kuvvetleri arasında ne gibi farklılığın olduğunun bilinmesi sporcular ve antrenörler açısından önemli olabilir. Bu nedenle, bu çalışmada kendi bölgesel okul liglerinde şampiyon olmuş genç bayan

basketbol, voleybol ve hentbolcuların bacak gücü, sprint sürati ve çabukluk değerleri arasındaki farkların belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Bu araştırmaya kendi bölgesel okul liglerinde şampiyon olan 15-16 yaş gurubunda 36 bayan takım sporcusu (12= Hentbol, 12= Basketbol, 12= Voleybol) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma öncesinde araştırmanın içeriği ve amacı hakkında sporcu ve ailelere bilgi verilerek yazılı izinleri alınmıştır. Sporcular, kendi bölgesel liglerinde sırasıyla voleybol=17, basketbol=19 ve hentbol=22 maç yapmışlardır. Müsabaka dönemleri sonunda sporcuların yaş, boy ve vücut ağırlıklarının yanı sıra dikey sıçrama ve durarak uzun atlama (bacak gücü), sprint koşu (20 m) ve çabukluk (zig-zag) değerleri belirlenmiştir. Verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak ANOVA test yöntemi ile istatistiksel analizi yapılmıştır. İstatistik yöntemin önemlilik derecesi $p<0.05$ kabul edildi.

Bulgular

Sporcuların dikey sıçrama ve 20 m sprint koşu değerleri arasında önemli fark bulunmamıştır. Buna karşın, basketbolcular hentbolculardan daha düşük durarak uzun atlama değerlerine sahip iken ($p<0.05$), basketbolcuların voleybolculardan daha çabuk olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmada, kendi bölgesel okul müsabakalarında yer alan genç bayan takım sporcularının bacak gücü, sprint koşu ve çabukluk değerleri arasında farklılıkların önemli olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sporcuların bacak gücünü test etmek için uygulanan dikey sıçrama değerleri arasında fark olmamasına rağmen hentbolcuların durarak uzun atlama değerinin basketbolculardan yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Voleybolcular ile hentbolcular arasında durarak uzun atlama bakımından %5,5 oranındaki fark ise önemsiz bulunmuştur. Dikey sıçrama yönünden voleybolcuların daha yüksek değere sahip olduğu varsayıldı. Sporcuların seçimi veya antrenman ve müsabaka yoğunlukları sporcular arasındaki dikey sıçrama farklılığını önemsiz kılmış olabilir. Sporcuların 20 m sprint koşu değerleri arasında fark olmamasına rağmen basketbolcuların çabukluk değerinin voleybolculardan daha iyi olduğu görüldü ($p<0.05$). Sporcuların sprint değerleri farklı olmamakla birlikte, voleybolcuların sürat yönlendirmelerini iyi gerçekleştiremediği (Warren ve Farrow., 2006), bunda oyunların yapısı veya antrenman değişkenliği ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, genç bayan sporcular arasında bacak gücü ve sprint koşu özellikleri bakımından önemli bir fark olmadığı, basketbolcuların voleybolculardan daha çabuk olduğu, bu durumun değişken olabileceği, bununla ilgili kesin yargıya varmak için daha çok sporcu gurubu ile daha fazla çalışmanın gerekliliğini önermekteyiz.

Kaynaklar

1. Bangsbo J, Mohr M, Krstrup P (2006): Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. J Sports Sci, 24: 665–674.
2. Barnes, JL; Schilling, BK; Falvo, MJ; Weiss, LW; Creasy, AK; Fry, AC (2007): Relationship of Jumping and Agility Performance in Female Volleyball Athletes, J. Strength Cond. Res, 21(4); 1192-1196
3. Bayios I, A; Bergeles N, K; Apostolidis, NG; Noutsos, KS; Koskolou, MD (2006): Anthropometric, body composition and somatotype differences of Greek elite female basketball, volleyball and handball players, J Sports Med. Phys Fitness, 46,(2); 271-280

4. Hasan, M; Roel, V; Stijn, M; Marc M; Johan, L; Matthieu, L; Renaat, P (2009): Anthropometric and performance measures for the development of a talent detection and identification model in youth handball, *Journal of Sports Sciences*, 27(3); 257-266
5. Hennessy, L; Kilty, J (2001): Relationship of the Stretch-Shortening Cycle to Sprint Performance in Trained Female Athletes, *J. Strength Cond. Res*, 15(3): 273-399
6. Kalinski, M; Norkowski, H; Kerner, M; Tkaczuk, W (2002): Anaerobic power characteristics of elite athletes in national level team-sport games, *European J Sport Science*, 2(3), 1-21
7. Lidor, R; Falk, B; Arnon, M; Cohen, Y; Segal, G; Lander, Y (2005): Measurement of Talent in Team Handball: the Questionable Use of Motor and Physical Tests, *J. Strength Cond. Res*, 19(2):318–325.
8. Mohr M, Krstrup P, Bangsbo J (2003): Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *J Sports Sci*; 21: 519–528.
9. Ronglan, LT; Raastad, T; Børjesen, A (2006): Neuromuscular fatigue and recovery in elite female handball players, *Scand J Med Sci in Sports*, 16(4) 267–273
10. Warren, BY; and Farrow, D (2006): A Review of Agility: Practical Applications for Strength and Conditioning, *J. Strength Cond. Res*, 28(5): 10-79

DYNAMIC EQUILIBRIUM RELATIONSHIP WITH SOME PHYSICAL ATTRIBUTES AND PERFORMANCE LEVEL CORRECTION OF JUMPING HIGH HANDBALL

Dr.Dhamia' Ali Abdullah

College Of Education For Girls .University Of Mosul.Iraq

Handball is one of the games that have spread throughout the world because of the skills, which they are used. whether offensive or defensive, which depends on the fitness of the player, and the rapid development of the ability level of sports is achieved through a series of physical attributes, and therefore the game of handball you need to build and improve physical attributes and mobility, and the balancing motor is important for sports that require movement in a small space with a change in the path of movement, which could lose the player the balance, in handball, the presence of defenders in front of the attacker, who is the correction . The objective of research is to identify some of the dynamic equilibrium relationship physical attributes and performance level correction of jumping high handball.

The researcher assumes that there is a significant moral balance between the motor and some physical attributes and performance level correction of jumping high handball. Will be used descriptive method for the relevance and nature of the research and requirements, made up the research community to students in the fourth phase Girls College of Education Department of Physical Education and researcher used a range of methods and tools appropriate and adequate research in order to reach results.

Keywords :Dynamic equilibrium , physical attributes

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

As the equilibrium kinetic important and necessary for the sports that require movement in a small space with a change in the path of movement, which could lose the player the balance and there is a need to restore this balance more quickly to begin a new movement, (Fadhli, 2001, p. 78) Therefore, the balance affect the performance of correction to jump high. To distinguish the individual sports were well balanced contribute to improving the level of ability to perform many of the movements or the situation in most sporting activities. (Allawi and Radwan, 1982, p. 155). And the team who is looking to win its members must be fluent in basic skills and has the physical abilities and tactical plans for the team since the end correction on target using one of the types of correction. (Alhajea, 2007, p. 9) The presence of defenders in front of the attacker, who is the correction in addition to the law of the International Handball prevents exposing the opponent at risk, and requires the player performance of the correction of jumping high precision and landing the balance, I have noticed a researcher that when the performance of the correction to jump high, it will be below the level required is featured here the importance of research in an attempt to identify the dynamic equilibrium relationship with some physical attributes and performance level correction of jumping high handball. The sport is handball sports that depend largely on the fitness to high performance by mastering the skill and tactical, as one of the extreme sports that require a high level of speed, agility and precision (Alolili, 1994, p. 450). The evolution of defense in handball imposed on the striker that has a lot of physical attributes and skill and tactically to overcome that defense and the correction of jumping high is one of the major solutions to reach the range of discount for that resort striker to prepare the players are characterized by certain types of physical and skill level, and plan a

high- exploitation of the correction term (authentic, 2007, p. 9), and since the game Handball require the player the ability to maintain himself on the physical and retention was balanced in most cases, and by observing the researcher found the weakness of the physical level to the students, leading to poor performance of the correction of jumping high handball Hence, the problem of the research to know whether there is a balance between the motor and some physical attributes and their impact on the correction of the high jump handball. The objective of research is to identify some of the dynamic equilibrium relationship physical attributes and performance level correction of jumping high handball. The researcher assumes that there is a significant moral balance between the motor and some physical attributes and performance level correction of jumping high handball. Will give an overview on the physical attributes selected according to the opinions of experts and related to the balance and correction of jumping high and the inclusion of similar studies that address the balancing motor and will use the descriptive approach to the relevance and nature of the research and its requirements, and will consist of the research community on a sample of students in the fourth stage in the Girls College of Education Department of Education sports will also be addressed to the physical attributes under study and will use the researcher a variety of means, tools and testing after it is presented to the experts to indicate their suitability for research and scientific basis for the tests used in the research of the validity and reliability and objectivity in order to reach accurate results and inhalers for the research sample, and then use the bag spss for statistical analysis of the findings of the researcher to show the correlation after it is to reach the results will be displayed and analyzed and discussed.

THE EFFECTS OF EIGHT-WEEK STATIC AND DYNAMIC STRETCHING ON SPRINT, FLEXIBILITY, AND AGILITY IN CHILD ATHLETES

Çocuk atletlerde sekiz haftalık dinamik ve statik hareketlilik çalışmalarının sürat, esneklik ve çevikliğe etkisi

H. Ahmet Pekel¹, Mustafa Altunsoy¹, Elif Öz¹
1Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The aim of this study was to determine the effects of the eight-week static and dynamic stretching on sprint, flexibility, and agility in children athlete. All subjects were voluntarily participated in this study and they were informed before the tests. Subjects were divided into two groups randomly: Static Stretching (SS, n=10, boys, xage:12.4±1.4 year) Group, and Dynamic Stretching (DS, n=10, boys, xage:12.5±1.1 year) Group. Each group was performed 90 minutes athletics training which includes 20 minutes stretching exercises after jogging for four days in a week during eight week at the beginning of the training. Before and after the study, sprint (20 m run test), flexibility (sit and reach test) and agility (Illinois agility run test) performance of the subjects were measured. The descriptive statistics were calculated using by Graphpad Prism. Mann Whitney U test was used to compare inter group differences and Wilcoxon matched paired t test was used to determine the intra group differences. It was concluded that eight-week static and dynamic stretching improves the flexibility performance but does not effect the sprint and agility performance and there is no statistically difference between SS vs. DS in child athletes.

Keywords: static stretching, dynamic stretching, children, performance.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 994.zip](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Isınma ve hareketlilik çalışmaları, sportif aktiviteler öncesi fiziksel hazırlığın en önemli parçasını oluşturur (Papadopoulos ve ark., 2005). Egzersiz öncesi yapılan hareketlilik çalışmalarının performans üzerine etkileri konusunda farklı spekülasyonlar bulunmaktadır. Bu çalışmaların, bir kısmı statik hareketlilik (SH) çalışmalarını önerirken, bazıları dinamik hareketlilik (DH) çalışmalarını önermektedir (Papadopoulos, 2005; Little ve Williams, 2006). Hareketlilik çalışmalarının, sakatlıkları önlemede önemli bir rol oynamadığını iddia edenler de vardır (Pope, 2000; Shrier, 1999). Shrier'e göre (2004); hareketlilik çalışmaları kuvvet, sıçrama yüksekliği ve sürati akut olarak artırmamaktadır. Ancak düzenli hareketlilik çalışmalarıyla artış sağlanabilir. Farklı ısınma ve hareketlilik çalışmalarının sporcuların performansı üzerine etkilerinin incelendiği birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Carvalho ve ark., 2009; Fletcher ve Anness, 2007; Unick ve ark., 2005; Yamaguchi ve Ishi, 2005). Fakat uzun süreli uygulanan farklı hareketlilik çalışmalarının sporcuların performansları üzerinde yarattığı etkiyi inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır (Lucas ve Koslow, 1984) ve literatürde çocuk atletlerde uzun süreli hareketlilik çalışmalarının esneklik, sprint ve çeviklik üzerine etkilerinin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, çocuk atlerde sekiz haftalık SH ve DH çalışmalarının esneklik, sprint ve çeviklik performansına etkilerinin incelenmesidir.

YÖNTEM Çalışmaya yirmi erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Denekler çalışma öncesi bilgilendirilmiş ve rastgele bir şekilde statik hareketlilik (SH, n=10, xyaş: 12.4±1.4 yıl) ve dinamik hareketlilik (DH, n=10, xyaş:12.5±1.1 yıl) grubu olmak üzere ikiye ayrılmışlardır (Tablo 1). Haftada

dört gün 90 dakika antrenman yapan deneklere, kendilerine uygun hareketlilik çalışmaları her antrenman başlangıcında, jogging sonrası 20 dakika süreyle uygulanmıştır. Sekiz haftalık hareketlilik çalışmaları öncesi ve sonrasında deneklerin sprint (20 m koşu testi), esneklik (otur-uzan testi) ve çeviklik (Illinois çeviklik testi) performansları ölçülmüştür. Çalışmanın tanımlayıcı istatistikleri ve anlamlılık testleri Graphpad Prism istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar için Mann Whitheny U testi, grup içi karşılaştırmalar için Wilcoxon testi uygulanmıştır. Anlamlılık seviyesi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR Sekiz haftalık SH ve DH egzersizlerinin deneklerin esneklik performansını anlamlı arttırdığı ve bu artışın SH grubunda daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$, Tablo 2). SH ve DH çalışmalarının sürat ve çeviklik performansları üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. SH ve DH gruplarının uygulanan antrenmanlar sonrası alınan esneklik, sürat ve çeviklik ölçümleri karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ Papadopoulos ve ark. (2005), 19-22 yaş arası 32 beden eğitimi öğrencisinin ısınma, ısınma ve SH, ısınma ve DH çalışmaları sonrası bacak ekstensör ve fleksör kaslarının maksimal konsantrik torkunu ölçtükleri çalışmalarında, SH'in maksimal konsantrik tork üretimi üzerine negatif bir etkisinin olduğunu bulmuşlardır. Değişik ısınma protokollerinin (SH, DH ve hareketlilik çalışmaları uygulamadan) profesyonel futbolcuların sıçrama, sprint ve çeviklik üzerine akut etkilerinin araştırıldığı çalışmada (Little ve Williams, 2006), DH protokolü sonrası 10 m sprint ve çeviklik performansı anlamlı hızlı bulunmuştur. Bu protokollerin sıçrama üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilen çalışmada, hareketlilik çalışması uygulanmadan yapılan 20 m sprint performansının SH ve DH çalışmaları sonrasındaki performanstan anlamlı düşük olduğu da belirlenmiştir. Çalışma sonunda, DH çalışmalarının yüksek hızda performans gerektiren aktiviteler için en etkili ısınma türü olduğu rapor edilmiştir. Aynı protokolleri kullanan Yamaguchi ve Ishi (2005) ise, SH çalışmaları sonrası ve hareketlilik çalışması uygulamaksızın yapılan bacak ekstansiyon gücü değerlerinin, birbirinden farksız olmadığını; DH çalışmalarının ise bacak ekstansiyon gücünü arttırdığını bulmuşlardır. Fletcher ve Jones'un (2004), 4 farklı ısınma protokolünün (Pasif SH, Aktif DH, Aktif SH, Statik dinamik hareketlilik) erkek rugby oyuncularının sprint performansına akut cevaplarını araştırdıkları çalışmalarında, SH ile ısınmanın sprint performansını (20 m) düşürdüğünü, aktif DH çalışmalarının ise arttırdığını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Fletcher ve Annes (2007), sprinterler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, statik ve dinamik hareketlilik çalışmalarını kombine kullandığı protokoller sonrası deneklerin 50 m sprint performansını incelemiş ve pasif statik hareketlilik çalışmalarının sprint performansını düşürdüğünü bildirmişlerdir. Bu bulgular, yaptığımız çalışma ile örtüşmemektedir. Çalışmamızda, uzun süreli SH çalışmalarının DH çalışmalarından deneklerin sprint performansı üzerine farklı bir etki oluşturmadığı tespit edilmiştir. Bu durumun, Fletcher ve Jones'un hareketlilik çalışmalarının akut etkisini, yaptığımız çalışmada ise hareketlilik çalışmalarının uzun süreli etkisini incelememizden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Statik, dinamik ve proprioseptif hareketlilik çalışmaların 63 üniversite öğrencisine 7 hafta boyunca uygulandığı çalışmada, her üç grubun esneklik değerlerinin 7 hafta sonunda arttığı bildirilmiştir (Lucas ve Koslow, 1984). Bu durum, çalışmamızdan elde edilen bulguyla paralellik göstermektedir. Sonuç olarak, sekiz haftalık SH ve DH çalışmaları çocuk atletlerin esneklik performanslarını artırırken, sürat ve çeviklik performansları üzerine etkileri bulunmamaktadır. SH grubunun esneklik performansındaki artış, DH grubuna göre daha yüksektir. Ayrıca yapılan her iki hareketlilik çalışmaları, deneklerde benzer etkiye sahiptir. Dolayısıyla antrenörler, her iki hareketlilik grubunu da kullanarak sporcularını antrene edebilirler.

KAYNAKLAR

Carvalho, F.L.P., Prati, J.E.L.R., Carvalho, M.C.G.A., Dantas, E.H.M. (2009). Acute effects of static stretching and proprioceptive neuromuscular facilitation on the performance of vertical jump in adolescent tennis players. *Fitness and Performance*, 8(4): 264-8.

Fletcher, I.M., ve Jones, B. (2004). The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained rugby union players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4): 885-888.

Fletcher, I.M., ve Anness, R. (2007). The acute effects of combined static and dynamic stretch protocols on fifty-meter sprint performance in track-and field athletes. 21(3): 784-787.

Little, T., ve Williams, A.G. (2006). Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high speed motor capacities in Professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(1): 203-207.

Lucas, R.C., ve Koslow, R. (1984). Comparative study of static, dynamic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching techniques on flexibility. *Percept Mot Skills*, 58(2): 615-8.

Papadopoulos, G., Siatros, T., Kellis, S. (2005). The effect of static and dynamic stretching exercises on the maximal isokinetic strength of the knee extensors and flexors. *Isokinetics and Exercise Science*, 13(4): 285-291.

Pope, R.P., Herbert R.D., Kirwan J.D. (2000). A randomized trial of preexercise stretching for prevention of lower-limb injury. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 271–277.

Shrier, I. (1999). Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury: a critical review of the clinical and basic science literature. *Clin J Sport Med*, 9, 221–227.

Unick J., Kieffert, S., Chesman, W., Feeny, A. The acute effects of static and ballistic stretching on vertical jump performance in trained women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1): 206-212.

Yamaguchi, T., Ishi, K. (2005). Effects of static stretching for 30 seconds and dynamic stretching on leg extension power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(3): 677-683.

SPRINT AND JUMP PERFORMANCES OF CLASSIFICATION AND CITY REFEREES

KLASMAN VE İL HAKEMLERİNİN SÜRAT VE SIÇRAMA ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Özdamar, E., Kin-İşler, A., Yılmaz, A.
Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü

The purpose of this study was to investigate the differences in sprint and jump performances between Classification and City referees. 30 Classification and 30 City referees participated in this study voluntarily. Sprint ability of referees was determined by 10m, 20m, 30m and 50m sprint tests and repeated sprint ability was determined by 12×20m running repeated sprint ability test with 20 seconds rest intervals. After each 12×20m repeated sprint tests, the best sprint time, total sprint time and the percentage of decrement were determined for 0-10m, 10-20m and 0-20m distances. Participants' jumping height and anaerobic power was determined by squat and counter movement jump tests. According to the results of the independent samples t-test there were no significant differences in 10m, 20m, 30m and 50m sprint performance between Classification and City referees ($p>0.05$). Similarly, no significant differences were observed in best sprint time, total sprint time and percentage of decrement between Classification and City referees for 0-10m, 10-20m and 0-20m distances ($p>0.05$). When jumping height and anaerobic power values are taken into consideration, again no significant differences were found between Classification and City referees ($p>0.05$). As a conclusion although Classification and City referees participate in different soccer match processes, the results of the present study indicated that Classification and City referees were not different in sprint and jump performances. Key Words: Sprint, Repeated Sprint Ability, Jump Characteristics, Classification Referee, City Referee.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Günümüzde futbol oldukça yüksek bir tempoda oynanmaktadır. Futbolun temposunun artması, oyun içinde kararları veren hakemin de işini zorlaştırmaktadır. Hakemin oyunu daha yakından izleyebilmesi, daha iyi kontrol edebilmesi ve futbolun yükselen temposuna ayak uydurabilmesi için üst düzey sürat yeteneklerine sahip olması gerekmektedir (Reilly ve Williams, 2003). Bu doğrultuda futbol hakemlerinin sürat özelliklerinin ve onunla ilişkili olarak sıçrama özelliklerinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Klasman ve İl hakemleri yönettikleri maç sayısı ve maçların zorluk derecesi açısından birbirlerinden farklılaşmaktadır ancak benzer antrenman süreçlerine katılmaktadır. Bu doğrultuda benzer antrenman süreçlerine katılan ancak farklı özelliklerdeki maçları yöneten Klasman ve İl hakemlerinin sürat ve sıçrama özellikleri arasındaki farkın incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem Çalışmaya Ankara'da faal hakemlik yapan 30 Klasman ve 30 İl hakemi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların sürat yetenekleri 10m, 20m, 30m ve 50m sürat testleri ile belirlenirken tekrarlı sprint yeteneği 20 saniye dinlenme aralığıyla uygulanan 12×20m tekrarlı sprint testi ile belirlenmiştir. 12×20m tekrarlı sprint testi sonucunda katılımcıların 0-10m, 10-20m ve 0-20m mesafeleri için en iyi sprint zamanı, toplam sprint zamanı ve performans düşüş yüzdesi belirlenmiştir. Katılımcıların sıçrama yüksekliği ve anaerobik güçleri ise skuat ve aktif sıçrama testleri ile belirlenmiştir.

Bulgular Yapılan bağımsız örneklerde t-test sonuçları Klasman ve İl hakemlerinin 10m, 20m, 30m ve 50m sürat performansları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir ($p>0.05$). Benzer şekilde tekrarlı sprint yeteneği incelendiğinde Klasman ve İl hakemlerinin 0-10m, 10-20m ve 0-20m mesafeleri için en iyi sprint zamanı, toplam sprint zamanı ve performans düşüş yüzdesi değerleri arasında da anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Sıçrama ve anaerobik güç değerlerine bakıldığında ise yine Klasman ve İl hakemleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). **Tartışma ve Sonuç** Bu çalışmanın bulguları Klasman ve İl hakemlerinin 10m, 20m, 30m ve 50m sürat performansları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Farklı düzeylerdeki futbol hakemlerinin sürat performanslarını inceleyen çalışmalar bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Örneğin, Bartha ve arkadaşları (2009) elit Macar hakemlerinin 50m ve 200m sürat performanslarının FIFA düzeyindeki hakemlerden farklı olmadığını belirlemişlerdir. Benzer şekilde bir başka çalışmada Castagna ve arkadaşları (2005), İtalyan hakemler üzerine yaptıkları çalışmada 50m ve 200m sürat performansları arasında yaş kategorilerine göre farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Tekrarlı sprint yeteneğine bakıldığında bu araştırmanın sonuçları Klasman ve İl hakemlerinin tekrarlı 20m sprint testi 0-10m, 10-20m ve 0-20m mesafeleri için elde edilen en iyi sprint zamanı, toplam sprint zamanı ve performans düşüş yüzdesi değerleri arasında bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç Klasman ve İl hakemlerinin benzer tekrarlı sprint yeteneğine sahip olduklarını göstermektedir. Yazılı kaynaklarda futbol hakemlerinin tekrarlı sprint yeteneğini inceleyen bir çalışmaya rastlanmıştır. Weston ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında İngiliz futbol hakemlerinin performansları incelenmiş ve tekrarlı sprint yeteneğinin değerlendirilmesi için 6x40m tekrarlı sprint testi uygulanmıştır. Sonuçlar tekrarlı sprint yeteneğinin futbol hakemlerinin maç performanslarının değerlendirilmesinde çok önemli bir role sahip olduğunu göstermiştir.

Bu araştırmanın sonuçları Klasman ve İl hakemlerinin sıçrama performansları ve anaerobik güç değerleri açısından da farklılaşmadığını göstermektedir. Yazılı kaynaklarda Klasman ve İl hakemlerinin veya farklı hakem gruplarının sıçrama performansları ve anaerobik güçlerini kıyaslayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Klasman ve İl hakemlerinin dikey sıçrama ve anaerobik güçlerinin farklılaşmaması yine benzer antrenman süreçlerine katılmaları sonucu oluşmuş olabilir.

Sonuçlar farklı maç süreçlerine katılmalarına rağmen Klasman ve İl hakemlerinin sürat ve sıçrama özelliklerinin farklılaşmadığını göstermektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Bartha, C., Petridis, L., Hamar, P., Puhl, S., and Castagna, C. (2009). Fitness test results of hungarian and international-level soccer referees and assistants. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23, 121-126.

Castagna, C., Abt, G., D'Ottavio, S., and Weston, M. (2005). Age-Related effects on fitness performance in elite-level soccer referees. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19, 785-790.

Reilly, T., and Williams, A.M. (2003). *Different Populations*. Reilly, T. ve Williams, A.M. (Eds). Science and Soccer. Routledge ,(pp.96-105).

Weston, M., Castagna, C., Helsen, W., and Impellizzeri, F. (2009). Relationships among field-test measures and physical match performance in elite-standard soccer referees. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1177-1184.

THE EFFECTS OF LEG MUSCULAR POWER ON SPEEDS OF DIFFERENT DISTANCES IN PREPUBERTAL CHILDREN

PRE-PUBERTE ÇOCUKLARDA BACAK KAS GÜCÜNÜN FARKLI MESAFE SÜRATLER ÜZERİNE ETKİLERİ

Fatih Hazar¹, Recep Kürkcü²,

1 Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu 2 Harran Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT The aim of this study was to determine the effect of leg muscular power on speeds of different distances in prepubertal children. A total of twenty-eight prepubertal children (age 11.17 ± 0.72 y); seventeen boys and eleven prepubertal girls took part in this study. Each subject performed vertical jump test and sprint tests (20m and 30m). The relationship between factors was identified by Spearman Correlation Test ($p < .001$). The means of parameters were as; height 140.07 ± 7.54 cm, weight 35.75 ± 7.36 kg, vertical jump test 29.54 ± 6.90 cm, 20m sprint test 4.64 ± 0.34 sec and 30m sprint test 6.55 ± 0.53 sec. There were significant relationships between vertical jump (leg muscular power) and speed times (20m and 30m) in prepubertal children ($p < .001$). These findings suggest that leg muscular power have significant effects on speed (20m and 30m) in prepubertal children. In addition, leg muscular power could be placed in training programs.

Key words: Prepubertal, muscular power, speed

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 187.rar](#)

Giriş ve Amaç Literatürde güç, tanım olarak, bir kas kasılmasıyla üretilen güç, kuvvet ve hızın ürününe eşit olarak belirtilmektedir. Aynı zamanda, güç, belli bir sürede kas-sinir sisteminin mümkün olan en büyük etkiyi üretme yeteneği olarak ta tanımlanmaktadır (Bompa 1996; Van Praagh, 2000). Kas gücü ise, en kısa sürede maksimum kuvveti uygulama kapasitesidir (Omosegaard, 1996). Güç, kuvvet ve hızın bir ürünüdür (Cronin ve ark. 2003; Cronin ve Sleivert 2005; Tiryaki, 2002). Kasın güç üretimi, enerji üretim hızı (ATP üretimi) ile sınırlıdır (Van Praagh, 2000). Güçlü bir sporcu sadece kuvvetli değil aynı zamanda bu kuvveti hızlıca üretebilen bir sporcudur. Bu, birçok spor dalında farklı tür hareketlerin yapılmasında, örneğin sıçrarken, vb. gerekli olan bacak gücünde görülebilir (Omosegaard, 1996). Sürat, birçok sporda performans için temel olan patlayıcı bir hareket biçimi (Murphy and Wilson, 1997) olmakla birlikte, farklı mesafelerdeki sprintler, birçok sporda önemli bir özelliktir (Young ve ark. 2002). Young ve ark. (2001), düz sprint antrenmanının, düz bir çizgi sprintteki sürati arttırdığı ve çevikliğe sınırlı bir transfer olduğunu belirtmiştir. Sürat, izokinetik kuvvetle (Roetert ve ark. 1996) ve sporcunun gücüyle de ilişkilidir (Polman ve ark. 2004). Sporda sürat, motorik aksiyonlarını en kısa zaman diliminde, en yoğun biçimde uygulaması anlamına gelir (Muratlı, 1997). Araştırmanın amacı, puberte çocuklarda, bacak kas gücünün farklı mesafe süratler üzerine etkisinin belirlenmesidir.

Metod Araştırmaya prepuberte dönemde (yaş 11.17 ± 0.72 yıl) bulunan, 17 erkek ve 11 kız olmak üzere toplam 28 çocuk gönüllü olarak katıldı. Çalışma öncesinde deneklere ve ailelerine bilgilendirme ve izin formu verildi ve onayları alındı. Deneklerin boy ölçümleri, hassas bir tartıda yapılmıştır. Alınan tüm değerler santimetre (cm) olarak değerlendirilmiştir. Deneklerin vücut ağırlıkları, hassaslığı 0.01 kg olan tartı aletiyle (Tefal Digital) ölçülmüştür. Ölçümler sırasında deneklerin çıplak ayakla ve

üzerinde sadece şort ve tişört olacak şekilde olmalarına dikkat edilmiştir. Deneklerin dikey sıçrama yüksekliği, bacak kas gücünü belirlemek amacıyla uygulandı. Takei marka (Takei Physical Fitness Test, T.K.K. 5106, Vertical Jump Meter) ölçüm aleti kullanıldı. Lastik zemin platform yere yapıştırılır. Makaralı ipin bir ucu platformun ortasına, diğer ucu deneğin beline bir kemerle bağlanır. Denek platform üzerinde, iki ayakla yukarı doğru sıçar. Ulaştığı en yüksek nokta belindeki ipe bağlı olan kemerdeki dijital göstergeden belirlenir. Dikey sıçrama testi iki kez uygulanır ve ulaşılan en iyi derece kaydedilir. Sürat (10m ve 20m) ölçümleri ise New Test 2000 Fotosel Cihazı ile yapıldı. Başlangıç çizgisine ve bitiş çizgisine yerleştirilen elektronik aletlerle, denek koşuya başladığında süre otomatik olarak başladı ve bitiş çizgisini geçtiğinde süre durdu. Deneklerin 10m ve 20m'yi tamamlama süreleri saniye cinsinden, milisaniye hassaslığında ölçüldü. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 12.0 paket programı kullanılarak yapıldı. Ölçülen tüm parametrelerin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplandı. Sürat testleri ile dikey sıçrama (kas gücü) faktörler arasındaki ilişkiler Spearman Korelasyon Testi kullanılarak belirlendi ($p<.001$).

Bulgular Araştırmaya katılan prepuberte dönem çocukların yaş ortalamaları 11.17 ± 0.72 'dir. Deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, dikey sıçrama ve sürat (20m ve 30m) ortalama değerleri ($\pm$ Standart Sapma) Tablo 1'de verildi. Deneklerin dikey sıçrama (kas gücü) ile süratler (20m ve 30m) arasındaki ilişkileri Tablo 2'de verildi. **Tartışma ve Sonuç** Murphy ve Wilson (1997), Young ve ark. (2001), süratin, birçok sporda performans için temel olan patlayıcı bir hareket biçimi olduğunu ifade etmektedirler. Muratlı (1997), süratin birçok spor türünde verimliliği belirleyen önemli bir motor özellik olduğunu bildirir. Polman (2004) süratin sporcunun kuvvet ve gücüyle ilişkili olduğunu belirtmektedir, bu çalışmada sürat ile kas gücü arasında çıkan yüksek ilişkileri desteklemektedir. Diğer bir deyişle, en kısa sürede maksimum kuvveti uygulama kapasitesi olan kas gücü (Omosegaard, 1996), kuvvet ve hızın bir ürünü olarak ta belirtilmektedir (Cronin ve ark. 2003; Cronin ve Sleivert, 2005; Tiryaki, 2002). Bu bildirimler de, çalışmada belirlenen yüksek ilişkileri destekleyen niteliktedirler.

Sonuç olarak, bacak kas gücü, prepuberte dönem çocuklarda sürat üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sürat, birçok spor dalında, üst seviye oyuncularla performansın önemli belirleyicilerinden birisi olabileceğinden dolayı geliştirilmesi oldukça önem taşıyan bir motorik özelliktir. Aynı zamanda sürat üzerinde etkili olan, bacak kas gücünün de, antrenman programlarında gerekli yeri alarak uygun yöntemlerle geliştirilmesi, prepuberte dönem çocuklarda performans açısından önemli bir etkisi olabilir.

Seçilmiş Kaynaklar

Bompa T.O. (1996). Power Training for Sports; Plyometrics for Maximum Power Development. Mosaic Press, Ontario.

Cronin J., McNair P. and Marshall R.N. (2003) Lunge performance and its determinants. Journal of Sports Sciences, 21: 49-57.

Cronin J. and Sleivert G. (2005). Challenges in understanding the influence of maximal power training on improving athletic performance. Sports Med., 35(3): 213-234.

Muratlı S.: Çocuk ve Spor (1997). Antrenman Bilimi Işığı Altında. Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Murphy A.J. and Wilson G.J. (1997) The ability of tests of muscular function to reflect training-induced changes in performance. *Journal of Sports Sciences*, 15: 191-200.

Omosegaard B. (1996). *Physical Training for Badminton*. International Badminton Federation (IBF), Denmark. Polman R., Walsh D., Bloomfield J., Nesti M. (2004). Effective conditioning of female soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 22: 191-203.

Roetert E.P., McCormick T.J., Brown S.W., Ellenbecker T.S. (1996). Relationship between isokinetic strength and field tests of physical fitness in elite junior tennis players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(5): Suppl. Abst.: 758.

Tiryaki Sönmez G. (2002). *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*. Ata Ofset, Bolu. Van Praagh E. (2000). Development of anaerobic function during childhood and adolescence. *Pediatric Exercise Science*, 12: 150-173.

Young W.B., James R. and Montgomery I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Med Phys Fitness*, 42: 282-288. Young W.B., McDowell M.H.,

Scarlett B.J. (2001). Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(3): 315–319.

ACUTE EFFECTS OF PRE-LOAD APPLIED IN DIFFERENT INTENSITIES ON JUMP AND SPEED PERFORMANCE

FARKLI ŞİDDETLERDE UYGULANAN ÖN YÜKLEMELERİN SIÇRAMA VE SÜRAT PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Ayyıldız I.1, Kılıç M.A.1, Gelen E.1, Yıldız S.2, Dede M.3

1 Sakarya Üniversitesi, 2 Marmara Üniversitesi, 3 Orta Doğu Teknik Üniversitesi Tenis Kulübü

This research were made to reveal acute effects of pre-loads of different intensity applied on jump and speed performance. Thirteen female athletes (age 16.5 ± 1.2 years, height 166.6 ± 6.9 cm and body weight 60.9 ± 1.2 kg) applied squad front load with weight corresponding to 90-80-70-60-50 % their maximum lifting weight, in non consecutive days. Subjects made vertical jump, squad jump and speed test after preload. ANOVA and LSD tests were used for the data analysis of repeated measuring. In data analysis, statistical difference was found between control and preload of 80% and 70% in vertical and squad jump heights and also between control and preload of 90% and 80% in speed performance. According to the findings of this study, preloading with 70-80% of maximal weight lifting increases jump performance, preloading with 80-90% of maximal weight lifting increases speed performance.

Key Words: Pre-loading, postactivation potentiation, jump, sprint

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 252.rar](#)

Giriş ve Amaç Sportif aktivitelerin öncesinde uygulanan ısınma ile ilgili karşılaşılan en önemli problemlerden biri yüklemenin hangi şiddete olması gerektiğidir. Son dönemde yapılan araştırmalar patlayıcı bir aktivitenin hemen öncesinde yapılan ön yüklemenin ilgili performansı akut olarak arttırdığıdır (Chiu ve ark., 2003; Gossen ve Sale, 2000; Hamada ve ark., 2000; Mangus ve ark., 2006). Araştırmacılar bu durumu postaktivasyon potansiyeli (PAP) olarak açıklamaya çalışmışlardır (McBride ve ark., 2005; Scott ve Docherty, 2004; Weber ve ark., 2008; Yetter ve Moir, 2008). Aynı araştırmacıların her biri araştırma protokollerinde, ön yüklemeleri farklı şiddetlerde gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmanın amacı % 90-80-70-60 ve 50 şiddette uygulanan ön yüklemelerin sıçrama ve sürat performansı için en iyi hangi yüzdenin kullanılması gerektiğini ortaya koymaktır. **Yöntem** Bu çalışmada denek grubunu 5 (± 1.6) yıldır atletizm sporu ile uğraşan 13 gönüllü bayan sporcu (yaş 16.5 ± 1.2 yıl, boy 166.6 ± 6.9 cm ve beden ağırlığı 60.9 ± 1.6 kg) oluşturmuştur. Bu araştırma düşük yoğunluklu aerobik egzersizi (jog) takiben, skuat egzersizi sırasında bir seferde kaldırılan en yüksek ağırlığın % 90-80-70-60 ve 50' sine karşılık gelen ağırlık ile ön yükleme yapılmasından oluşmaktadır. Bütün araştırma grubu bu çalışmaya katılmaları ile ilgili olarak her türlü risk hakkında bilgilendirilmişler ve herhangi bir teste katılımlarından önce bilgilendirilmiş izin formunu imzalamışlardır. Ayrıca çalışmanın tüm aşamalarında "Helsinki Deklarasyonuna" uyulmuştur. Denekler ilk olarak atletizm pistinde 5 dk. boyunca, kalp atım sayılarını dakikada yaklaşık 140 kez atacak yoğunlukta koşuttan sonra 2 dakika yürümüşlerdir (aktif dinlenme). Dinlenme yürüyüşünün ardından bir seferde kaldırılan en yüksek ağırlığın % 90-80-70-60 ve 50' ine karşılık gelen ağırlık ile skuat ön yüklemesi uygulanmıştır. Ön yüklemenin yapılmasından 4 dk sonra da sırasıyla dikey sıçrama, skuat sıçrama ve 30 m sürat testleri uygulanmıştır. Ön yüklemeler ve testler birbirini izlemeyen günlerde ve rastlantısal düzende gerçekleştirilmiştir. Sıçrama performansının belirlenmesi için dikey sıçrama ve skuat sıçrama olmak üzere iki farklı teknik

kullanılmıştır. Sıçrama yükseklikleri, kuvvet platformu (Kistler, 9290AD QuattroJump, Amherst, NY) kullanılarak belirlenmiştir. Araştırma grubu üyelerinin elleri her iki sıçrama tekniğinde de bellerinde olmuştur. Skuat sıçramanın başlangıcında diz-kalça açısı 110 derece olması sağlanmıştır. Her sıçrama şekli için 3 tekrar yaptırılmış ve en yüksek değer sıçrama performansının analizi için kullanılmıştır. Sürat performansı 30 m' lik mesafede kronometre ile kayıt edilmiştir. Tüm değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri (ortalama $\pm$ SS) hesaplanmıştır. Bu araştırma için denneğin bir seferde kaldırdığı en yüksek ağırlığın % 90-80-70-60 ve 50' sine karşılık gelen ağırlık ile skuat ön yükleme uygulaması deney grubunu, hiçbir ön yükleme olmadan yapılan uygulama da kontrol grubunu oluşturmuştur. Beş deney, 1 kontrol uygulama metodu sonrasında elde edilen değerler tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ile hesaplanmıştır. Varyans analizi sonrasında uygulamalar arasında fark bulunduğunda, farklılığın hangi uygulamalardan kaynaklandığını tespit etmek için LSD hesaplaması kullanılmıştır. Tüm istatistiksel işlemler $p<0.05$ anlamlılık seviyesine göre SPSS 16.0 programı (SPSS, Inc. Chicago, IL) ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular Deneklerin sürat ve sıçrama performansları Grafik 1, 2 ve 3' de gösterilmiştir. Deneklerin dikey sıçrama performansına yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde Varyans Analizi sonucunda Kontrol uygulaması ile bir maksimal skuatın % 80 ve % 70' i ile yapılan dikey sıçrama testi arasında anlamlı fark (sırasıyla $p<0.045$ ve $p<0.004$) bulunmuştur ($F = 2.224$). Deneklerin skuat sıçrama performansına yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde Varyans Analizi sonucunda Kontrol uygulaması ile bir maksimal skuatın % 80 ve % 70' i ile yapılan skuat sıçrama testi arasında anlamlı fark (sırasıyla $p<0.006$ ve $p<0.001$) bulunmuştur ($F = 12.971$). Deneklerin sürat performanslarına yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde Varyans Analizi sonucunda Kontrol uygulaması ile bir maksimal skuatın % 90 ve % 80' i ile yapılan sürat testi arasında anlamlı fark (sırasıyla $p<0.015$ ve $p<0.015$) bulunmuştur ($F = 20.039$). Grafik 1. Deneklerin sürat performansları

Grafik 2. Deneklerin sıçrama performansları

Grafik 3. Deneklerin skuat sıçrama performansları

Tartışma ve Sonuç Bu araştırma, farklı şiddetlerde uygulanan ön yüklemelerin sıçrama ve sürat performansına akut etkilerini ortaya koymak için yapıldı. Bu araştırmanın en çarpıcı sonucu, test öncesi skuat ile yapılan ön yüklemelerin sıçrama ve sürat performansını arttırdığıdır. Bu artıştaki en iyi etkinin dikey ve skuat sıçrama için maksimal ağırlığın % 80 ve % 70' ine, sürat performansı için % 90 ve % 80' ine karşılık gelen ağırlık ile yapıldığında elde edilmesidir. Bu sonuç, test öncesi yapılan ön yükleme uygulamalarının kuvvet, güç ve hız performansını arttırdığını gösteren araştırmaları destekler niteliktedir (Chiu ve ark., 2003; Gossen ve Sale, 2000; Hamada ve ark., 2000; Mangus ve ark., 2006; McBride ve ark., 2005; Scott ve Docherty, 2004; Weber ve ark., 2008; Yetter ve Moir, 200).

Kaynaklar

Chiu, LZ, Fry, AC, Weiss, LW, Schilling, BK, Brown, LE, and Smith SL. (2003) Post activation potentiation response in athletic and recreationally trained individuals. J Strength Cond Res 17(4): 671 – 677.

Gossen, ER, and Sale, DG. (2000) Effect of postactivation potentiation on dynamic knee extension performance. Eur J Appl Physiol 83(6): 524 – 530.

- Hamada, T, Sale, DG, Macdougall, JD, and Tarnopolsky, MA. (2000) Postactivation potentiation, fiber type, and twitch contraction time in human knee extensor muscles. *J Appl Physiol* 88(6): 2131 – 2144.
- Mangus, BC, Takahashi, M, Mercer, JA, Holcomb, WL, McWhorter, JW, and Sanchez, R. (2006) Investigation of vertical jump performance after completing heavy squat exercises. *J Strength Cond Res* 20(3): 597 – 600.
- McBride, JM, Nimphius, S, and Erickson, TM. (2005) The acute effects of heavy-load squats and loaded countermovement jumps on sprint performance. *J Strength Cond Res* 19(4): 893 – 897.
- Scott, SL, and Docherty, D. (2004) Acute effects of heavy preloading on vertical and horizontal jump performance. *J Strength Cond Res* 18(2): 201 – 205.
- Weber, KR, Brown, LE, Coburn, JW, and Zinder, SM. (2008) Acute effects of heavy-load squats on consecutive squat jump performance. *J Strength Cond Res* 22(3): 726 – 730.
- Yetter, M, and Moir, GL. (2008) The acute effects of heavy back and front squats on speed during forty-meter sprint trials. *J Strength Cond Res* 22(1):159 – 165.

THE EFFECTS OF THE REACTION QUICKNESS ON THE PERFORMANCE IN BADMINTON SPORT

Badminton'da Reaksiyon Çabukluğunun Performans Üzerindeki Etkileri

Zırhlıoğlu, G.1, Atlı, M.1, Hamzaoglu, M.C.1, Karaca, K.1
Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Badminton is a new sport branch in Turkey and attend to rise day after day. This sport branch is an olympic sport branch and has got rest for a short spell. Especially speed, quickness, endurance, coordination, reaction, feel, playing skills and technique can accept to prerequisites of the success. According to the last measurements, maximum speed of the shuttlecock has reached to 350 km/h. So, we can say that badminton is one of the shortest reaction quickness sport branches. In addition, because of the characteristic of the game, badminton is one of the best sport branches which improvement of the physical capacity as aerobic.

The aims of this study can be determined whether a relationship between reaction quickness and spormetric features of sportmen or not, and the effects of the reaction quickness on the general performance. In this study, Yuzuncu Yil University, Province Directorate of Youth and Sports and Kazim Karabekir High School Badminton team players were used for measurements. The measurements were done 16 male and 16 female badminton players. In this study, 5-15 runing test and catch the ball, which come back from the wall, by hand test were used for measurements.

Key words: Badminton, reaction quickness, 5-15 runing test, performance test.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Olimpik spor dallarından biri olan badminton Türkiye’de çok yeni bir spor dalıdır. Bu spor dalına katılım her geçen gün biraz daha artmaktadır. Diğer raketli spor dallarında olduğu gibi badmintonda da kısa süreli dinlenme periyotları mevcuttur. Bu tür spor dallarında özellikle sürat, dayanıklılık, çabukluk, kuvvet, koordinasyon, reaksiyon, sezinleme, oyun becerileri ve teknik başarının ön şartları olarak kabul edilebilir. Karakteristik özellikleri açısından badminton, fiziksel kapasiteyi genelde aerobik olarak en iyi biçimde geliştiren spor branşlarından biridir (Kale ve Cümşütoğlu, 1994). Bu spor dalı hareket etmeyi gerektiren, büyük oranda alaktik anaerobik, az miktarda laktik anaerobik, uzun sürdüğü için de aerobik metabolizmanın devrede olduğu bir daldır (Yaprak ve Aslan, 2008). Yapılan çalışmada, badminton takımındaki sporcuların reaksiyon süreleri ve spormotorik özellikleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ve reaksiyon süresinin genel performans üzerindeki etkilerini belirleyebilmektir.

Yöntem Çalışmada 100.Yıl Üniversitesi, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve Kazım Karabekir Lisesi badminton takımlarında oynayan 16 bayan ve 16 erkek sporcu kullanılmıştır. Sporculara kuvvette dayanıklılık, sürat ve aerobik-anaerobik özelliklerin ölçülebilmesi amacıyla 5-18 koşu testi (5 dakika süreyle 2 tekrar) ve duvardan gelen topu yakalama testi uygulanmıştır. Değişkenlerin karşılaştırılmasında Lojistik regresyon yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 19.62 ± 3.858 olarak elde edilmiştir. Spor motorik testlerinden 5-18 koşu testinin ortalaması 11.75 ± 2.214 ve duvardan geri gelen topu tutma testinin ortalaması 8.66 ± 4.428 olarak belirlenmiştir. Uygulanan testlere ait lojistik regresyon

sonuçları incelendiğinde, yaş değişkenindeki bir birimlik bir artışın maç kazanma durumunu azalttığı, boy değişkeninin bir birim artması ile maç kazanma durumunun azaldığı, buna karşılık 5-18 koşu testinde performanstaki bir birimlik artışın maç kazanma durumunu arttırdığı, duvardan geri gelen topu yakalama performansındaki bir birimlik artışın ise maç kazanma durumunu arttırdığı sonuçları elde edilmiştir.

Tartışma ve sonuç Sporcuların yaş değerleri incelendiğinde badmintonun genel olarak başlama yaşı olan 12-14 yaş grubuna yakın olduğu belirlenmiştir. Bu yaş grubu sürat özelliğinin reaksiyon süresinin en hızlı olduğu dönemlerdir. 14 yaşlarında reaksiyon süresi en üst düzeye ulaşmaktadır (Demirci, 2007). Badminton reaksiyon çabukluğunun en hızlı olması gereken spor dallarından biridir. Nitekim 5-18 testinde reaksiyon süresi arttıkça maç kazanma durumunda artış olduğu gözlenmiştir (Salman, 1994). Yetenekli sporcuların belirlenmesi için spor dalına ait birçok kombine motorik özelliğin geliştirilmesi, motivasyonun ve ilginin sağlanması sonucunda başarı elde edilebilir.

Kaynaklar

Memdov, RC, R. Kale (1994). Uçan Tüytö Badminton. Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı. İstanbul.

Yaprak, Y ve A. Aslan (2008). Üniversite Badminton Takımı Oyuncularının Kalp Debisi, Vo2Max ve Solonum Fonksiyon Testlerinin Karşılaştırılması. Spormetre, V(2), 69-74.

Demirci, A ve N. Demirci (2007). Adım Adım Badminton, Spor Yayınevi ve Kitapevi. Ankara. Salman, M (1994). Badminton, Ankara.

THE EFFECT OF TWO DIFFERENT AEROBIC INTERVAL TRAINING ON AEROBIC ENDURANCE AND ADIPOSITY IN EARLY ADOLESCENCE BOYS

İki Farklı Aerobik İnterval Antrenmanın Adolesan Erkeklerin Aerobik Dayanıklılık ve Vücut Yağ Dokusuna Etkisi

Adil Bölükbaş¹, Mustafa Karahan², Tarık Sevindi³, Hasan Eker³, Mustafa Kaya⁴

1-Kamber-Gülizar Demir İöo Beden Eğitimi Öğretmeni, Aksaray/Türkiye=2-Aksaray Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Aksaray/Türkiye=3- Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Niğde/Türkiye =4- Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kayseri/Türkiye

Purpose: This study evaluated and compared the effectiveness of two different aerobic interval training on aerobic endurance and adiposity in early adolescence boys. **Method:** Thirty early adolescence boys voluntarily participated in study. The boys were randomly divided into a specialized run group (KG) (n=15) and stair group (BG) (n=15). Boys' body fat rate and VO₂ max were tested in pre and post training program. Groups assigned to exercise training underwent a regimen of moderate-intensity 3 days per week (each 80-90 min) for eight weeks. While stair group was climbing on stairs with rhythm, run group performed interval running in the same time. **Results:** Body fat and resting heart rate significantly decreased and VO₂ max similarly improved ($p<0,05$) after KG (21%) and BG (24%). However, after training, body fat significantly more decreased in KG than BG ($p<0,05$). **Conclusion:** These results indicate that both interval running and stair climbing trainings had a positive effect on adolescence boys' aerobic endurance and adiposity. But there was no difference in between two training models for development of VO₂max. There is clearly a need for longitudinal or cross-sectional studies that investigate the relationship between adolescence and training with carefully monitored programs. Further research is also needed to compare interval running and stair climbing training.

Key Words: Aerobic Endurance, Adolescence, Interval Training

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 338.rar](#)

İki Farklı Aerobik İnterval Antrenmanın Adolesan Erkeklerin Aerobik Dayanıklılık ve Vücut Yağ Dokusuna Etkisi Giriş ve Amaç Aerobik dayanıklılık gelişimi çocukluk çağından ergenlik döneminin sonuna kadar yaşa bağlı olarak gelişim gösterirken (Krahenbuhl ve ark., 1985) çocuğun fiziksel aktivite seviyesi bu gelişimi olumlu yönde etkilemektedir (Sallis ve Patrick, 1994). Yaşla birlikte antrenmanların da bu gelişim üzerinde önemli etkisi vardır (Mirwald ve ark., 1981; Armstrong ve ark., 1991). Dayanıklılık antrenmanlarının çocukların aerobik kapasitelerinde önemli bir artış sağladığı konusunda çalışmalar mevcut olmakla birlikte bu gelişimin yüklenmelerin kapsam, süre yoğunluk ve sıklıklarına bağlı olarak değişim gösterdiği bildirilmiştir (Wenger ve Bell, 1986). Bunun yanı sıra bu tür antrenmanlar, vücut yağ dokusunun azalmasına da sebep olmaktadır (Ruiz ve ark., 2006; Hussey ve ark., 2007). Aerobik kapasitenin gelişimiyle ilgili antrenman modelleri yetişkinler için yaygın olarak kullanılmakla birlikte benzer programların çocuklara yönelik olarak uyarlanabileceği de önerilmektedir (Baquet ve ark., 2003). Aerobik dayanıklılık antrenmanlarının çocukların aerobik kapasite ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkisi açık olmakla birlikte hangi antrenman modelinin daha etkili olduğu konusundaki bilgiler yeterli değildir. Bu nedenle bu çalışmada, benzer yoğunlukta

gerçekleşen iki farklı antrenman modelinin erken ergenlik döneminde bulunan erkek çocukların aerobik dayanıklılık ve vücut yağ oranı üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Bu araştırmaya yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları sırasıyla 12,52 yıl, 152,7 cm ve 42,98 kg olan 30 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Sağlık kontrolü ve veli izin belgeleri tamamlanan çocuklar, rastgele seçimle basamak ve koşu olmak üzere iki guruba ayrılmışlardır. Guruplar haftada üç gün ve günde 80 dk olan sekiz haftalık aerobik dayanıklılık antrenman programına katılmışlardır. Basamak gurubu, hazırlanan protokol doğrultusunda eğimi, basamak yüksekliği ve sayısı belirlenen alanda merdiven çıkışları gerçekleştirirken koşu gurubu interval koşular yapmışlardır. Antrenman programı öncesi ve sonrası gurupların vücut yağ yüzdeleri maks.VO2 değerleri belirlenmiştir. Verilerin analizleri bilgisayar ortamında gurup içi Wilcoxon, guruplar arası Mann Whitney U testleri ile değerlendirilmiştir. Antrenman Programı: % 50-60-70 yoğunlukta 6 dk x3x2yüklenme, setler arası 3 dk ve seriler arası 8 dk dinlenme. **Bulgular** Her iki gurubun vücut ağırlığı hariç, test edilen değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Antrenman sonrası, koşu gurubunun vücut yağ oranındaki gelişmeler basamak gurubuna oranla daha anlamlı ($p<0,05$) iken test edilen diğer değerler arasında önemli fark bulunmamıştır. Tablo 3 yerleştir.

Tartışma ve Sonuç Adolesanlarda egzersizin aerobik kapasite gelişimi ve vücut kompozisyonu üzerine etkisine ilişkin birçok araştırma sonuçları bulunmaktadır (Ortega ve ark., 2008). Bu çalışmada iki farklı antrenman modelinin de aerobik kapasite üzerinde (koşu %21, basamak %24) önemli bir gelişme sağladığı görülmüştür. Bu değerler daha önceki çalışmalara oranla yüksektir (Loy ve ark, 1993). Araştırmadaki çocukların antrenmansız ve büyüme çağında olmaları artışın fazlalığına etki edebilir. Bunun yanı sıra vücut yağ oranının azalması maks. VO2 artışını tetiklemektedir (Must ve Taylor, 2005). Her iki gurupta yer alan çocukların vücut yağ oranında önemli azalmalar bulundu. Aerobik dayanıklılık ve vücut kompozisyonundaki gelişmeler birbirini etkilemiş olabilir. Sonuç olarak, koşu ve basamak antrenmanları çocukların aerobik kapasite ve vücut yağ oranını önemli derecede etkilemişlerdir. Bununla birlikte, aerobik kapasiteye etkileriyle ilgili her iki antrenman modeli arasında önemli farklılık bulunmamıştır. Koşu gurubunun yağ oranındaki azalmanın daha önemli olması, antrenman etkisiyle birlikte bu gurupta bulunan çocukların beslenme alışkanlıklarına bağlı olabilir. Özellikle koşuyu sevmeyen çocukların gelişimlerine katkı sağlamak için basamak antrenmanları daha uygun olabilir. Bunun da ötesinde bu tür çalışmalar bir oyun aracı olarak ders programlarına eklenebilir.

Kaynaklar

1. Armstrong, N.; Williams, J; Balding, J; Gentle, P and Kirby, B: The peak oxygen uptake of British children with reference to age, sex and sexual maturity. Eur. J. Appl. Physiol. Occup. Physiol. 1991;62: 369-375,
2. Baquet, G; Emmanuel Van Praagh; Berthoin, S: Endurance Training and Aerobic Fitness in Young People, Sports Medicine2003;33(15) 1127-1143
3. Hussey, J; Bell, C; Bennett, K; O'Dwyer, J and Gormley J: Relationship between the intensity of physical activity, inactivity, cardiorespiratory fitness and body composition in 7-10-year-old Dublin children Br. J. Sports Med., 2007; 41(5): 311-316

4. Loy, SF; Holland, GJ; Mutton, DL; Snow, J; Vincent, WJ; Hoffman, JJ: Effect of Stair Climbing vs run training on treadmill and track running performance, *Med Sci Sport Exerc* 1993;25:1275-8
5. Krahenbuhl, GS; Skinner, JS and Kohrt WM: Developmental aspects of maximal aerobic power in children. *Exercise Sport Sci. Rev.* 1985; 13: 503-538
6. Mirwald, RL; Bailey, A; Cameron, N and Rasmussen, RL: Longitudinal comparison of aerobic power in active and inactive boys aged 7.0 to 17.0 years. *Ann. Hum. Biol.* 1981;8: 405-414
7. Must, A and Tybor, DJ: Physical activity and sedentary behavior: a review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth. *Int J Obes* 2005; 29 (2): 84–96
8. Ortega, FB; JR Ruiz, JR; Castillo, MJ and Sjöström, M: Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health "Pediatric Rev., *Int J Obesity* 2008; 32, 1–11
9. Ruiz, JR; Rizzo, NS; Hurtig-Wennlo, FA; Ortega, FB; Warnberg, J; Sjöström, M: Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children; the European Youth Heart Study. *Am J Clin Nutr* 2006; 84: 298–302
10. Sallis, JF and Patrick K: Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatr. Exerc. Sci.* 1994;6:302–314
11. Wenger, HA and Bell, GJ: The interactions of intensity, frequency and duration of exercise training in altering cardiorespiratory fitness. *Sports Med* 1986; 3: 346-56

THE EFFECT OF 12 WEEK-BADMINTON TRAINING ON SOME PHYSICAL AND MOTORIC CHARACTERISTICS OF BOYS

12 HAFTALIK BADMİNTON ANTRENMANLARININ ERKEK ÇOCUKLARIN BAZI FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Yrd. Doç. Dr. Mergül Çolak* Arş. Gör. Mehmet Yazıcı
Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü

This aim of study was carried out both in order to determine the effects of 12 Week-badminton exercises on boys body compositions, flexibility and reaction time. For his aim, 28 male volunteers not having health problems whose age means are $14,86 \pm 0,53$ and length means are $169,43 \pm 5,57$ cm joined in the study. Then, related parameters were measured before and after the badminton exercises. As the gained data showed normal distribution, Paired Samples Test, was applied in statistical program SPSS 15.0 for Windows. After badminton exercises, significant differences were found between BM, BMI, BFP, BFM, FFM, pre and post-test values of right hand reaction timing and right foot reaction timing $p < 0,01$, and left hand reaction timing $p < 0,05$. As a result it can be said that 12 week badminton training programme is important in terms of development of the qualities such as body composition, flexibility and reaction time of 15 year old boys. Such practices are recommended to the children at the period of development because of positive effects on body composition and nerve-muscle coordination.

Key Words: Badminton, Body Composition, Flexion, Reaction Time

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 860.rar](#)

GİRİŞ Badmintonda sahanın bir tarafından diğer tarafına çabuk bir şekilde hareket etmede ve üst üste yapılan sıçrayarak vuruşlarda aşırı vücut yağının dezavantaj oluşturmamasından dolayı vücut kompozisyonu çok önemlidir (Reilly et al., 1990). Vücut kompozisyonunun yanı sıra esneklikte badmintonda önemli bir faktördür (Macdougall et al., 1991). Nowak (1998)'da badmintoncunun etkili bir biçimde topa vurması gereken durumlarda pozisyon alabilmesi için de yüksek esneklik düzeyine ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. Topun süratle hareket ettiği badminton oyununda reaksiyon zamanı önemli bir özelliktir. Topa etkili bir hamle yapabilmek için en uygun zamanda tepki gösterilmelidir.

Bu nedenle bu çalışmanın amacı, 12 hafta boyunca yapılan badminton antrenmanlarının erkek çocukların vücut kompozisyonları, esneklik ve reaksiyon zamanları üzerine etkilerini belirlemektir.

YÖNTEM Bu çalışmaya, 28 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere 12 hafta boyunca haftada 3 gün 90 dakika süreyle badminton temel eğitim antrenmanları verilmiştir. Ölçümler uygulamalardan önce ve sonra olmak üzere iki defa alınmıştır. Vücut Ağırlığı, VKİ, Vücut Kompozisyonu, Vücut Yoğunluğu, Yağ Kütlesi ve Yağsız Vücut Kütlesi hesaplanmıştır. Deneklerin alt sırt ve hamstring esnekliği, gövde ekstansiyonu, El reaksiyon zamanları, ayak reaksiyon zamanları ölçülmüştür. Çalışmadan elde edilen verilere SPSS 15.0 for Windows istatistik paket programında tanımlayıcı istatistik yapılmış, Kolmogorov- Smirnov normallik sınavından sonra ise antrenman öncesi ve sonrası değerleri karşılaştırmak için "Paired Samples T-Test", uygulanmıştır. **BULGULAR** 12 haftalık badminton uygulamalarında vücut ağırlığı, VKİ, VYY, VYK, YVK, sağ el reaksiyon zamanı, sağ ayak

reaksiyon zamanı ön test ve son test değerleri arasında ($p<0,01$) ve sol el reaksiyon zamanı ($p<0,05$) ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ 12 hafta boyunca yapılan badminton antrenmanları sonucunda vücut ağırlığı, VKİ ve YVK 'nde istatistiksel olarak anlamlı artışlar ($p<0,01$), VYY ve VYK 'nde istatistiksel olarak anlamlı azalmalar tespit edilmiştir ($p<0,01$). Yaptığımız çalışmada vücut ağırlığı değerleri bakımından tespit edilen sonuçlar literatürde elde edilen bulgularla farklılık göstermektedir (Gökdemir ve ark., 2007; Ateş ve ark., 2007;). Bu farklılığın yapılan badminton uygulamalarının temel eğitim tarzında olmasından ve dayanıklılık tarzında yüklenmeler içermemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları dikkate alındığında bu kişilerin büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ergenlik dönemi içinde oldukları anlaşılmaktadır (Gökmen ve ark., 1995). Ergenlik önemli ağırlık artışlarının olduğu bir dönemdir. Vücut ağırlığında anlamlı artış oluşmasında deneklerin büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bir dönem içinde bulunmalarının da etkili olduğu düşünülmektedir. Yaptığımız çalışmada VKİ değerlerinde de anlamlı bir artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Antrenman uygulamaları sonucunda VKİ değerlerinde düşüşlerin meydana geldiğini gösteren çalışmalar (Çolakoğlu ve Karacan, 2006; Wong ve ark., 2008) olduğu gibi değişiklik tespit edilemeyen çalışmalar da mevcuttur (Büyükyazı ve ark., 2008; Savucu ve ark., 2006;). VKİ'deki bu artışın vücut ağırlığındaki artışa paralel olarak meydana geldiği düşünülmektedir. Antrenmanlarla yüksek miktarda enerji harcaması sonucunda VYY'de azalmalar meydana geldiği ifade edilmektedir (Stamford, 1983). Birçok çalışmada VYY'de azalmalar meydana geldiği tespit edilmiştir (Ateş ve ark., 2007; Saka ve ark., 2008; Tsai ve ark., (2003) Yapılan egzersizler sonucunda VYK'de azalmaların tespit edildiği birçok çalışma mevcuttur (Lakka ve ark., 2004; Karakaş ve ark., 2005). Fiziksel yüklenmelerin YVK'nin erken yaşlardan itibaren artmasına neden olduğu Larry (1982) tarafından bildirilmiştir. Yapılan bu çalışmada YVK, VYY ve VYK değerleri bakımından elde edilen sonuçlar literatürle paralellik göstermektedir. Yaptığımız çalışmada 12 haftalık badminton antrenmanları sonucunda esneklik (alt sırt ve bacak esnekliği ile gövde esnekliği) değerlerinde meydana gelen artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Kara (2006), 10-12 yaş grubu erkek sporcularda 12 haftalık antrenman programı sonucunda esneklik değerlerinde meydana gelen artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını tespit etmiştir. Ergenlik döneminde eklemlerde meydana gelen anatomik ve fonksiyonel değişiklikler bu dönemde esnekliği etkileyen diğer faktörler arasında sıralanmıştır (Malina and Bouchard, 1991). Yapılan bu çalışmada esneklik bakımından elde edilen sonuçlar yapılan diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada esneklik değerlerinde tespit edilen artışın anlamlı olmamasının nedeni yapılan antrenmanın türü ve ergenlik döneminde meydana gelen anatomik ve fonksiyonel değişikliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışmada 12 haftalık badminton uygulamaları sonucunda sağ el ve sağ ayak reaksiyon zamanlarında $p<0,01$ ve sol el reaksiyon zamanında $p<0,05$ oranında istatistiksel olarak anlamlı azalmalar tespit edilmiştir. Belli bir program dahilinde düzenli olarak yapılan antrenmanların, reaksiyon zamanını geliştirilebileceği birçok çalışmada rapor edilmiştir (Bompa, 1998; Çolakoğlu ve ark., 1993). Bayar ve Kuruç (1992) masa tenisçiler ve spor yapmayanların görsel reaksiyon zamanları arasında masa tenisçilerinin lehine anlamlı fark bulmuşlardır. Bu çalışmada reaksiyon zamanı değerleri bakımından elde edilen sonuçlar literatürle benzerlik göstermektedir. Bu çalışmanın sonucunda, 12 haftalık badminton temel eğitim antrenmanlarının 15 yaş grubu erkek çocukların vücut kompozisyonu, esneklik ve reaksiyon zamanı gibi özelliklerin geliştirilmesi açısından önemli olduğunu söyleyebiliriz. Vücut kompozisyonu ve sinir-kas koordinasyonundaki olumlu etkileri nedeniyle çocuklara bu tür uygulamalar tavsiye edilir.

KAYNAKÇA

- Ateş, M., Demir, M., Ateşoğlu, U. (2007). Plometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1): 4-15
- Bayar, P., Kuruç, Z. (1992). Reaksiyon Zamanı ve El-Göz Koordinasyonu ölçer iki aracın Türkiye Normlarının Saptanmasına Yönelik Ön Çalışma Sonuçları. H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayını Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri, Ankara, s 2.
- Bompa, T.O. (1998). Antrenman Kuramı ve Yöntemi (Çev; İ Keskin, AB.Taner). Bağırhan Yayınevi Ankara, s. 369-443.
- Büyükyazı, G., Ulman, C., Taneli, F., Aksoy, D., Tıkız, H. (2008). Effects of Walking on Serum Lipids, MMP- 9 and TIMP- 1 in Post Menopausal Women. 10th International Sport Congress, Bolu, Turkey
- Çolakoğlu, M., Tiryaki, Ş., Morali, S. (1993) Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,; 4: 32-47.
- Çolakoğlu, F., Karacan, S. (2006). Gneç Bayanlar ile Orta Yaş Bayanlarda Aerobik egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(1): 277-284.
- Gökdemir, K., Koç, H., Yüksel, O. (2007). Aerobik Antrenman Programının Üniversite Öğrencilerinin Bazı Solunum ve Dolaşım Parametreleri ile Vücut Yağ Oranı Üzerine Etkisi. Gzersiz Çevrimiçi Dergisi, 1(1): 45-49.
- Gökmen, H., Karagül, T., Aşçı, F. H. (1995). Psikomotor gelişim, GSGM Yayın No: 139, Ankara,
- Kara, M. (2006). 10-12 Yaş Grubu Erkek Sporcularda 12 Haftalık Antrenman Programının Fiziksel Uygunluk Ve Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, GAZİANTEP
- Karakaş, S., Taşer, F., Yıldız, Y., Köse, H. (2005). Tıp Fakültesi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Biyoelektriksel İmpedans Analiz (BIA) Yöntemi ile Vücut Kompozisyonlarının Karşılaştırılması. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 6(3):5-9
- Lakka, H.M., Tremblay, A., Despres, J.P., Bouchard, C. (2004). Effects of Long-Term Negative Energy Balance With Exercise on Plasma Lipid and Lipoprotein Levels in Identical Twins. Artherosclerosis, 172: 127-133.
- Larry, D.H. (1982). Body Fatness and Motor Performance During Preadolescence. Research Quarterly for Exercise and Sport, 53(2): 139-140.
- Macdougall, J.D., Wenger, H.A., Gren, H.J. (1991). Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Malina, R.M., Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation, and Physical Activity, Human Kinetics Boks Champaign, Illinois, 52-424,

Maud, P.J., Foster, C. (1995). Physiological Assesment of Human Fitness. Champaign, Illinios: Human Kinetics.

Nowak, I. (1998). Badminton SISA Protocols. Module ten. Omosegaard, B. (1996). Physical Training for Badminton. Denmark: Malling Beck.

Reilly, T., Secher, N., Smell, P. Williams, C. (1990), Physiology of Sports, LONDON, E and FN Spon

Saka, T., Yıldız, Y., Tekbaş, Ö.F., Aydın, T. (2008). Genç Erkeklerde Spor Okulu Eğitim Programının Bazı Antropometrik ve Fonksiyonel Testler Üzerine Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1): 1-8.

Savucu, Y., Sirmen, B., İnal, S., Karahan, M., Erdemir, İ. (2006). Zihinsel Engelli Bireylerde Basketbol Antrenmanının Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 20(2): 105-113.

Stamford, B. (1983). The Results of Aerobic Exercise. The Physician and Sport Medicine, 1(9): 145.

Tsai, A.C., Sandretto, A., Chung, Y.C. (2003). Dieting is more effective in reducing weight but exercise is more effective in reducing fat during the early phase of a weight-reducing program in healthy humans. J Nutr Biochem; 14:541-9.

Wong, P.C.H., Ghia, M.Y.H., Tsou, I.Y.Y., Wansaicheong, G.K.L., Tan, B., Wang, J.C.K., Tan, J., Kim, C.G., Boh, G., Lim, D. (2008). Effects of a 12- Week Exercise Training Programme on Aerobic Fitness, Body Composition, Blood Lipids and C- Reactive protein in Adolescents With Obesity. Ann Acad Med Singapore, 37: 286-293.

RELATIONSHIP BETWEEN ANAEROBİK PERFORMANCE, SPEED AND LEG STRENGTH IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA ANAEROBİK PERFORMANS, SÜRAT VE BACAK KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ercan Gür 1, Cengiz Aslan 1, Alper Karadağ 1, Serdar Orhan 1, Atalay Gacar 1
1: Firat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Abstract : The purpose of the present study was to determination of the relationship between anaerobic performance, speed and leg strength in professional soccer players. 27 professional soccer player from turkey 2. professional soccer league participated in this study voluntarily ($\bar{X}$ age: 23.25 ± 3.77 yrs). Wingate Anaerobic Power Test(WanT) was used for the determination of anaerobic performance, Isometric Leg Dynamometer was used for the determination of leg strength and photocell was used for the determination of 10m and 30m speed performance. Results of Pearson Product Moment correlation analysis, peak power was significantly correlated with leg strength ($r=,491$; $p<0.01$) A significant correlation was found between the results of 10 and 30 m speed test. ($r=,453$; $p<0.05$). As a conclusion, the findings of the present study indicated that leg strength important role in anaerobic performance in soccer players.

Key Words: Anaerobic Performance, Speed, Leg Strength, Soccer.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 810.rar](#)

Giriş ve Amaç Futbolda performansı önemli düzeyde belirleyen faktörlerden biride sporcuların oyun içerisinde ortaya koydukları anaerobik nitelikteki aktivitelerdir. Futbol oyunu içerisinde sprintler, sıçramalar, ikili mücadeleler, ani duruş, ani çıkışlar, ani yön değiştirmeler, dönüşler, aldatıcı hareketler, şut atma gibi patlayıcı tip eforlar önemlidir. Yüksek şiddetli eforların başarısı özellikle alt ekstremiteler olmak üzere, kas sinir sisteminin anaerobik gücüne ve maksimal kuvvetine bağlıdır. Kas kuvvetinin yüksekliğinin futbolda önemli bir ihtiyaç olduğunu rapor eden bulgular, özellikle alt ekstremita (bacak kasları) kas kuvvetinin futbolda başarılı bir oyun için önemli bir fitness komponenti olduğunu göstermektedir. Birçok spor branşında olduğu gibi futbolun temel bileşenlerinden biride sürat yeteneğidir. Son yıllarda oyun temposunun hızla arttığı ve süratlendiği futbol oyunu içerisinde kısa mesafe koşuları önemli bir yer almaktadır. Futbol oyunundaki sürat ve sprint mesafesi çoğunlukla 5-30 metre arasında değişmektedir. (Eniseler 2010) Performansın etkin bir şekilde ortaya konulmasında futbolu oluşturan birçok motorik özelliğin birbiri ile olan ilişkisi büyük önem arz etmektedir. Bu noktadan hareketle yapılan çalışmanın amacı; profesyonel futbolcularda anaerobik performans, sürat ve bacak kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. **Yöntem** Yapılan bu araştırmada Türkiye profesyonel Futbol 2. liginde mücadele eden 27 futbolcu hazırlık dönemi çalışmalarının başlangıcında gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Deneklerin boy ve vücut ağırlığı gibi fiziksel özellikleriyle birlikte Anaerobik performansları Wingate Anaerobik güç ve kapasite testi ile, 10 metre ve 30 metre sürat koşuları elektronik fotosel kullanılarak belirlenirken, bacak kuvvetini belirlemek için ise izometrik bacak kuvveti dinamometresi kullanılmıştır.

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikleri yapıldıktan sonra futbolculara ait testler arasındaki ilişkiye Pearson çarpımlar Moment Korelasyon analizi yardımıyla bakılmıştır. Analizde Windows için SPSS 15.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Çalışmaya Katılan Sporcuların Yaş, Spor Yaşı, Boy, Kilo, Değerleri

Tablo 2: Çalışmaya Katılan Sporcuların Bacak Kuvveti, Anaerobik Güç ve Kapasite ile 10 m ve 30m Sürat Testlerine Ait Değerler.

Tablo 3: Pearson Korelasyon Tablosu

Tartışma ve Sonuç Yapılan bu çalışmada deneklerin yaş ortalamaları 23.25 ± 3.77 , spor yaşı ortalamaları 11.66 ± 4.04 , boy ortalamaları 178.03 ± 6.04 , vücut ağırlığı ortalamaları 72.84 ± 5.10 , 44 olarak tespit edilmiştir. Yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon sonucunda elde edilen izometrik bacak kuvveti değeri ile Wingate Anaerobik güç testi ile belirlenen maksimum güç arasında ($r=,491$; $p<0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zorba ve ark (2010) güreşçilerle ilgili yapmış oldukları çalışmada maksimum güç ile bacak kuvveti ($r=,430$; $p<0.05$) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Dağcılarla yapılan bir çalışmada bacak kuvveti ile pik güç ($r=,720$; $p<0.01$) arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir Özkan ve Sarol (2008). Aslan (2005) yapmış olduğu çalışmada sedanter grupta düzenli egzersizin wingate anaerobik test, patlayıcı bacak kuvveti ve izometrik bacak kuvveti arasındaki pozitif ilişkiye sebep olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmalarda elde edilen sonuçlarla bizim çalışmamızda tespit ettiğimiz sonuçlar paralellik göstermektedir. Ölçümler sonucunda deneklere ait 10 m ve 30 metre sürat testi değerleri arasında ($r=,453$; $p<0.05$) istatistiksel olarak bir anlamlılık tespit edilmiştir. Eyuboğlu ve ark. (2009) Amerikan futbolcularıyla yapmış oldukları çalışmada 10 metre koşu ($r=,608$; $p<0.01$), 20 metre koşu ($r=,626$; $p<0.01$), ve 30 metre koşu ($r=,580$; $p<0.01$) arasında ilişki bulmuşlardır. Onur ve ark. (2007) Futbolcularla ilgili yapmış oldukları 30 metre ve 60 metre sürat testleri arasında pozitif yönde ($r=0.786$; $p<0.01$) bir korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan bu çalışmada bacak kuvveti, anaerobik performans ile 10m ve 30m sürat testleri arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Ivey at all (2010) yaş ortalamaları 20 ± 1 yıl olan aktif kolej futbolcularıyla yapmış oldukları çalışmalarında WanT ile sürat testi arasında bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak bu çalışmada ortaya konulan sonuçların, futbolcuların teste tabi tutuldukları hazırlık dönemi başlangıç sürecinden ne derece etkilendiğini belirleyebilmek için futbolcuların performans belirleyicileri arasındaki ilişkiye sezonun farklı dönemlerinde bakılarak tespit edilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

Aslan.C. (2005) Relationship between the 30-second Wingate Test and Characteristics of Isometric and Explosive Leg Strength in Young Subject. J. Strength Cond. Res. 19(3): 658-666

Eniseler. N. (2010) Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı. Birleşik Matbaacılık. İzmir. S.144;243.

Eyuboğlu. E, Özkan. A, Köklü. Y, Alemdaroğlu. U, Akalan. C. (2009) Amerikan Futbolcularında Farklı protokollerden Elde Edilen Anaerobik Performans Değerleri Arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi. Cilt: 6. Sayı:2.(S. 369-379).

Ivey. M. A, Smith. R. T, Brown. S. M, Hoffman. J.R. (2010) Correlates of Wingate Anaerobic Power Test and Physical Performans Indices in College Football Players. Medicine Science in Sports Exercise. Volume 42- Issue 5- P157.

Onur. R. E, Temoçin. S, Tekin. T. A, Yıldız Y. (2007) Futbolculara Uygulanan Bazı Motorsal Egzersizlerin Birbirlerine Etkilerinin İncelenmesi. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi 8(1): 19-22.

Özkan. A, Sarol. H. (2008) Dağcılarda Vücut Kompozisyonu, Bacak Hacmi, Bacak Kütlesi, Anaerobik Performans ve Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. VI (4) (S. 175-181).

Zorba. E, Özkan. A, Akyüz. M, Harmancı. H, Taş. M, Şenel. Ö. (2010) Güreşçilerde Bacak Hacmi, Bacak Kütlesi, Anaerobik Performans ve Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki. Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi. Cilt: 7. Sayı:1.(S. 84-96).

THE EFFECT OF REACTION TIME OF 8 WEEKS SPRINT TRAINING IN FEMALE FUTSAL PLAYERS

BAYAN FUTSAL OYUNCULARINDA 8 HAFTALIK SÜRAT ANTRENMANLARININ REAKSİYON ZAMANINA ETKİSİ

*Sinem Özkeskin *Hacale Mollaoğulları *Kemal Göral

*Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study, women's futsal players underwent eight weeks of sprint training is to examine the effect of visual and auditory reaction time. The mean age of 22.7 ± 0.78 years to research, the average height 168.5 ± 1.2 cm, body weight 59.61 ± 3.44 kg, Mugla University women's futsal player 10 as the subject group, mean age 22.8 ± 3.37 years, height 166.4 ± 1.3 cm, mean body weight 54.56 ± 1.13 kg, as a control group of 10 individuals in total 20 people participated. Visual and auditory reaction time of subjects and the control group, measurements were made with Newtest 1000, the data obtained were recorded in the SPSS program. In the analysis of the data to find differences between the two groups t test was applied to the Independent. P value of 0.05 is less than in cases where no significant difference between groups was adopted. Subject group, visual and auditory reaction times of the pre-test and post-test values, Independent t-test compared with the right-hand sound and the left-hand voice reaction time in the values of $P < 0.05$ level, significant differences were found, age, height, body weight, right and left hand In light of the significant differences were found between values ($p > 0.05$). As a result, the speed of regular exercise is thought to reduce the reaction time. Study indicated that the reaction time to visual stimuli is not reduced. The acoustic stimulus was initiated because of the weight it is thought to be.

Keywords: Futsal, reaction, speed, performance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 736.rar](#)

GİRİŞ Futbol, çok sayıda oyuncunun katılımıyla oyun kuralları gereği belirlenmiş sınırlı bir alanda, sonucun kalelere atılan gollerle belirlendiği, el harici vücudun her yerinin kullanılarak oynandığı bir spordur (Göral,2009). Futsal, kapalı alan futbolu anlamına gelen Portekizce “Futebol De Salao” veya İspanyolca “Futbol De Sala” kelimelerinden gelir. İlk olarak 1930’larda Uruguay’da ortaya çıkmış, 90’lı yılların sonunda tüm dünyaya yayılmıştır. Spor salonlarında özel zemin üzerinde, dar alanda hızlı bir şekilde oynanan bir futbol oyunudur. Teknik beceriler ve görsellik ön plandadır. Oyun anında doğru zamanda, doğru yerde olmak ve doğru hareketi yapmak için dayanıklılık, kuvvet ve sürat gereklidir. Sürat; sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilmesidir. Hareketi başlatıcı olarak bir sinyalin verilmesinden sonra, bir hareketi yapmak için, çok süratli bir şekilde tepki gösterme yeteneğine reaksiyon sürati; uyarıların alınması ile harekete geçme zamanı arasındaki süreye reaksiyon zamanı denir. Reaksiyon zamanı; organik faktörler, uyarının şiddeti, kas kasılması, motivasyon, yorgunluk, genel sağlık durumu ve antrenman faktörlerinden etkilenmektedir. (Sevim,2006; Şahin,2006) Bu çalışmanın amacı, bayan futsal oyuncularında 8 haftalık sürat antrenmanlarının reaksiyon zamanına etkisinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM Bu araştırmaya, Muğla Üniversitesi Bayan Futsal Takımından 10 sporcu ile Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve faal olarak spor yapmayan 10 bayan öğrenci olmak üzere toplam 20 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubunu sporcular, kontrol

grubunu faal olarak spor yapmayan öğrenciler oluşturmaktadır. Sporcular 8 hafta boyunca, haftanın 4 günü, bir antrenman süresi 2 saat olan, teknik, taktik, kondisyon ve sürat içeren antrenman programlarını uygulamışlardır. Çalışma günleri; Pazartesi, Salı (dinlenme), Çarşamba, Perşembe (dinlenme), Cuma, Cumartesi, Pazar (dinlenme) şeklindedir. Testler ve Ölçümler Fizyoloji Laboratuvarında ön test- son test şeklinde ayrı zamanlarda alınmıştır. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı: Ağırlık 0,1 kg hassaslıkta elektronik bir kantar, boy 0,01 cm hassaslıkta dijital boy ölçer aleti ile ölçülmüştür (Tamer,2000). Reaksiyon zamanı ölçümü: Denek ve kontrol grubunun görsel ve işitsel reaksiyon zaman ölçümleri Newtest 1000 ile gürültüsüz ve yeterli ışık olabilen ortamlarda alınmış, ölçüm sonuç kâğıtlarına kaydedilmiştir. Deneklerden ses ve ışık uyarılarına karşı 10’ar deneme alınmış, en iyi 5 denemenin ortalaması reaksiyon zamanı olarak belirlenmiştir. (Özer,2001; Tamer,2000; Zorba ve Saygın, 2009).

İstatistiksel Analiz: Elde edilen veriler SPSS programında kaydedilmiştir. Verilerin analizinde iki grup arasındaki farklılıkları bulmak için Independent t testi uygulanmıştır. P değerinin 0,05’ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR Bu çalışmanın amacı, bayan futsal oyuncularına 8 hafta uygulanan sürat antrenmanlarının görsel ve işitsel reaksiyon sürelerine etkisinin incelenmesidir. Denek grubunu oluşturan Muğla Üniversitesi bayan futsal takımı oyuncularının yaş, boy ve vücut ağırlık ortalamaları sırasıyla $22,7 \pm 0,78$ yıl, $168,5 \pm 1,2$ cm, $59,61 \pm 3,44$ kg, kontrol grubunu oluşturan bireylerin, yaş boy ve vücut ağırlık ortalamaları sırasıyla $22,8 \pm 3,37$ yıl, $166,4 \pm 1,3$ cm, $54,56 \pm 1,13$ kg olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda iki grubun yaş, boy ve kilo değerleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($P > 0,05$). Denek grubunun görsel ve işitsel reaksiyon sürelerinin ön test ve son test değerleri Independent t testi ile karşılaştırıldıklarında, sağ ve sol el ses değerleri arasında $P < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunurken, sağ ve sol el ışık değerleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ Reaksiyon zamanı birçok sporda belirleyici faktördür ve uzun yıllardan beri yapılagelen çalışmalar, fiziksel antrenman ile reaksiyon zamanının kısaltılabileceğini ortaya koymuştur (Biçer ve Aysan,2008; Çolakoğlu ve ark.,1993). Ağaoğlu’nun belirttiğine göre, Grasser; sese karşı reaksiyonu 0,11-0,24mls., Zaciorskij; 0,1-0,24mls., arasında belirlemişlerdir. Antrenmanla, reaksiyon zamanı akustik bir uyarıda 0,12-0,27mls’den 0,05-0,17mls’ye indirilebilir. Çalışmada elde edilen reaksiyon zamanı ortalamaları, Grasser ve Zaciorskije tarafından önerilen değerler ile benzerlik göstermektedir (Ağaoğlu,2001). Cicioğlu ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, sese ve ışığa karşı sağ ve sol el reaksiyon testi ölçüm ortalamaları arasındaki gelişmenin anlamlı olması, Grasser ve Zaciorskij’in belirttiği “antrenmanla reaksiyon zamanı düşürülebilir” tezini desteklenmektedir (Cicioğlu,2007). Onarlı’nın çalışmasına Avustralya Sidney’ de yaşayan 20-89 yaşları arası 270 kadın katılmıştır. Yaş ile fiziksel aktivite arasında negatif anlamlı bağ bulunmuştur. Fiziksel olarak aktif kadınlar ile aktif olmayanlar arasında anlamlı fark bulmuşlar, egzersizle reaksiyon zamanında gelişme olduğu sonucuna varmışlardır (Hunter,2001). Gül ve arkadaşları, temel atletizm spor eğitimi alan ve almayan erkek çocukları arasında bazı motorik özellikleri karşılaştırmışlardır. Denek öğrenciler ile temel atletizm spor eğitimi alan erkek sporcuların sağ el görsel reaksiyon süreleri ($0,285 \pm 0,079$ mls)- ($0,244 \pm 0,056$ mls), sol el görsel reaksiyon süreleri ($0,276 \pm 0,076$ mls)-($0,231 \pm 0,052$ mls), sağ el işitsel reaksiyon süreleri ($0,290 \pm 0,090$ mls)- ($0,227 \pm 0,063$ mls), sol el işitsel reaksiyon süreleri ($0,286 \pm 0,082$ mls)-($0,286 \pm 0,822$ mls) arasında $p < 0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuşlardır (Gül,2006). Korkusuz ve arkadaşları, aikido eğitimi almış ve bu eğitime yeni başlayan

bireylerin bazı motorik özelliklerini karşılaştırmış, reaksiyon zamanında $P<0,01$ ve $P<0,05$ anlamlılık düzeyinde, yeni başlayanlar ve eskiler arasında bir fark bulmuştur. (Korkusuz,2006) Montes-Miro R. ve arkadaşları futbol oynayan ve oynamayan çocuklar arasındaki görsel reaksiyon zamanlarının farklılıklarını değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmada, çocukları 8-10, 10-11, 12-13 yaş olmak üzere üç gruba ayırmışlar, denek gurubunu oluşturan futbolcuların el-göz reaksiyon zamanı ortalamalarını sırasıyla; 0,301mls, 0,256mls, 0,207mls. olarak, kontrol gurubunu oluşturan çocukların ortalama değerlerini sırasıyla 0,382mls, 0,320mls, 0,282mls. olarak bulmuşlardır. İki grup arasındaki el-göz koordinasyonu değerlerinde $P<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulmuşlardır. Futbol oynayanlar oynamayanlara göre daha iyi reaksiyon zamanı göstermişlerdir. (Kayapınar ve ark.,2006) Bu araştırmada elde edilen bulgular literatür ile paralellik göstermektedir. Sonuç olarak, düzenli olarak yapılan sürat antrenmanlarının reaksiyon süresini azalttığı düşünülmektedir. Bu çalışmada görsel uyarana karşı gösterilen reaksiyonun zamanında azalma olmamıştır. Akustik uyarıcılarla başlatılan çalışmaların ağırlıklı olmasının buna sebep olduğu düşünülmektedir. SEÇİLMİŞ

KAYNAKLAR

Ağaoğlu, S.A., İmamoğlu, O., Kishalı, N.F., Çebi, M., (2001), "Türk Erkek Judo Milli Takım Sporcularının Belirli Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi", Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 3, 59-67, Erzurum.

Bıçer, S.Y., Aysan, H.A., (2008); "Mental Konsantrasyon Çalışmalarının Bilek Güreşi Erkek Sporcularının Reaksiyon Zamanlarına Etkisi", Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 147-153.

Cicioğlu, İ., Kürkcü, R., Eroğlu, H., Yüksek, S., (2007), "15-17 Yaş Grubu Güreşçilerin Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Sezonl Değişimi", Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4, 151-156.

Çolakoğlu, M., Tiryaki, Ş., Morali, S., (1993); "Konsantrasyon çalışmalarının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi", Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,(4) 4, (32-47). Göral, K., (2009),"Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi", Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Gül, G.K., Seyrek E, Sugurtin M., (2006), "10-12 Yaş Temel Atletizm Spor Eğitimi Alan Ve Almayan Erkek Çocuklar Arasındaki Bazı Antropometrik Ve Motorik Özelliklerin Karşılaştırılması", 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Nobel Yayıncılık, Muğla

Hunter, SK., Thompson, MV., Adams, RD., (2001), "Reaction Time Strength And Physical Activity İn Women Aged 20-89 Years", Journal Of Aging And Physical Activity,,9, 32-42.

Kayapınar, Ç. F., Yetgin, M., Soykan, A., Çalışkan, E. (2006), "On İki Haftalık Dans Eğitiminin İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin El-Göz Koordinasyonları ve Reaksiyon Sürelerine Etkisinin Değerlendirilmesi", 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi bildiri Kitabı, Nobel Yayıncılık, Muğla.

Korkusuz F., Şentuna, B., Babayiğit İrez, G.,Akpinar, S., Koçak, S., İrez, G. (2006), "Düzenli Aikido Eğitimi Almış Ve Bu Eğitime Yeni Başlayan Bireylerin Bazı Motorik Ve Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması", 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Nobel Yayıncılık, Muğla.

Özer K., (2001) “Fiziksel Uygunluk”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. Sevim, Y., (2006), “Antrenman Bilgisi”, Bağırhan Yayımeyi, Ankara

Şahin, H.M., (2006), “Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü”, Morpa Yayıncılık,İstanbul. Tamer K., (2000), “Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi” , Bağırhan Yayımeyi, s.130-131, 139-140, Ankara.

Zorba, E., Saygın, Ö., (2009). Fiziksel Aktivite ve Uygunluk, İnceler Ofset, Ankara.

THE EFFECT OF TRAINING FREQUENCY ON THE DEVELOPMENT OF SOME MOTOR ABILITIES OF CHILDREN

Antrenman Sıklığının 5-11 Yaş Grubu Çocuklarda Bazı Motorik Özelliklerin Gelişimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Murat Bilge, Gökhan Deliceoğlu
Kırıkkale Üniversitesi Besyo

The frequency at which an athlete participates in a serious of stimuli per unit of time is called the density or frequency of training. The density or frequency of training which depends on age, gender, modality or purpose, can cause some differences in the development of some biomotor abilities. The purpose of this research was to investigate the effect of training frequency on the development of some motor abilities of children. 73 children aged 5-11 years old voluntarily participated in this study. Bosco vertical jump test, 20m sprint test, Illinois agility test, standing long jump test, sit and reach test, and throwing medicine ball test were administered to the subjects. These measures were performed at pre and post training period lasted four months. The subjects were divided into three groups according to participation to the training sessions per week: those attended once a week (A, n=22) , twice a week (B, n=24), and three times a week (C, n=27). The results of ANOVA revealed significant differences on the development of 20 m sprint test ($F(2,75)=3.123$; $p<0.05$), vertical jump test ($F(2,75)=4.423$; $p<0.05$), and agility test ($F(2, 75)=5.123$; $p<0.05$) among measures of A, B, and C groups. The result of the independent sample t test indicated significant differences between the age groups 5-7 and 8-11 years old children on 20 m sprint, agility and elasticity tests in favor of 5-7 years old children and vertical jump test in favor of 8-11 years old children.

Key Words: Density, Frequency

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Antrenman sıklığı ya da yoğunluğu, optimal uygulandığı takdirde antrenmanın etkili olmasını olanaklı kılan ve çalıştırılan kaslardaki amaca yönelik motorik özellik gelişimini sağlayan, önemli yüklenme ölçütlerinden biridir. Sporunun herhangi bir zaman biriminde, ilgili yüklenme uyarıları ile etkilenme sıklığına antrenman yoğunluğu ya da antrenman sıklığı denir. Yaş gruplarına, cinsiyete, fiziksel aktivitenin türüne ve amacına göre gelişimde farklılık gösterebilen antrenman yoğunluğu, kazanılan ya da geliştirilen temel motorik özelliklerde de farklılıklara sebep olabilmektedir (Bompa 2005, Sevim 2002). Araştırmanın amacı da, çocuklarda antrenman sıklığının bazı temel motorik özelliklerin gelişimi üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem Araştırmamızda, çocuklara özel bir spor kuruluşunda başlatılan “Çoklu Branş Yetenek Belirleme ve Geliştirme Projesi” ne dahil olan ve yaşları 5 ile 11 arasında değişen 73 gönüllü çocuğa, dört aylık antrenman döneminin öncesinde ve sonrasında fiziksel testler uygulanmıştır (Bilge et al., 2010). Araştırma grubu, uygulanan eğitim programının, motorik özelliklerin gelişimine etkisini tespit etmek için, antrenmanlara haftada 1 gün (A, n=22), 2 gün (B, n=24) ve 3 gün (C, n=27) devam etme durumlarına göre gruplandırılmıştır. Araştırma grubuna 20 m sürat testi, Bosco dikey sıçrama testi, Illinois çeviklik testi, durarak uzun atlama testi, uzan-eriş esneklik testi ve sağlık topu fırlatma testleri, eğitim programı öncesi ve sonrasında uygulanmıştır (ACSM’s Guidelines 2000, ACSM’s Resource Manuel 2001, Bailey et al, 2009, Trnčić et al 2008). Motorik özelliklerin değişim düzeylerinin

antrenmanlara katılma sıklığı bakımından farklılığını incelemek amacıyla Tek yönlü varyans analizi ve scheffe testleri uygulanmıştır.

Bulgular Sürat yetisini ölçmek için uygulanan 20 m. sürat testinden elde edilen değişim düzeyine göre; A grubu ($X_{ort.}=0,17\pm,034$ sn.), B grubu ($X_{ort.}=0,21\pm,041$ sn.) ve C grubu ($X_{ort.}=0,34\pm,0,53$ sn.) değişim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($F(2,75)=3,123$; $p<0.05$). Dikey sıçrama yetisini ölçmek için uygulanan bosco testinden elde edilen değişim düzeyine göre; B grubu ($X_{ort.}=4,42\pm1,78$ cm.) ve C grubu ($X_{ort.}=4,72\pm,2,32$ cm.) değişim düzeyleri benzerlik gösterirken her iki grup A grubu ($X_{ort.}=3,14\pm1,34$ cm.) ile değişim düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($F(2,75)=4,423$; $p<0.05$). Çeviklik yetisini ölçmek için uygulanan Illinois çeviklik testinden elde edilen değişim düzeyine göre; A grubu ($X_{ort.}=1,12\pm,056$ sn.), B grubu ($X_{ort.}=2,46\pm,065$ sn.) ve C grubu ($X_{ort.}=3,98\pm,067$ sn.) değişim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($F(2,75)=5,123$; $p<0.05$). Araştırma grubuna uygulanan durarak uzun atlama, uzan eriş testi ve sağlık topu atış testleri bakımından incelendiğinde 3 grubunda değişim düzeyleri birbirine benzerlik göstermektedir ($p>0.05$). Yaş grupları arasındaki gelişim farklılığını bulmak amacıyla, araştırma grubu, 5-7 yaş grubu ile 8-11 yaş grubu olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Motorik özelliklerin değişim düzeyleri bakımından 2 grup arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla ilişkisiz örneklemeler için T-testi uygulanmıştır. Araştırma grubunun sürat yetisinin; 5-7 yaş grubu ($X_{ort.}=0,81\pm,45$ sn.), 8-11 yaş grubu ($X_{ort.}=0,45\pm,51$ sn.) değişim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t(76)=1,564$; $p<0.05$). Dikey sıçrama yetisinin değişim düzeyine göre; 5-7 yaş grubu ($X_{ort.}=2,14\pm1,12$ cm.), 8-11 yaş grubu ($X_{ort.}=3,46\pm1,51$ cm.) değişim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t(76)=1,564$; $p<0.05$). Çeviklik yetisinin değişim düzeyine göre; 5-7 yaş grubu ($X_{ort.}=2,34\pm0,72$ sn.), 8-11 yaş grubu ($X_{ort.}=1,46\pm0,91$ sn.) değişim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t(76)=-4,564$; $p<0.05$). Esneklik yetisini tespit etmek için uygulanan uzan eriş testinden elde edilen değişim düzeyine göre; 5-7 yaş grubu ($X_{ort.}=5,64\pm2,72$ cm.), ile 8-11 yaş grubu ($X_{ort.}=3,86\pm3,91$ cm.) değişim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t(76)=-2,137$; $p<0.05$). Araştırma grubuna uygulanan durarak uzun atlama ve sağlık topu atış testleri bakımından incelendiğinde her iki yaş grubunda değişim düzeyleri birbirine benzerlik göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç Bütün bu bulgular ışığında 20 m sürat, dikey sıçrama ve çeviklik testlerinde, antrenmana devam sayılarının 5-11 yaş grubu çocuklarda gelişimi istatistiksel olarak anlamlı oranda etkilediği görülmektedir. Haftada en az üç gün devam edilen performans antrenmanının, haftada 2 ya da 1 kez devam edilen antrenmanlara göre daha fazla gelişim gösterdiği söylenebilir. Araştırmanın ikinci aşaması olarak 5-7 ve 8-11 yaşlar olarak 2 gruba ayrılan araştırma grubunda, motorik özelliklerin değişim düzeyleri bakımından yapılan değerlendirme sonucunda da, 5-7 yaş grubu gelişim oranlarının, 8-11 yaş grubu gelişim oranlarına göre, 20 m sürat, esneklik ve çeviklik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı oranda yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dikey sıçrama değerlerinde ise 8-11 yaş grubu lehine anlamlı bir gelişim farklılığı bulunmuştur.

Seçilmiş Kaynaklar

1. ACSM'S GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION (2000), Lippincott Williams & Wilkins, 6. Baskı, USA.
2. ACSM'S RESOURCE MANUEL (2001), Lippincott Williams & Wilkins, 4. Baskı, USA.

3. Bailey R. et al,(2009) Talent Development in Physical Education: A National Survey of Policy and Practise in England, Physical Education and Sport Pedagogy, 14 (1); 59-72.
4. Bilge M. et al (2010). Çoklu Branş Yetenek Belirleme ve Geliştirme Üzerine Bir Pilot Çalışma, Sözel Bildiri, 1. Çocuk ve Spor Kongresi, Kıbrıs.
5. Bompa T.O., Carrera M.C.(2005). Periodization Training For Sports, Human Kinetics, USA, 2005.
6. Sevim Y. (2002) Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın, 1. Baskı, Ankara.
7. Trnčić S. et al (2008). Player Selection Procedures in Team Sport Games, Acta Kinesiologica 2 (1); 24:28.

THE EFFECT OF DRY-LAND EXERCISES WITH THERA-BAND ON GENERAL PREPERATION PERIOD IN AGE GROUP OF 11-12 FEMALE SWIMMERS

11-12 YAŞ GRUBU BAYAN YÜZÜCÜLERDE THERABAND İLE YAPILAN KARA ÇALIŞMALARININ GENEL HAZIRLIK DÖNEMİNE ETKİSİ

Esra Işçi, Gazanfer Kemal Gül
Kocaeli Üniversitesi

The purpose of this study is to examine the effects of dry-land exercises with thera-band to the 200 m free swimming style in general preparation period in 11-12 years old female swimmers.

With the volunteer participation of 12 female free swimmers of Kocaeli swimming club, examine and control groups, each consists of 6 person, were formed. While the values of average age $11,50 \pm 0,54$ years, average weight $47,33 \pm 7,28$ kg , average height $153 \pm 7,73$ m, average training age $3,50 \pm 1,22$ years were found in experimental group, control gorup had the following values; average age $11,50 \pm 0,54$ years, average wight $41,83 \pm 11,49$ kg, average height $149 \pm 13,37$ m, average training agw $3,50 \pm 1,22$ years.

It will be implemented 60' minutes of exercise in total which consists of 15' general warm up exercises and 45' dry-land exercises with thera-band everyday except Monday for a 6 weeks period to the examine group. On the other hand Control group's exercises will be consisting of 15' general warm up and 45' dry-land exercise based on force without thera-band. After the exercise both the control and examine groups will be taken to the pool and athletes will continue with additional 120' exercise containing various drills determined by coaches and freestyle, backstroke, breaststroke, butterfly style swimming. 200m freestyle swimming scores before and after 6 weeks period were recorded. The data obtained in first and last measurements were imported into the SPSS 11,5 software and compared by Wilcoxon Signed Rank ve Man Whitney U tests.

As a result no difference has been observed between the scores of athletes that used thera-band in their exercise and others who did not. Consequently it is observed that the exercise with thera-band has no meaningfull effect on 200m freestyle swimming scores in this age group og athletes. Despite the fact that no statistically significant difference was observed, there was some developments in scores.

Keywords : Free style swimming, dry-land exercise, Strength Endurance, training

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 638.rar](#)

Bu çalışmanın amacı; 11-12 yaş grubu bayan serbest stil yüzücülere genel hazırlık döneminde deney grubuna thera bandı ile ve kontrol grubuna thera bandı verilmeden uygulanan 6 haftalık kara çalışmalarının 200 m serbest stil derecelerine olan etkisinin incelenmesidir.

Bu çalışma Kocaeli Yüzme Kulübünün, 6 sporcunun deney grubunu, 6 sporcunun ise kontrol grubunu oluşturduğu toplam 12 sporcudan oluşan 11-12 yaş gurubu bayan serbest stil yüzücülerinin gönüllü olarak katılımıyla yapılmıştır. Deney grubunun yaş ortalaması $11,50 \pm 0,54$ yıl, ağırlık ortalaması $47,33 \pm 7,28$ kg, boy ortalaması $153 \pm 7,73$ m, antrenman yaşı ortalaması $3,50 \pm 1,22$ yıl; kontrol

grubunun yaş ortalaması $11,50 \pm 0,54$ yıl, ağırlık ortalaması $41,83 \pm 11,49$ kg, boy ortalaması $149 \pm 13,37$ m, antrenman yaşı ortalaması $3,50 \pm 1,22$ yıl olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubuna 6 hafta boyunca, haftada 6 gün 2 saat dayanıklılık, sprint antrenmanları, haftada 3 gün 1 saat kara antrenmanları yaptırılırken (thera band ile) denek grubuna haftada 6 gün 2 saat dayanıklılık, sprint, 3 gün 1 saat kara antrenmanları (thera band olmadan) yaptırılmıştır. 6 haftalık periyot sonunda, son ölçüm olarak sporcuların 200 m serbest stil dereceleri alınmıştır (sporcuların depar taşından çıkışla birlikte kronometre başlatılmış ve bitiriş vuruşuyla birlikte kronometre durdurulmuştur). Elde edilen ilk ve son ölçümler SPSS 11,5 paket programında Wilcoxon Signed Rank ve Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır.

Yapılan çalışmada sporcuların aynı anda ve aynı koşullarla antrenmanlara başlanması sağlanmıştır. Denek grubuna thera bant verildiği anlarda kontrol grubu da çalışma alanında yarım(10 adet) ve tam şnav (maksimum seviyede) çekmişlerdir.

Yaptırılan antrenmanların şiddetleri, sporcuların maksimal değerleri alınarak verilmiştir. Sezon başlamadan önce sporcuların maksimal şiddetteki dereceleri alınarak sporcuların yaş ve cinsiyetlerine göre belirlenmiştir. Kuvvet antrenmanlarında sporcuların yaşları dolayısıyla şiddet verilmemektedir. Bunun nedeni yaş grubunun 11-12 olmasıdır. 11-12 yaş grubu çocuklarda teknikler, hareketler ağırlık antrenmanı olarak verilmediği için, tekrar ve setlere bağlı antrenman yapılmaktadır. Yapılan çalışma Wilcoxon Signed Rank testinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu test eşleştirilmiş iki örnek arasındaki farkı bulmada kullanılan bir testtir. Denek ve kontrol grubu aynı spor branşında, aynı saatlerde çalışma yapmışlardır. Denek grubuyla birlikte kontrol grubunun da 200 m serbest derecelerinde düşme gözlemlenmesi yapılan çalışmada thera bandının, kara antrenmanında uygulanan hareketlerde olumlu bir etki göstermediğini ortaya koymuştur. Bunun nedeni yapılan çalışmanın yanlış planlanması olabilir.

Özüak, Odabaşı (1995), yapmış oldukları çalışmada kuvvet optimum sonuç alabilmek için dikkatli planlanmış bir kara antrenmanı programı uygulanması gerektiğini ve zayıf planlanmış programların, negatif sonuçlar verebileceğinin tespitinde bulunmuşlardır. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Derecelerde olumlu etki görülmesinin nedeni; yapılan çalışmalarda bacak, karın bölgesi ve kol kuvvetini geliştirmeyi amaçlayan, sporcuların özellikle kulaç hızlarını geliştirmeye yardımcı kara çalışmalarının yaptırılması olabilir.

Bozdoğan (1999), yapmış olduğu çalışmada yüzmeyi geliştirmede dikkate alınacak bir diğer hususun da ortalama kulaç hızı olduğunu saptamıştır. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Derecelerde saptanan olumlu etkinin nedeni de; yapılan çalışmada sporcuların kuvvet antrenmanlarına uygun olduğu yaşlarda gruplar oluşturulması, kol ve bacak kuvvetinin yanı sıra mekik, ters mekik, yana bükülme gibi omurgayı destekleyen kasların kuvvetlenmesine yönelik kara çalışmalarının da uygulanması olabilir.

Muratlı (1997), yapmış olduğu çalışmada kuvvet antrenmanlarına 9–10 yaşlarında başlanabildiğini, mekik, ters mekik, yana bükülme v.b. gibi omurgayı destekleyen kasların kuvvetlenmesini sağlayan iskelet kasları alıştırmalarının da yapılması gerektiğini ortaya koymuştur. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Çalışmada Mann Whitney U testinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Bunun nedeni denek grubunun kol kas gücünü geliştiren thera bandı çalışmalarının, kontrol grubunda thera bandı bulunmamasına rağmen şınav, denge duruşu gibi hareketlerin de thera bandıyla yapılan çalışmalarla aynı amacı gerçekleştirmesi olabilir.

Özüak, Odabaşı (1999), yapmış oldukları çalışmada antrenörlerin kara çalışmalarında hangi yardımcı alet kullanımı, doğru çalışma seçimi ve süresi hakkında ayrıntılı bilgi sahibi olmaları gerektiğini saptamıştır. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Yapılan bu çalışmada istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamasına rağmen derecelerde saptanan olumlu etkinin bir diğer nedeni de; denek grubuna thera bandıyla yaptırılan omuz ve her iki gruba da yaptırılan ayak çalışmalarının kara antrenmanı içinde uygulanması olabilir.

Güler (2000), yapmış olduğu çalışmada yüzmede bütün tekniklerde, omuz ve ayak bileği hareketliliğinin normalin üstünde olmasının avantaj sağladığını saptamıştır. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Kara çalışmaları maksimum kuvvet, çabuk kuvvet, dayanıklılık, hareket genişliliğinin kuvvetlendirilmesi, esneklik gibi motorsal becerileri geliştirmeye yönelik egzersizleri içerir. Özüak, Odabaşı (1999), yapmış oldukları çalışmada kuvvet ve hareketliliği fazla olan sporcunun, hızlı yüzücü olacağını, kara çalışmalarının da kolların suyu kuvvetli çekebilmesi, kuvvetli bastırabilmesi ve ayak vuruşu için gerekli olduğunu saptamıştır. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Sonuç olarak yapılan çalışmada thera bandıyla çalışan sporcularla thera bandı olmadan çalışan sporcuların dereceleri arasında anlamlı farklılık elde edilmediği için bu yaş grubu sporcularda thera bandıyla yapılan çalışmanın 200m serbest dereceleri için bir anlam ifade etmediği saptanmıştır. Fakat her iki grupta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamasının yanında derece bazında gelişimler gözlemlenmiştir.

THE COMPARISON OF MALE HANDBALL AND VOLLEYBAL PLAYERS' SELECTED PHYSICAL AND MOTORIC CHARACTERISTICS

ERKEK HENTBOL VE VOLEYBOL SPORCULARININ SEÇİLMİŞ FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Hürmüz Koç* Sinan Cem Aslan**

*The Scholl Of Physical Education And Sports, Erciyes University, Turkey

SUMMARY The aim of this study was to compare selected physical and motoric characteristics of male handball and volleyball players who are similar to each other in terms of physical properties and revealed some of the differences between the branches. In this study, 24 handball players with a mean age of 12.70 ± 0.80 years and 20 volleyball players with a mean age of 12.50 ± 0.60 who have done training regularly at least three years, have participated as volunteers. Participants' age, height, body weight, body fat percentage, flexibility, upper limb speed (arm movement speed), stability, standing long jump, vertical jump, speed, grip strength and reaction time characteristics were measured. To determine the differences between values of groups were used the Independent sample t test. Alpha level was set as 0,05 for statistical significance. In conclusion; when there were no significant differences ($p>0,05$) between groups' physical properties as height, body weight and body fat percentage and motoric properties as arm movement speed, balance, standing long jump, speed and reactions, there were significant differences ($p < 0.01$) in flexibility and vertical jump in favor of the volleyball players and hand grip in favor of the handball players. As a result; the athletes in handball and volleyball branches have the similar physical and motor characteristics, the value obtained as a result of this study also supports this information.

Key Words: Handball, Volleyball, Physical Properties, Motoric Properties

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_606.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Hentbol ve voleybol branşlarında mücadele süresi, çabuk ve doğru oynama gerekliliği göz önüne alındığında, her iki branşta da kuvvet, sürat, hareketlilik ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin olması gerekliliği ortaya çıkar (Çingilloğlu, 1995; Sevim, 2002). Bunun yanında sporcuların fiziksel özellikleri, zihinsel özellikleri, teknik-taktik ve deneyim gibi parametreler de başarının elde edilmesinde önemli kriterlerden biridir (Gökdemir ve ark, 2000). Değişik spor dallarındaki sporcuların fizik yapılarında büyük farklılıklar olmasına rağmen, hentbol ve voleybol branşlarındaki sporcular için birçok ortak özelliğin bulunduğu basit bir gözlemlerle bile fark edilebilir. Her iki branş sporcularının uzun boya ve düşük vücut yağ yüzdelerine sahip olduğu görülebilir. Boy uzunluğu hentbol ve voleybolda hücum ve savunma temel teknik ve taktik davranışlarda önemli bir özelliktir (Pehlivan, 1997). Hentbol ve voleybol oyunu içerisinde istenilen düzeyde teknik ve taktik becerilerin uygulanmasında en önemli şart yeterli düzeyde kuvvettir. Hentbolda sıçrayarak atış ve bu atışların bloke edilmesinde, voleybolda smaç ve blok gibi temel teknikler büyük ölçüde sıçrama kuvvetini gerektirir. Oyuncuların önemli bir özelliği olan atış kuvveti de kombine bir yetenektir. Hentbol ve voleybolda topla yapılan teknikler büyük ölçüde parmakların, bileklerin ve özellikle kol kuvvetine bağlıdır. Yine hentbol ve voleybolda ihtiyaç duyulan en önemli temel motorik özelliklerden biri sürat, diğeri de esnekliktir (Yılmaz, 1989; Gökmen, 1995). Bu çalışmada, fiziksel özellikleri bakımından benzerlik gösteren hentbol ve voleybol branşlarında yer alan erkek sporcuların seçilmiş

fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması ve bu özellikler açısından branşlar arası farklılıkların olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır.

YÖNTEM Çalışmaya en az üç yıl düzenli olarak antrenman yapan 24 hentbolcu ile 20 voleybolcu olmak üzere toplam 44 sporcu gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan gönüllülerin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi (V.Y.Y), esneklik, kol hareket hızı, denge, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, sürat, pençe kuvveti ve reaksiyon zaman özellikleri ölçüldü. Sporcuların yaşlarının belirlenmesinde kimlik bilgisi esas alındı. Boyları metre (Rodi Super Quality) ile ölçülerek cm cinsinden, vücut ağırlığı (tişört ve şortlu) elektronik baskül (premier) ile ölçülerek kg cinsinden kaydedildi. Vücut yağ yüzdesi, biceps, triseps, subskapula, subrailiak, abdominal ve uyluk, bölgelerinden Skinfold Kaliper ile elde edilen deri kıvrımı ölçüm verilerine Green Formülü ($V. Y. Y = 3,64 + \text{toplam deri kıvrımı} \times 0,097$) uygulanarak hesaplandı (Tamer,1996). Deneğin esnekliğini ölçmek için otur-eriş testi uygulandı. Test iki defa tekrarlanarak en iyi derece test sonucu olarak kaydedildi. Kol hareket süratini ölçmek için, disklerle dokunma testi uygulandı. 20 cm. çapında iki (A ve B) plastik disk masa üzerine 80 cm. aralıklı olarak dizildi. Denek dominant olan eli ile mümkün olan hızla A ve B diskine 25 defa dokundu. Deneğin A diskine dokunması ile kronometre başladı, 25 dokunuş yapmasından sonra durduruldu elde edilen değer test sonucu olarak kaydedildi. Vücut dengesini ölçmek için, flamingo denge testi uygulandı. Denge demiri üzerinde bir dakika durabilmek için gereken deneme sayısı test sonucu olarak kaydedildi. Durarak uzun atlama testinde iki ayak üzerine, ayaklar bitişik olarak ve geriye düşmeden atladığı mesafe kaydedildi. Pençe kuvvetini ölçmek için el dinamometresi kullanıldı. İki deneme yapılarak en iyi derece kaydedildi. Reaksiyon zamanı ve dikey sıçramayı ölçmek için Newtest 2000 aleti kullanıldı. Sürat, salonda belirlenen 30 metrelik mesafede kronometre yardımı ile ölçüldü. Yapılan çalışmanın istatistiksel olarak değerlendirilmesinde SPSS (Ver. 13.0) paket programı kullanıldı. Gruplar arası farkın belirlenmesinde Independent sample t testi uygulandı ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edildi.

BULGULAR Katılımcılara ait bulgular ve karşılaştırma sonuçları tablolar halinde verilmiştir. Tablolar incelendiğinde, hentbolcu ve voleybolcular arasında boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi gibi fiziksel özellikler ile kol hareket hızı, denge, durarak uzun atlama, sürat ve reaksiyon gibi motorik özelliklere ait bulgular arasındaki farkların anlamlı olmadığı, esneklik, dikey sıçrama ve pençe kuvvetinde ise istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$).

TARTIŞMA VE SONUÇ Elle oynanan hentbol ve voleybol branşlardaki sporcularının bazı motorik özelliklerinin benzerlik göstermesine rağmen bazı motorik özelliklerinin ise farklılıkların olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, hentbolcular ile voleybolculara ait motorik özelliklerin karşılaştırılması amacı ile yapılan çalışmalarda çeşitli farklılıklar olduğu görülse de denge, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, esneklik, üst ekstremité hareket hızı, pençe kuvveti, reaksiyon zamanı ve sürat gibi temel motorik özelliklerin gelişmişliği her iki branşta da başarıyı belirleyen parametrelerdir. Bu çalışmada, her iki branş sporcularından elde edilen veriler arasında boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi, kol hareket hızı, denge, durarak uzun atlama, sürat ve reaksiyon özellikleri arasında bir fark oluşmazken, sadece esneklik ve dikey sıçramada voleybolcular lehine, pençe kuvvetinde ise hentbolcular lehine anlamlı fark oluşması birçok fiziksel ve motorik özellik açısından hentbol ve voleybol oyuncuların benzeştiğinin göstergesi olarak kabul edilebilir. Sonuç olarak; hentbol ve voleybol branşlarında sporcuların taşıdıkları fiziksel ve motorik özelliklerin benzerliği bilgisi, bu çalışma sonucunda elde edilen fiziksel ve motorik değerlerin birbirlerine yakınlığını desteklemektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Çingilloğlu, F.Ç. (1995). Çabuk kuvvet istasyon çalışmasının 16-18 yaş grubu erkek hentbolcularda bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Gökdemir, K., Koç, H. (2000). Üst Düzey Hentbolcu ve Voleybolcu Bayan Sporcuların Bazı Fizyolojik parametrelerinin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bil. Enst. Dergisi, 4, 259.

Gökmen, H., Karagül, T., Aşçı, F.H. (1995). Yayın No.139. Psikomotor Gelişimi, Ankara: T.C.Başbakanlık G.S.G.M.

Pehlivan, Z. (1997). 1995-1996 Sezonunda, Türkiye 1.Deplasmanlı Bayanlar Voleybol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayınevi. Tamer, K. (1996). Sporda Fiziksel - Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Türkerler Kitabevi.

Yılmaz, Y. (1989). Voleybol Sporunda Antropometrinin Önemi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

INSPECTION OF THE EFFECTS OF TWELVE WEEK TENNIS COURSES ON

8-10 YAŞ ARASI ERKEK ÇOCUKLARDA 12 HAFTALIK TENİS ANTRENMANLARININ GÖRSEL VE İŞİTSEL REAKSİYON ZAMANINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yücel Ocak, Şeniz Karagöz, İrfan Yıldırım

Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Abstract The aim of this study is to inspect the effects of twelve -week tennis courses on visual and auditory reaction times of male children between 8 and 10 years old. The study has been implemented on 30 male students from a tennis club in Afyonkarahisar who took tennis courses voluntarily. Voluntary participation permission has been taken from the parents of the subjects before the study. Measurements have been made before starting exercises as a pretest and a one and half hour tennis training has been implemented three times a week for three months. A post test has been made at the end of three months. SPSS 16.0 package program has been used for evaluation of statistical data. Meaningfulness value between variables have been found as $p<0,01$ and $p<0,05$. Daily exercise of one and half hour three times a week for three months showed that these exercises shortened the reaction times (for light and sound) of 8, 9 and 10 years old male students. The differences in reaction times and hand grabbing powers statistically show a significance.

Key words: Tennis, Training, Reaction Time

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş Sporda reaksiyon zamanının önemi gittikçe artmaktadır kondisyonel ve teknik kapasiteleri aynı olan sporculardan reaksiyon zamanı kısa olan daha başarılı olur. Zaman faktörü sporcular için çok önemlidir. Bir atletin tabanca sesi ile hemen harekete başlayabilmesi, bir tenis oyuncusunun gelen topa doğru zamanda vurması, performansın değerlendirilmesinde çok önemlidir. Bu özellikler dikkate alındığında antrenman programlarının içeriğinde mutlaka surat ve süratin bileşeni olan reaksiyon zamanını geliştirici antrenmanlar yaptırılmalıdır.

Tenis müsabaka boyunca yüksek düzeyde koşu egzersizleri içeren belli aralıklarla yapılan hareketleri içeren bir spordur. Kol ve bacak gibi vücuda eklemle bağlı uzuvların kaslarının çalışmaları genelde tek yanlıdır (çift el kullanarak yapılan backhand vuruşu dışında). Tenis, hızlı reaksiyon, çabuk ivme kazanma ve tüm vücut hareketleriyle hızlı yön değiştirme yeteneği gerektirir (1). Reaksiyon zamanı, aniden ortaya çıkan ve öncelenmiş bir uyarının vücuda ulaşmasından sonra bu uyarıya gelen ilk cevaba kadar geçen süredir. Tanımından da anlaşılabilceği gibi reaksiyon zamanı temel motorik özellik olan süratin belirleyici bir kriteridir ve sürat biyomotorik bir özelliktir (2). Tepki süresi geliştirilmesi, topun süratle hareket ettiği ileri düzeydeki tenis oyuncularında temel önemi olan etmendir. Tepki süresi, uyarının meydana gelmesi (rakibin topa vuruş zamanı) ile buna karşı tepki olarak başlatılan hareketin tamamlanması (topun karşılanması) arasında geçen zaman süresi olarak tarif edilir (3). Bu gerçeklerden yola çıkarak çocuklarda temel tenis antrenmanlarının etkilerini görebilmek için böyle bir çalışmayı amaçladık

MATERYAL ve METOD Araştırmamıza Afyonkarahisar ilk merkezinde bulunan tenis kulübünde gönüllü tenis eğitimi almak isteyen 30 erkek öğrenci, denek olarak katıldı. Araştırmamızda 8, 9 ve 10 yaşlarındaki çocuklara 3 aylık temel tenis antrenmanları yaptırılmıştır. 3 aylık temel tenis

antrenmanlarının 8, 9 ve 10 yaş gruplarındaki çocukların, ses ve ışığa karşı reaksiyon zamanlarına, el kavrama kuvvetlerine, etkisinin olup olmadığı araştırıldı.

Araştırmamıza katılan deneklerin ailelerinden öncelikle gönüllü katılım izni alındı. Antrenmanlara başlamadan önce deneklerin dominant ve nondominant elleri belirlendi (deneklerin hepsi sağ ellerini kullanıyor). Antrenmanlardan önce ön test olarak ölçümler yapıldı, daha sonra üç ay süreyle haftada üç gün ve günde bir buçuk saat tenise özgü temel antrenmanlar yaptırıldı. 3 aylık süre sonunda son test ölçümleri alınarak değerlendirmeler yapıldı. Bu çalışmada istatistiksel sonuçların elde edilmesi için SPSS 16.0 paket programı kullanıldı. Ön test ve son test arasındaki farklılığın tespiti için Wilcoxon işaret sıra sayıları testi uygulandı. Değişkenler arasındaki anlamlılık değerleri $p<0,01$ ve $p<0,05$ olarak belirlendi.

Bulgular

Tablo 1: Tablo 2: Tablo 3: Tablo 4 Tablo 5: Tablo 6

Tartışma Üç ay süreyle, haftada üç gün ve günde 1,5 saat yapılan tenis antrenmanları sonrasında tüm yaş gruplarında sağ ve sol ellerde, ışığa ve sese karşı reaksiyon zamanlarında olumlu değişiklikler gözlenmiştir. Bir başka ifadeyle araştırma grubundaki tüm yaşlarda ses ve ışığa karşı reaksiyon süreleri azalmıştır. Reaksiyon zamanlarındaki bu olumlu değişiklikler her iki elde de gerçekleşmiştir. 8 yaş grubunda sağ elde sese ve ışığa karşı reaksiyon zamanlarındaki birinci ve ikinci ölçümler arasındaki farklılıklar istatistiki olarak 0,01 seviyesinde bir anlamlılığı ifade ederken, 8 yaş grubunda sol elde ve diğer yaş gruplarındaki tüm farklılıklar istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlılık ifade etmiştir. Yine benzer şekilde tüm yaş gruplarında üç aylık çalışma sonrasında sağ el kavrama kuvvetlerinde artış tespit edilmiştir. El kavrama kuvvetlerindeki bu farklılıklar istatistiki olarak 0,05 seviyesinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, yaptırdığımız tenise özgü antrenmanların 8, 9 ve 10 yaş erkek gruplarının, sese ve ışığa karşı reaksiyon zamanlarını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Avrupa ve dünya şampiyonalarındaki müsabaka analizlerine bakıldığında sporcuların arasında kondisyon ve teknik bakımdan büyük farklılıkların olmadığı görülmektedir. Başarının ise takım sporlarında çabuk ve doğru oynama gerekliliği ön plana çıkarıldığında sporcuların çeşitli motorik özellikleri için reaksiyon zamanı değerleri ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Fox ve arkadaşlarının (4), performansı yüksek sporcuların reaksiyon zamanının daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Çolakoğlu ve arkadaşlarının da yapmış oldukları çalışmada uzun süre yapılan fiziksel antrenmanlarla reaksiyon zamanının kısaltılabileceğini belirtmişlerdir (5). Wylie ve kotharis, ise egzersiz sonrası erkek deney grubu ile kontrol grubu arasında reaksiyon zamanı açısından anlamlı fark bulmuşlar ve egzersiz grubunun reaksiyon zamanının daha iyi olduğunu belirtmişlerdir (6). Ziyagil ve arkadaşları, 11 yaş sporcu olmayanlara göre sporcuların kavrama kuvveti arasında anlamlı farklılıklar bulduklarını ifade etmişlerdir (7). Bu bilgilerde göstermektedir ki literatür bilgileri de, çalışma grubumuzun bulgularını destekler niteliktedir. Sonuç olarak 3 ay süreyle haftada 3 gün ve günde 1.5 saatlik temel tenis antrenmanlarının 8, 9 ve 10 yaş grubu erkeklerde sağ ve sol el reaksiyon zamanlarını (ses ve ışığa karşı) ve el kavrama kuvvetini geliştirdiği gözlenmiştir. Bu çalışmamızda elde edilen verilerin tenis sporu ile ilgilenen antrenör, sporcu ve spor bilimine önemli katkılarının olacağını düşünmekteyiz.

Kaynaklar:

1. Akşit T.,(2002) Elit Tenisçilerde Temel Teknik Hareketlere Yönelik İzokinetik Kuvvetin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir
2. Akgün N.,(1994), Egzersiz Fizyolojisi, Cilt:2 Ege Univ Basımevi, İzmir, s. 74 -80, İzmir Bornova
3. Kermen O. (1990), “Tenis Öğretme Teoriği ve Sanatı” M.U Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yayını, İstanbul.
4. Fox EL, Bowers RW., Foss LM.,(1999), Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, (Cev. Cerit, M) Bağırhan Yayınevi, S 15, Ankara.
5. Çolakoğlu M., Selamoğlu S., Gunduz N., Acarbay Ş., Çolakoğlu S.,(1993) “Sprint ve Atlayıcıların Hamstring Kurdriceps Kuvvet Oranlarının Düzeltilmesinde İzometrik Egzersizlerin Etkileri, Spor Bilimleri Dergisi,Cilt 4, Sayfa 24-31.
6. Kotharis S., Wylie B.,(1996), Neuromuskular Performance Characteristics In Elite Female Athlets, Journal Of Sports Medicine, July 01, USA.
7. Ziyagil M A., Tamer K., Zorba E., Uzunhan S., Uzunhan H.,(1996), “Eurofit Test Bataryası Vasıtasıyla 10-12 Yaşları Arasındaki Erkek İlkokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Özelliklerinin Yaş Gruplarına ve Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre Değerlendirilmesi”, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, 20 -28, Ankara.

COMPARISON OF SOME COORDINATIVE PARAMETERS IN BADMINTON AND TABLE TENNIS PLAYER

BADMİNTONCULAR İLE MASA TENİSÇİLERİN KOORDİNATİF ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Asuman Şahan, K. Alparslan Erman, Erkut Yürekli

Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Antalya, Türkiye

Sportive performance contains some integrative components. For instance, reaction time, balance and coordination dominantly determine sportive performance in Badminton and Table Tennis. The purpose of this study (12-13 age groups boys) was to compare Visual Reaction Time (VRT), Flamingo Balance Test (FBT) and Dart Performance (DP) in badminton and table tennis player and the same age group children who non sports experience. There are total 60 volunteered boys aged in badminton (n=20) 12,71±0,49 years old, in table tennis (n=20) 12,50±0,43 years old and non sports experience (n=20) 12,45±0,56 years old participate in this study. There were significant differences in the parameters of VRT between badminton player (250,80±49,37 msc) and table tennis player (295,75±48,93 msc) (p=0,00); There were significant differences in the parameters of FBT between badminton player (4,70±3,53 score) and table tennis player (9,50±6,07 score) (p=0,00); According to the dominant hand throw there were not significant differences in the parameters of DP between badminton player (16,93±3,33 score) and table tennis player (18,33±4,69 score) (p=0,14). Based on these results it can be considered developing children. Otherwise, it can be said that badminton is require more coordination that coordinative features are very important in badminton and table tennis in the (for example hand eye coordination, like DP) than table tennis. These features should be measured and trained in these sports during the selection of talent and guidance of athletes.

Key words: Badminton, Table Tennis, Dart, Reaction Time, Flamingo Balance Test.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 456.rar](#)

Giriş ve amaç: Raket sporlarında özellikle hız, dayanıklılık, koordinasyon, reaksiyon zamanı, sezgi ve yetenek başarı için ön şartlar olarak kabul edilmektedir (Arabacı 2008). Başarıda avantaj sağlayan bu özelliklerden reaksiyon sürati, denge ve koordinasyon parametrelerinin masa tenisi ve badminton sporlarında ortalama değerleri belirlenmeye çalışılmıştır. Antrenman bilimi açısından masa tenisi ve badminton oyuncularının reaksiyon sürati, denge ve koordinasyon özelliklerinin belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu ölçümlerin masa tenisi ve badminton sporlarına uygun bireylerin saptanmasını kolaylaştıracağı ve yapılacak antrenmanın biçimlendirilmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı; 12–13 yaş grubu erkek çocuklarda, Görsel Reaksiyon Süresi (GRS), Flamingo Denge Testi (FDT) ve Dart Performansı (DP) parametrelerinde badmintoncular ile masa tenisçiler arasındaki farklılıkların belirlenmesi ve aynı yaş grubundaki spor yapmayan bireyler ile karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Araştırmaya yaş ortalamaları badminton (n=20) 12,71±0,49 yıl, masa tenisi (n=20) 12,50±0,43 yıl, spor yapmayan (n=20) 12,45±0,56 yıl olan toplam 60 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Uygulanan Testler: Flamingo Denge Testi: Amaç; statik dengeyi ölçmektir. Kullanılan Araç: 50 cm. uzunluğunda 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde metal bir kiriş. Bu metal kirişi desteklemek için 15cm uzunluğunda ve 2 cm genişliğinde iki destek ve kronometre. Deneğe test

yöntemi anlatıldıktan sonra teste alışması için deneme şansı verildi. Test bu denemeden sonra başlatıldı. Denekten denge aracı üzerine tercih ettiği ayağı ile çıktıktan sonra diğer ayağını aynı taraftaki eli ile arkadan tutması istendi. Bu sırada denek dengesini sağlamak için testi uygulayıcıdan destek aldı. Test süresi deneğin dengesini sağlayıp desteği bırakması ile başlatıldı. Denek ayağını yere temas ettirdiğinde ya da arkada tuttuğu ayağını bıraktığında kronometre durduruldu. Her dengenin bozulmasından sonra dengenin tekrar sağlanması sırasında deneğe tekrar yardım edildi. Denek dengesini tekrar sağladığında süre tekrar başlatıldı.

Değerlendirme: Test bir dakika süresince devam etti. Deneğin bir dakikalık süre içerisinde yaptığı düşme sayısı kayıt edildi. Reaksiyon Süresi Testi: Amaç; görsel reaksiyon süresini ölçmektir. Kullanılan Araç: Newtest 2000 test bataryası.

Yöntem: Denekten, görsel reaksiyon süresinin belirlenebilmesi için, cihaz üzerinde bulunan 2 düğmenin üzerine, sağ ve sol elin işaret parmakları düğmelere değecek şekilde yerleştirmesi ve düğmelerin üzerindeki ışıklardan biri yandığında o ışığın altındaki düğmeye mümkün olduğunca çabuk basması söylendi. Yapılan 3 denemenin en iyisi msn cinsinden kaydedildi. Ölçüm dış etkenlerden izole edilmiş bir odada yapıldı. Dart Testi: Amaç; el göz koordinasyonunu ölçmektir. Kullanılan Araç: Dart cihazı Yöntem: Deneklere atıştan önce amacın dart tahtasının orta noktasını (50 puan) vurmak olduğu bildirildi. Dart atışına uygun pozisyonda iken 2.20 cm uzaklıktan 10dk ara ile 20 atış yaptırıldı. Atışların puanlaması dart üzerindeki puanlar dikkate alınarak hesaplandı. Deneklere teste başlamadan önce 5 deneme atışı yaptırıldı. Dart atışları sessiz bir ortamda gerçekleştirildi. Yapılan 2 denemenin ortalaması puan cinsinden kayıt edildi.

Bulgular:

Tablo 1: Masa tenisçiler, badmintoncular, spor yapmayanların yaş, boy, ağırlık değerleri.

Yapılan ANOVA testinde yaş ($p=0,26$), boy ($p=0,50$), ağırlık ($p=0,13$) grup içi fark düzeyleri anlamsız bulunmuştur.

Tablo 2: Masa tenisçiler, badmintoncular, spor yapmayanların Görsel Reaksiyon Süresi ve Denge değerleri.

Yapılan ANOVA testinde görsel reaksiyon süresinde ve denge parametresinde grup içi fark anlamlı bulunmuştur ($p=0,00$). GRS'de badmintoncularla masa tenisçiler arasında badmintoncular lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,00$). Badmintoncularla spor yapmayanlar arasında badmintoncular lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,00$). Masa tenisçilerle spor yapmayanlar arasında masa tenisçiler lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,04$). Denge parametresinde badmintoncularla masa tenisçiler arasında badmintoncular lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,00$). Badmintoncularla spor yapmayanlar arasında badmintoncular lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,00$). Masa tenisçilerle spor yapmayanlar arasında masa tenisçiler lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,01$). Tablo 3: Masa tenisçiler, badmintoncular, spor yapmayanların dart atış değerleri.

Yapılan ANOVA testinde dart puanında ($p=0,00$) grup içi fark anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

DP sonuçlarına göre, dominant el atışlarında badmintoncularla masa tenisçiler arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0,14$). Badmintoncularla spor yapmayanlar arasında badmintoncular lehine

anlamalı fark bulunmuştur ($p=0,01$). Masa tenisçilerle spor yapmayanlar arasında masa tenisçiler lehine anlamalı fark bulunmuştur ($p=0,00$).

Tartışma ve Sonuç: Çalışmadan elde edilen bulgulara göre badmintoncuların ve masa tenisçilerin koordinatif özellikleri spor yapmayan bireylerden anlamalı derecede daha iyi bulunmuştur. Bu sonuçlara dayanarak badminton ve masa tenisinin çocuklarda koordinatif özelliklerin gelişimini destekleyen sporlardan olduğu söylenebilir.

Badmintoncuların görsel reaksiyon süratinde masa tenisçilere göre daha iyi değerlere sahip oldukları belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada badminton sporunda badminton (tüy topunun) maksimal 320 km/saat olduğunu belirtmiştir (Yapraklı ve Aslanı, 2008) Bu hız masa tenisi topunun maksimal hızından (170 km/saat) daha fazla olmasından dolayı kısa reaksiyon süresi, çabuk karar verme gibi özellikleri daha fazla ön plana çıkardığı belirlenmiştir. Denge bozulduktan sonra organizmanın tekrar statik duruma geçmesi için geçen kısa süredeki durum ise dinamik denge olarak ifade edilir (Latash, 2002). Her iki sporda topa vururken denge ve dengeli sürdürme yeteneği önemlidir. Denge parametresinde de badmintoncuların masa tenisçilerden daha iyi değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle badminton sporuna özgü hareketlerin denge özelliğini daha fazla geliştirdiği söylenebilir. Badminton, tenis, masa tenisi gibi raket ve top ile yapılan sporlar el göz koordinasyonunu geliştirir (Williams ve Petersen, 2000). Bu nedenle dart atışlarında badminton ve masa tenisi ile uğraşan sporcular arasında anlamalı fark bulunmadığı söylenebilir. Ancak her iki grubun dart atış değerlerinin spor yapmayanlardan anlamalı derecede daha iyi olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; badminton sporunun masa tenisine göre denge ve reaksiyon sürati gelişimine daha fazla katkıda bulunduğu her iki sporunda el göz koordinasyonu gelişimini desteklediği belirlenmiştir. Bu sporlarda, sporcu seçimi ve yönlendirilmesi sırasında bu özellikler mutlaka ölçülmeli ve önem derecesine göre antrene edilmelidir.

Seçilmiş Kaynaklar:

Arabacı R., (2008). e-Journal of New World Sciences Academy, Volume:3, Number:1, Article Number: B0009.

Latash., M.,L., (2002). Progress in Motor Control, USA, , Vol. 2. Williams S., Petersen S., (2000). Serious Tennis, USA.

Yapraklı Y., Aslanı A., (2008). Üniversite Badminton Oyuncularının Kalp Debisi VO2 Max ve Solunum Fonksiyon Testlerinin Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (2) 69–74.

ASSESSMENT OF OUTLOOK OF PRIMARY 6TH GRADE STUDENTS, THEIR PARENTS AND BRANCH TEACHERS TO PHYSICAL EDUCATION LESSON

İLKÖĞRETİM 6. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN, AİLELERİNİN VE BRANŞ ÖĞRETMENLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE BAKIŞ AÇILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Boyraz Ş.1, Özbar N.1, Küçük Yetgin M.1, Köksalan B.1
1 Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT For our study to determine the outlook of students, parents and branch teachers to physical education lesson totally 437 people, being 54 teachers working at primary schools in Beykoz district, 218 primary 6th grade students and 102 parents, have attended voluntarily. The outlook of students, parents and other branch teachers to physical education lesson have been determined with survey technique. Cronbach Alpha Internal consistence reliability of the scale is calculated as 0.61. To analyze the data, SPSS (17.0) package programme is used. At the end of the study: when compared with parents, more students think the school should spare more time for physical education lessons, they wait for physical education lessons impatiently, physical education lesson has an important role in daily life, physical education is not a boring lesson and physical education lesson affects the view of people about their health. Teachers think that physical education lesson is more fun to students, students love and attend more to physical education lessons compared to the other lessons and it is more alluring for students to continue their education with a branch associated with physical education. Compared to teachers more students think some subjects of physical education lesson are boring and physical education lesson changes the view of people about their health. While the students think it is boring to have teorical lessons instead of physical education lesson in bad weather conditions, teachers think it is not boring at all.

Key Words: Physical Education Lessons, Primary School, Outlook, Attitude Scale

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 696.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Beden eğitimi dersi çocukların fiziksel aktivitesini arttırırken beceri gelişimlerine de olanak tanır. Kendine güvenme, bağımsız ve grupla hareket edebilme gibi kişilik özelliklerinin gelişimine yardımcıdır. Çocukların başarabileceği hedefler koyması ve uygulamasına, sosyalleşmesine ve pozitif insan ilişkileri kurmasına imkân sağlar. Sağlık bilinci oluşturmak ve fiziksel uygunluğu geliştirmek gibi hedefleri vardır. (Finlay S., Faulkner G. 2005, Harrison RA, Roberts C, Elton PJ. 2005). Beden eğitimi dersi, çocuklar üzerinde sağladığı birçok faydaya rağmen, derse ayrılan süre bakımından, ülkemizde hak ettiği değeri bulamamaktadır. Oysaki gelişme döneminde olan çocuklara beden eğitiminin katkıları gelecek nüfusumuzun temelini oluşturmaktadır. Beden eğitimi dersine bakış açısının değerlendirildiği çalışmalarda, genellikle okul yöneticisi ve öğretmenlerinin fikirlerinin sorgulandığı, okul örgütünün bir diğer önemli parçası olan öğrencilerin ikinci planda kaldığı göze çarpmaktadır. Okulun varlık nedeni öğrenciler ve toplumdur. Bu nedenle, okullarda yapılan çalışmalarda okulun değerli bir parçası olan öğrencilerin de görüşlerinin sorgulanması önemlidir. (Şişman M., Turan S. 2001). Bu araştırma okullarda beden eğitimi dersine ayrılan sürenin belirlenmesinde çocukların, ailelerin ve branş öğretmenlerinin derse bakış açısının etkili olduğu düşüncesiyle yapılmıştır.

YÖNTEM Araştırmanın evrenini Beykoz ilçesindeki bazı ilköğretim okulları, örneklemi ise bazı ilköğretim okullarının 6. Sınıfında öğrenim gören 281 öğrenci, 102 ebeveyn ve 54 branş öğretmeni oluşturmaktadır. Öğrencilerin, ailelerinin ve branş öğretmenlerinin beden eğitimi dersine bakış açısını değerlendirmek amacıyla tarama modelinde bir anket hazırlanmıştır. Hazırlanan anketin iç tutarlılığını incelemek ve güvenilirlik kanıtı ortaya koyabilmek için faktör analizi yapıldıktan sonra son halini alan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.61 olarak bulunmuştur. Bu katsayı literatürce oldukça güvenilir olarak kabul edilen değerler içerisinde (Kalaycı, 2009). Verilerin analizinde “SPSS” paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR Çalışmamıza katılan öğrencilerin %49,8’i 11 yaşında, %50,2’si 12 yaşında, %46,3’ü kız ve %53,7’si erkektir. Velilerin %58,8’inin bayan, %41,2’sinin erkek, %45,1’i ilkokul, %15,7’si ortaokul, %30,4’ü lise ve %8,8’i üniversite mezunudur. Velilerin, %54,9’unun herhangi bir işte çalıştığı, %2’sinin işsiz olduğu ve %43,1’inin ev hanımı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca velilerin %7,8’inin, 20-30 yaş aralığında, %65,7’sinin 31-41 yaş aralığında ve geri kalan %26,5’inin de 42-52 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin %63,6’sının bayan, %37’sinin erkek olduğu, bunların %29,6’sının, 24-34 yaş aralığında, %53,7’sinin 35-45 yaş aralığında ve geri kalan %16,7’sinin de 46-56 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Hizmet yılına bakıldığında ise %42,6’sının 1-11 yıl, %40,7’sinin 12-23 yıl, %16,7’sinin ise 24-35 yıl aralığında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin, velilerin ve branş öğretmenlerinin beden eğitimi dersine bakış açıları incelendiğinde, öğrencilerin %71,5’inin, velilerin %44,1’inin, branş öğretmenlerinin %74,1’inin beden eğitimi dersine daha fazla zaman ayrılması gerektiğini, öğrencilerin %83,3’ünün, velilerin %69,7’sinin, branş öğretmenlerinin %94,5’inin beden eğitimi dersinin günlük yaşamda önemli bir yere sahip olduğunu, öğrencilerin %82,9’unun, velilerin %68,7’sinin, branş öğretmenlerinin %68,5’inin beden eğitimi derslerinde öğrenilenlerden sonra sağlıklarına daha çok dikkat ettiklerini, öğrencilerin %54,8’inin, velilerin %50’sinin ise kötü hava koşullarında beden eğitimi dersi yerine teorik bir ders işlenmesinin çok can sıkıcı olduğunu düşündükleri görülmektedir. Branş öğretmenlerinin %74’ü ise kötü hava koşullarında beden eğitimi dersi yerine teorik bir ders işlenmesinin can sıkıcı olmadığını aksine bunun gerekli olduğunu düşündükleri belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Beden eğitimi dersi çocukların gelişiminde sağladığı birçok pozitif etkiye rağmen gerekli önemi görmemektedir. Yao ve Jin yaptıkları çalışmada, beden eğitiminin diğer alanlarla karşılaştırıldığında daha düşük bir statüye sahip olduğunu, okulların kolaylıkla bu dersten vazgeçerek yerine edebiyat ve matematik gibi dersleri yerleştirebildiğini tespit etmişlerdir (Yao, Jin, 2005). Aicinena (1991)’ya göre öğrencilerin beden eğitimine ilişkin olumlu tutum geliştirmelerinde öğretmen davranışı, sınıf çevresi, aile ve okul yönetimi önem taşımaktadır. İlkokul öğrencilerinin öğretmen davranışının farkında olmaları beden eğitimine ilişkin olumlu tutumu yükseltmektedir. Xiang ve ark. (2002), yaptıkları çalışmalar sonucunda, beden eğitimine yönelik iyi eğitim almamış birçok öğret-menin beden eğitimine ilişkin olumsuz tutumlar beslediklerini ortaya koymuşlar-dır. Hardman (2008), okullarda beden eğitiminin durumunu ve sürekliliğini incelediği çalışmada, beden eğitimi dersinin yasal olarak programın bir parçası olmasına ve diğer derslerle aynı statüye sahip olmasına rağmen, uygulamada böyle olmadığını, diğer akademik derslere ve bu derslerin öğretmenlerine verilen önemin daha fazla olduğunu, bu derslerde müfredatın yetişmediği durumlarda beden eğitimi ders saatlerinin kullanıldığını tespit etmiştir. Tannehil ve Zakrajsek' in yaptıkları araştırmanın bulguları da öğrencilerin, eğlenceli olduğu için beden eğitimi dersini

sevdiklerini ve bununla birlikte sosyal ve kültürel farklılıkların da beden eğitimi dersine ilişkin tutumları etkilediği yönündedir (Tannehil, Zakrajsek, 1993). Öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının olumlu olması ders etkinliklerinin verimli işlenmesini sağlayıp dersin özel ve genel amaçlarına ulaşmasını kolaylaştırabilir veya öğrencilerin gelecekteki çeşitli fiziksel aktivitelere gönüllü katılımlarını sağlayabilir (Silverman ve Scrabis, 2004). Bu durumun tersine, beden eğitimi dersine ilişkin tutumları olumsuz olan öğrenciler dersin verimini düşürebilir, derse katılmayabilir, derse önem vermeyebilir veya dersin işlenişinde çeşitli sorunlar çıkartabilir. Yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçlarına göre öğrenciler, veliler ve branş öğretmenleri beden eğitimi dersinin yaşamdaki önemli yerinin farkında olduklarını, sağlık bilinci geliştirdiğini ve bu derse daha fazla zaman ayrılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Literatüre ilişkin bulgular ile çalışmamız bulguları arasında farklılık olabilmektedir. Bu farklılıkların; eğitimin kültüre göreliliği, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin derslerine diğer öğretmenlere yaklaşım açısı ve ders işlenişindeki farklılıklardan kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir. Beden eğitimi dersi varlığını korumalı ve toplumsallaşma aracı olarak üstlendiği olumlu rolünü sürdürmelidir. Beden eğitimi dersinin eğitim bütününe önemli bir parçası olduğu unutulmamalı ve bu derse hak ettiği saygınlığın ve ders süresinin verilmesi sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- 1.Aicinena,S.(1991). "The Teacher And Student Attitudes Toward Physical Education". The Physical Educator, Late Winter, 28-31.
- 2.Finlay,S., Faulkner,G. (2005). Physical Activity Promotion Through The Mass Media: Inception, Production, Transmission and Consumption. Preventive Medicine 40,121-130.
- 3.Hardman,K. (2008). Okullarda Beden Eğitiminin Durumu ve Sürekliliği: Küresel Bir Yaklaşım, (Çeviren: Canan Koca), Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. Sport Science, 19(1)1-22.
- 4.Harrison,RA, Roberts,C, Elton,PJ. (2005). Does Primary Care Referral to an Exercise Programme Increase Physical Activity One Year Later? A Randomized Controlled Trial. J Public Health (Oxf). Mar; 27(1):25-32.
- 5.Kalaycı,Ş. (2009). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, 4. Baskı, Asil Yayın Dağıtım, Ankara.
- 6.Silverman,S., Scrabis,K.A. (2004). A Review of Research on Instructional Theory in Physical Education 2002-2003. International Journal of Physical Education, 41(1)4-12.
- 7.Şişman,M., Turan,S. (2001), Eğitimde Toplam Kalite Yönetimi, Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- 8.Tannehil,D., Zekrajsek,D. (1993). "Student Attitudes Toward Physical Education: a Multicultural Study". Journal of Teaching Physical Education. 13,78-84.
- 9.Yao,L, Jin,J. (2005). Physical Education in China. (U,Pühse, M,Gerber, Eds.). In International Comparison of Physical Education. Concept - Problems - Prospects. (pp.176-187). Aachen, Meyer & Meyer Verlag.

10.Xiang,P., Lowy,S., McBride,R. (2002). The impact of afield-based elementary physical education methods course on preservice classroom teachers' beliefs. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2):145-161.

RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN GAME PREFERENCES AND ACADEMIC SUCCESS LEVELS OF SECOND-GRADE SCHOOL STUDENTS

İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN OYUN TERCİHLERİ VE AKADEMİK BAŞARI İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

*Kadir Pepe,**Latif Aydos,***Ali Naci Arıkan,***Zekeriya Göktaş,****Nurettin Konar

*Mehmet Akif Ersoy University, Faculty Of Education, Physical Education And Sports
Department/Burdur/Turkei

ABSTRACT The research, being a descriptive one in the scanning model, has been carried out to determine the relationship between game preferences and academic success levels of second-grade students. The population of the research is city center elementary schools of Burdur city, the sample group, on the other hand, are the students who have second-grade school education. Research data have been obtained through written sources and survey method. A survey has been developed in accordance with the aim. After providing the validity and the scope validity of the research, a total of 605 students, 318 of whom are males and 287 females, have participated in the research. The obtained data have been coded by suitable programs in computer environment for statistical operations. As statistical operations; frequency (f), percentage (%), cross table (Crosstab), X2 (X-Square) have been applied in the research. In the obtained statistical data, meaningful differences have been observed between inter-gender game preferences and academic success in 0,05 significance level. According to the data, we can say that male students mostly play football of sportive games when they are compared to female students, while, female students usually do not play sportive games, and of the other games, they play touch game; Students who are academically successful mostly play mind games, while the other students play sportive games, fighting and combat games.

Key Words: Elementary, Student, Game preference, Academic Success

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırma olup, ilköğretim ikinci kademede okuyan öğrencilerin oyun tercihleri ve akademik başarı ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Burdur ili il merkezi ilköğretim okulları, örneklem grubunu ise ikinci kademede okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada veriler yazılı kaynaklardan ve anket yöntemiyle elde edilmiştir. Amaca yönelik bir anket geliştirilmiştir. Anketin anlaşılabilirliği ve kapsam geçerliği sağlandıktan sonra çalışma evreninde, örneklem grubuna tesadüfî örneklem yöntemiyle 318 erkek,287 kız olmak üzere toplam 605 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen veriler istatistik işlem için bilgisayar ortamında uygun istatistik programında kodlanmıştır. İstatistik işlem olarak, frekans(f) ve yüzde (%), çapraz tablo (Croostab), X2 (Kİ-KARE) işlemleri uygulanmıştır. Elde edilen istatistik verilerde; cinsiyetler arası oyun tercihi ve akademik başarı ile oyun tercihleri arasında 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bu verilere göre, sportif oyunlardan erkek öğrencilerin kız öğrencilere nazaran daha çok futbol oynadıklarını, kız öğrencilerin ise genelinin sportif oyunlar oynamadıklarını, diğer oyun türlerinden elim sende oyunu oynadıklarını; Akademik yönden başarılı öğrencilerin bilgisayar oyunlarından, daha çok zekâ oyunu oynadıklarını, diğer öğrencilerin ise, sportif oyunlar, kavga ve mücadele oyunları oynadıklarını söyleyebiliriz. Anahtar kelime: İlköğretim, Öğrenci, Oyun tercihi, Akademik başarı

STUDENTS OF PRIMARY EDUCATION (11-12 AGE GROUP) PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND SOCIO-ECONOMIC LEVEL IN OVERARCHING

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDE (11-12 yaş grubu) FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN SOSYO EKONOMİK DÜZEY İLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ

Çekiç, S. , Özbar, N. , Küçük Yetgin, M.

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

SUMMARY In order to be able to figure out whether be socio-economic status and parent education affects the physical activity level of 11-12 age groups or not, 250 students have joined to our research as volunteers. To set the level of physical activity, “Bouchard three-day physical activity record” inquiry to set the status of the family income and educational condition of the classic socio-economic inquiry was administered. In our study the average age of 12.07 ± 0.40 years, the average height $150.59 \pm 7,14$ cm, the average weight $44,66 \pm 10.48$ kg, body mass index average is 19.54 ± 3.64 kg/m, the average daily calorie requirements is 2353.28 ± 758.95 kcal, basal metabolic rate is the average 1028.62 ± 243.67 kcal/kg, and physical activity score is the average 2.29 ± 0.52 respectively. Inquiry results; three groups identified as socio-economic level, the minimum wage represents 500-1000 TL 52.4%, moderate income, representing the 1000-5000 £ 42.8% and top income group, which represents the 5000 TL and 4.82% above the option 'meters were compared with the distribution. Physical Activity Score and the mother's education level, father's education level and income level between ($P > 0.05$) was not a significant relationship. Socio-economic status groups, the minimum wage and middle-level income group of parameters, compared body mass index and basal metabolic rate between ($p < 0.01$) level, physical activity level between the ($p < 0.05$) levels differ significantly as a result it has been.

Key Words: Children, Physical Activity, Socio-Economic Status

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 246.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yeter-siz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılamama-sı ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda obezite ve kalp-damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri ol-muştur (Bek, 2008). Çocukların ve gençlerin sağlık ve fiziksel uygunlukları, birçok ülkenin temel ilgi odağı olmuştur. Çocuk sağlığı, yetişkin nüfusun geleceği hakkında bir anahtar görevi görmektedir (Saygın and Dükancı, 2009). Bu çalışmada, 11-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerine, sosyo-ekonomik düzey ve ebeveyn eğitim durumunun etkisinin olup olmadığını tespit edebilmek amaçlanmıştır.

YÖNTEM İstanbul’un Beykoz ilçesindeki ilköğretim okullarında 2009–2010 öğretim yılında eğitim gören 11-12 yaş grubu toplam 250 öğrenci çalışmamıza gönüllü olarak katılmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerinin (FAD) tespiti için Bouchard’ın FAD kaydı anketi kullanılmıştır. FAD anketi 2 hafta içi ve 1 hafta sonu olmak üzere 3 gün uygulanmıştır. Günlük kalori harcaması; anket sonucu tespit edilen değer (kcal/kg) x ağırlık formülü ile hesaplanmıştır (Özer, 2001). Bazal Metabolik Oranın hesaplanmasın da pratik yol kullanılmıştır (Özer, 2001). Fiziksel aktivite puanları ise; günlük kalori harcaması / Bazal metabolik oran formülü ile hesaplanmıştır.

Sosyo-ekonomik düzeyin belirlenmesinde değerlendirme asgari ücret bağlamında 500-1000 TL, 1001-5000 TL orta ve 5000 TL üzeri ise yüksek düzey olarak sınıflandırılmıştır. Bu değerlendirmede bankaların gelir düzeyi değerlendirmeleri kıstas olarak alınmıştır. Verilerin analizinde “SPSS” (version 17.0) paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR Çalışmamız sonucunda katılımcıların yaş ortalaması $12,07 \pm 0,40$ yıl, boy uzunluğu ortalaması $150,59 \pm 7,14$ cm, vücut ağırlığı ortalaması $44,66 \pm 10,48$ kg, beden kitle indeksi (BKİ) ortalaması $19,54 \pm 3,64$ kg/m, günlük kalori ihtiyacı ortalaması $2353,28 \pm 758,95$ kcal, bazal metabolik oran ortalaması $1028,62 \pm 243,67$ kcal/kg ve fiziksel aktivite puanı (FAP) ortalaması ise $2,29 \pm 0,52$ olarak tespit edilmiştir. Cinsiyete göre dağılımına bakıldığında 12 yaşında olan kız ve erkek çocuklarda, yapısal değerler, fiziksel aktivite düzeyleri ile günlük kalori harcamaları ve fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > 0,05$) tespit edilmiştir. Yapılan anket sonuçlarına göre; 3 grup olarak belirlenen sosyo-ekonomik düzey, asgari ücreti temsil eden 500-1000 TL % 52,4, orta düzey geliri temsil eden 1000-5000 TL % 42,8 ve üst düzey gelir grubunu temsil eden 5000 TL ve üstü seçeneği % 4,82’lik oranlarla dağılım göstermiştir. Fiziksel Aktivite Puanı ile annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve gelir düzeyi arasında ($P > 0,05$) anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik düzey gruplarından, asgari ücretli ve orta düzey gelir grubuna ait parametreler karşılaştırıldığında, beden kitle indeksi ve bazal metabolik oran arasında ($p < 0,01$) düzeyinde, fiziksel aktivite düzeyi ile arasında ise ($p < 0,05$) düzeyinde anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ Boreham ve arkadaşları 12-15 yaş kız ve erkek toplam 1015 çocuk üzerinde yaptığı çalışmada kızlarda, anket metodu ile belirlenen fiziksel aktivite ve yağ seviyesi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır. (Boreham et al., 1997).

Stephens ve Caspersen’e göre eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi de yüksektir. Bununla beraber, yapılan araştırmalar zorunlu temel eğitimden sonra aktivitelere katılım düzeyinde düşüş olduğunu göstermektedir (Stephens and Caspersen, 1994). Küçük Yetgin ve arkadaşları (2010) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, FAD etki seviyesinin BKİ sınıflandırmasına göre benzer düzeyde olduğunu ve cinsiyetinde FAD üzerinde önemli bir faktör olmadığını belirlemişlerdir. Albayrak yaptığı çalışmada, gelir düzeyi ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Ancak yine de gelir düzeyi yüksek olanların fiziksel aktivitelere katılma sıklığının daha yüksek olduğunu belirlemiştir (Albayrak, 1998). Henry ve arkadaşları 10-13 yaş okul çocukları üzerinde yaptıkları FAD araştırmasında erkek ortalama değerini 1.50 kız ortalama değerini 1.53 olarak tespit etmiştir (Henry et al., 1999). Koçak ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada 11-14 yaş çocuklarda kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada anne baba eğitim seviyesi ile çocukların FAD arasında küçükte olsa negatif korelasyon ilişkisi olduğu görülmüştür (Koçak et al., 2002). Yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip çocukların fiziksel aktivite düzeyleri düşük olanlara oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Tekelioğlu, 1999). Bazı çalışmalarda ise düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip varoşlarda yaşayan çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir (Perez et al., 1991). Yan, 10-13 yaş grubu çocuklar üzerindeki çalışmada, sosyo-ekonomik statü grupları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Sosyo-ekonomik statü gruplarının yapısal özelliklerini karşılaştırdığında asgari ücret ve orta düzey gelir grubunun günlük kcal harcaması ve BMI oranlarının yüksek gelir grubundan fazla olduğunu bulmuştur (Yan, 2007). Görüldüğü gibi bazı araştırmalar sosyo-ekonomik düzey ile fiziksel aktivite arasında negatif bir ilişkiden söz ederken bazıları ise

herhangi bir ilişki olmadığını savunmaktadır. Ortalama değerler dikkate alındığında bizim çalışmamızda literatür çalışmalarını desteklemektedir.

KAYNAKLAR

1. Albayrak,Y. (1998), 14-35 Yaş Arasındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Danışman: Yrd. Doç. Dr. Aysel Pehlivan.
2. Bek,N.(2008), Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Klasmat matbaacılık, Sağlık Bakanlığı Yayın No:730, Ankara
3. Boreham,C.A., Twisk,J., Savage,M.J., Cran,G.W., Strain,J.J. (1997): Physical activity, sports participation, and risk factors in adolescents. Med. Sci. Sport. 29: 788-793.
4. Henry,C.J., Webster,J.D., Grandy,M.E.(1999), Physical activity levels in sample of Oxford school children aged 10-13 years. Er. J. Clin. Nutr.,53(11)840-843
5. Koçak,S., Harris,M.B., İşler,A.K., Çiçek,Ş.(2002), Physical Activity Level, Sport Participation and Parental Education Level in Turkish Junior School Students, Pediatr. Exerc. Sci.;14:147-154.
6. Küçük Yetgin,M., Agopyan,A., Özbar,N., Erzeybek,M., Bozdoğan,Z., Tiryaki,Ç., Pınar,S.: (2010). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin (9-10 Yaş grubu) Beden Kitle İndeksleri ile Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması, İstanbul Beykoz İlçesi Örneği, I. Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa – KKTC.
7. Özer,K .(2001) Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
8. Perez,R.R., D'angelo,C.P., Zabala,R.D.(1991), Physical Fitness in Children and Adolescents from Differing socio-Economic Strata, in Shephard R. J.,Parizkova, J. (Eds) Human Growth, Physical Fitness and Nutrition, Med. Sport Sci. Basel, Karger, 31:80-98.
9. Saygın,Ö., Dükancı,Y.: Kız Çocuklarda Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Ve Fiziksel Aktivite Yoğunluğu İlişkisinin Araştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009, 6:1.
10. Stephens,T., Caspersen,C.J. (1994), The Demography of Physical Activity, Fitness and Health, International Proceedings and Consensus Statement, Human Kinetics, Illinois, s. 207,210.
11. Tekelioğlu,A. (1999) Devlet Okulu ve Özel Okulda Okuyan 11-13 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocukların Fiziksel Uygunlukları, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü BES ABD, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
12. Yan,Y.(2007), 10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Danışman: Doç. Dr. Salih PINAR.

INVESTIGATION PROBLEMS WHICH PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FACED WITH
SCHOOL'S MANAGEMENT, STUDENTS AND THEIR FAMILIES IN THE WAY OF
DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS(APPLICATION OF TRABZON PROVINCE)

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN, OKUL YÖNETİMİ, ÖĞRENCİ VE AİLELERİYLE
KARŞILAŞTIKLARI SORUNLARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN
İNCELENMESİ(Trabzon İli Uygulaması)

Aydoğan, H.1, Karaküçük, S.2

1 Gümüşhane Üniversitesi BESYO, 2 Gazi Üniversitesi BESYO.

In this study, it is determined whether there is relationship between the demographic characteristics of the physical education teachers and problems faced with school administrators, students and their families. Research was conducted in two stages. In the first stage a measure tool that used to identify problems which physical education teachers face with in the their profession. After the validity and reliability studies, measuring tool was administered to 201. In the second stage, obtained data was analyzed with identifying and removing statistical methods. With identifying statistic characteristics of the group was determined with frequency, percentages, averages and standard deviations besides differences between groups were investigated in the "t" test and "F" test. Problems with school's management and the student and family problems, were investigated in the way of physical education teachers' demographic characteristics, there was significant correlation beetwen this characteristics and gender was found ($t = 2.92$; $P = 0.01 < 0.05$), ($t = 1, 94$; $P = 0.05 \leq 0.05$) according to the values, it was obtained female physical education teachers encounter more problems with school's administration and students' families. Also it cam out that the majortity of physical education teachers who work in Trabzon, their working time in there were beetwen 6 -10 years, result reached that the physical education teachers whose working time between 6-10 years, had problems with especially students and their families at upper level. Physical education teachers' demographic characteristics, are investigated in the way of problems faced with school's managements and students and their families, there is a significant relationship between, marital status, physical education teachers age and the school's location features, was found.

Key Words: Physical Education Teachers, School Management, students and parents.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 406.rar](#)

GİRİŞ Milletlerin ilerlemeleri, bireylerin her yönüyle refah seviyesine ulaşmalarıyla ya da bu seviyeye yaklaşmış olmalarıyla değerlendirilir (Keten, 1993: 9). İnsanlar ihtiyaçlarını gidermede, sorunlarını çözüme kavuşturmada, sahip olduğu bilgi ve yeteneklerini gelecek nesillere aktarmada kullandığı yol “eğitim” yoludur (Asan, 1998: 1).

Eğitim, insanın davranışlarında belli amaçlara göre değişiklik oluşturması, üyesi olduğu toplum içinde değerli olan yetenek, tutum ve diğer davranış biçimlerini geliştirdiği süreçlerin tümüdür (Bilge, 1989: 1).

Çağımızda meydana gelen hızlı değişim ve gelişmeler, bireyleri her alandaki bu koşullara ayak uydurmaya zorlamaktadır. Kuşkusuz bu yeni durumlara uyum sağlamanın yolu da eğitimden geçmektedir (Karaküçük, 1989: 1). Bilgi çağında en büyük değişiklik bilgide olmakta; bilginin biçimi ve içeriğinde, sorumluluğunda ve eğitilmiş insan içinde barındırdığı anlamda ortaya çıkmaktadır (Okutan,

1997: 1). Eğitim sözcüğünün farklı tanımlarının ortak yönü, onun, davranış değiştirme, davranış oluşturma amaçlı etkinlikler bütünü olmasıdır (Başar, 1999: 11). İnsanların fikir ve ruh unsurlarıyla birlikte bütünlüğü meydana getiren maddesinin, yani vücudun belli amaçlar için eğitilmesi düşüncesi, insanlığın evren üzerindeki varlığı kadar eskidir (Alpman, 1972: 1). Eğitimin gerçekleştirilebilmesinde en önemli unsur öğretmendir. Öğretmen, öğrenmeyi kılavuzlayan ve sağlayan kişidir (Demirel ve Yağcı, 2002: 5). İyi bir öğretmenin; öğrenciyi tanıması, alanına ilişkin bilgi ve beceriye yeterince sahip olması, yeniliklere açık ve sürekli gelişim çabası içinde olması, öğretim araçlarını etkin bir biçimde kullanması, öğrencinin sınıf içi çalışmalarını objektif kriterlere göre değerlendirmesi ile okul içi faaliyetlerinde bir lider olması gerekir (Ayar, 1996: 42). Genel eğitimin önemli bir parçası olan Beden Eğitim ve Spor; bireylerin fiziksel etkinlikler, bireyin hareket seviyesinin en üst düzeye çıkmasına yardımcı olmaktadır (Yavaş ve İlhan, 1996: 33). Eğitim programının amaçlarına ulaşması ve fiziksel aktivitelerin bireylerde yaşam tarzı olabilmesi için gerekli en önemli unsurlardan biriside öğretim kurumlarındaki beden eğitimi öğretmenleridir (Tamer ve Pulur, 2001: 1). Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi öğretmenlerinin demografik özelliklerinin, okul yönetimi ile karşılaşılan sorunlar ve öğrenci ve ailesi ile karşılaşılan sorunlar üzerinde ki etkilerini tespit etmektir.

Yöntem Bu bölümde, evren ve örneklem, veri toplama teknikleri, işlem ve verilerin analizi açıklanmıştır.

Tablo 1: Faktör Yapısı ve Faktör Yüklemeleri

Bulgu ve Yorumlar Araştırmanın bu kısmında, tablolar halinde sunduğumuz istatistiki sonuçlar, her tablodan sonra yorumlanmış ve en sonunda da genel bir yorum yapılmıştır.

Tablo 2: Cinsiyet

Tablo 3: Çalıştığı Süre

Tablo 4: Medeni Durum

Tablo 5: Okulun Bulunduğu Yer

Tablo 6: Cinsiyete Dayalı Farklılıklar

Tablo 7: Medeni Duruma Dayalı Farklılıklar

Tablo 8: Okulun Bulunduğu Yere Dayalı Farklılıklar

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin; okul yönetimi ile karşılaştıkları sorunları ve öğrenci ve ailesi ile karşılaştıkları sorunları, demografik özellikleri ile ilgili değişkenlere dayalı olarak tespitine çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; Okul yönetimiyle karşılaşılan sorunlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, ($t=2,92$; $P=0,01<0,05$), ($t=1,94$; $P=0,05\leq 0,05$) değerlerine göre; bayan beden eğitimi öğretmenlerinin okul yönetimiyle daha fazla sorunla karşılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Baykoçak' ın (2002:99) Bursa ilinde yapmış olduğu araştırmaya göre; okul yönetimiyle erkeklere nazaran bayan beden eğitimi öğretmenlerinin daha fazla sorun yaşamakta olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonuçları, yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Ellez ve Sezgin [2003:4]'in, öğretmenlerin öğrenme yaklaşımları üzerine yapmış olduğu araştırma bulguları paralelinde tüm öğretmenlerde olduğu gibi beden eğitimi öğretmenlerinin de, karşılaştıkları sorunların çözümlerine ilişkin yaklaşım düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Ortalamalar incelendiğinde bayan beden eğitimi öğretmenlerinin erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre Derinsel Yaklaşım özelliklerini daha fazla gösterdikleri görülmektedir.

Öğrenci ve ailesiyle karşılaşılan sorunlar ile cinsiyet arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuş, bayan beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenci ve ailesiyle daha fazla sorunla karşılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Trabzon ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin büyük çoğunluğunun çalışma sürelerinin 6-10 yıl arasında olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Baykoçak' ın (2002:99-100) yapmış olduğu araştırmada da; bayan beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenci ve ailesiyle daha fazla sorunla karşılaştığı görülmüş, çalışma süresi 6-10 yıl arası olan beden eğitimi öğretmenlerinin özellikle öğrenci ve ailesiyle ilgili problemleri daha üst seviyede yaşamak da olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonuçları, yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Okul yönetimiyle karşılaşılan sorunlar ve öğrenci ve ailesiyle karşılaşılan sorunlar ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Baykoçak' a (2002:102) göre; Evli beden eğitimi öğretmenlerinin bekarlara nazaran daha düzenli bir yaşama sahip olmaları sebebiyle iş ve yaşam doyumu daha yüksek düzeyde olmasının sorunları daha sağlıklı bir şekilde çözümlediklerini göstermiş, bekar beden eğitimi öğretmenlerinin sorunlarla daha fazla karşılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Okul yönetimi ile karşılaşılan sorunlar ile okulun bulunduğu yer arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Kaynaklar

Alpman, C. (1972). Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Asan, C. (1998). Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Samsun: Kardeşler Ofset Matbaacılık.

Ayar, A. (1996). Stajyer Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Problemleri. Ankara: G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü(Yüksek Lisans Tezi).

Başar, H. (1999). Sınıf Yönetimi. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi Başoğlu, B. (1995). Ankara İli Devlet Liselerinde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Üzerine Bir Araştırma. Ankara: G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü(Yüksek Lisans Tezi).

Baykoçak, C. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri(Bursa İli Uygulaması). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü(Yüksek Lisans Tezi).

Bilge, N. (1989). Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirilmesi. Ankara: Ofset Repromat Matbaası.

Demirel, Ö. ve Yağcı, E. (2001). Öğretim İlke ve Yöntemleri. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.

Ellez, A.M. ve Sezgin, G. [2003]. Öğretmen Adaylarının Öğrenme Yaklaşımları. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Bildirisi.

Karaküçük, S. (1989). Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi. Ankara: G.Ü. Teknik Eğitim Fakültesi Matbaası.

Keten, M. (1993). Türkiye’de Spor. Ankara: Polat Ofset. Okutan, M. (1997). Genel Öğretim Metodları. Trabzon: Ders Notları.

Tamer, K. ve Pulur, A. (2001). Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri. Ankara: Kozan Ofset Mat. San. ve Tic. Ltd.

Yavaş, M. ve İlhan, A. (1996). Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri. Bursa: Melisa Matbaacılık.

HANDEDNESS AND THROWING ACCURACY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Zahra Mortazavi, 1. Amir Moghaddam, 2. Meysam Rezayi. 3

1 Islamic Azad University-Neyshabur Branch. 2,3 Islamic Azad University-Mashhad Branch

Abstract This study examined the association between throwing accuracy and hand dominance by choosing 38 girls participants (19 right handedness and 19 left handedness) of 10 - 11 years old at primary school in Neyshabur. Participants divided in two groups right hand dominance and left hand dominance by Stanly Coren's handedness questionnaire and had been examined by a part of denver test (throwing 24 ball into basket from 274 centimeters distance). Analyses by t test showed there was no significant differences in motor performance between groups with different patterns of preference ($p>0.05$). According to this result maybe we shouldn't attributed performance advantage into preference limb in children.

Keyword: Handedness; Right handedness; Left handedness; Throwing accuracy.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 445.rar](#)

Introduction and aim of the study Correct throw is one of the main factors of success in many sports such as: Baseball, Basketball, Handball etc. According to researches choosing preference limb in performance is one of the individual differences that could change the result of performance. Loffing et al. (2010) reported Left-handers were found with disproportionately more frequency in interactive sports such as tennis (Holtzen, 2000), fencing (Azemar et al, 1983; Harris, 2007), baseball (Goldstein & Young, 1996; Grondin et al, 1999), and cricket (Brooks et al, 2004; Edwards & Beaton, 1996) but not in non-interactive sports such as gymnastics or darts (cf. Grouios, 2004). Although some of the scientists suggest left-handed people have neuroanatomically-based advantages in performing certain neurocognitive tasks, such as visuospatial and gross (whole body) visuomotor tasks (Holtzen, 2000), but Giagazoglou et al. (2001) reported right-handed children received higher scores than left-handed in fine motor skills with a significant difference. In view of past studies additional inquiry was warranted before any consensus regarding the association between limb laterality and performance, this study investigated hand preference and throwing skill. The aim of the study was to compares throwing accuracy in two groups of right-handers and left-handers in primary school children.

Methods

Participants: A total of 38 grade fourth and fifth in primary school students between 10 - 11 years old (19 Right-handers and 19 Left-handers) volunteered as participants. All of them were girls and none had a history of psychiatric or neurological illness. **Procedure:** First, handedness questionnaire was regulated by Stanley Coren (1992), was given to 220 students. After calculating the scores of questionnaire 19 pupils were left-handers and the others were right-handers. From 201 right-handers we selected 19 pupils by chance to were compared with left-handers for performance evaluation. **Performance task:** Motor task was to throwing 24 tennis ball into one basket (high: 48-52 cm and inner diameter: 34 cm) from 274 cm distances (Frankenburg et al., 1990), and the number of correct throwing was registered as final score. Analysis with Kolmogorov-smirnov test to determine normality of variants and T test to compare the average of throwing accuracy between two groups was used.

Results According to analysis of T test and table 1 & 2 that was attached at the end, there is no statistically significant differences on throwing accuracy among the two group. **Discussion and conclusion** Previous studies suggested that left-handers have an advantage over their competitors in interactive sports such as tennis, baseball, fencing, and cricket (Grouios, 2004), while the preference of left-handers In other sports such as golf, gymnastics or darts that handedness of one player has no effect on the other and also in children' performance was not reported, in addition Sharma et al. (1993) & Giagazoglou et al. (2001) reported right-handed children had better motor performance. Although according to present study right-handed children were better than the other group but it's not significant statistically. In view of past studies and present results, it appears that additional inquiry is needed in this subject.

References

- Azemar, G., Ripoll, H., Simonet, P., & Stein, J. F. (1983). Etudeneuro-psychologique du comportement des gauchers enescrime. *Cinesiologie*, 22, 7–18.
- Giagazoglou, P., Fotiadou, E., Angelopoulou, N., Tsikoula, J., and Tsimaras, V. (2001). Gross and fine motor skills of left_handed preschool children. *Percept Mot Skills*, 92(3 pt 2), 1122_1128.
- Grondin, S., Guiard, Y., Ivry, RB., and Koren, S. (1999). Manual laterality and hitting performance in major league baseball. *Journal of Experimental Psychology Human Perception and Performance*, 25, 747_754.
- Grouios, G. (2004). Motoric dominance and sporting excellence: Training versus heredity. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 53–66.
- Harris, L. J. (2007). In fencing, what gives left-handers the edge? Views from the present and the distant past. *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition*. DOI: 10.1080/13576500701650430.
- Holtzen, D. W. (2000). Handedness and professional tennis. *International Journal of Neuroscience*, 105, 101–119.
- Loffing, F., Hagemann, N., Strauss, B. (2010). Automated processes in tennis: Do left-handed players benefit from the tactical preferences of their opponents?. *Journal of Sport Sciences*, 28(4), 435-443.

**BOLU PROVINCE MUDURNU DISTRICT MULTI-PROGRAM HIGH SCHOOL STUDENTS'
OPINION ABOUT REALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSON GENERAL
PURPOSES**

**BOLU İLİ MUDURNU İLÇESİNDEKİ ÇOK PROGRAMLI LİSEDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİ GENEL AMAÇLARININ GERÇEKLEŞTİRMESİ
KONUSUNDAKİ GÖRÜŞLERİ**

Sabri Altınbaş*, Hakkı Çoknaz **

* A.İ.B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü/Bolu, **A.İ.B.Ü. Besyo/Bolu

The aim of this study is to reveal Mudurnu Multi-Program High School students' opinion about realization of general purposes of physical education lessons in the framework of the Physical Education Curriculum, and bring into view how this case shows a change according to the sex of students and department. The total number of Bolu Province Mudurnu District Multi-Program High School students involved into the following study is 231,116 of which are girls and 115 are boys. A survey form consisting of 18 questions oriented to 18 general purposes of the Physical Education in the framework of the Physical Education Curriculum was applied in the study according to 5 point likert scale used by Sönmez (2006), the validity and confidence works of which were carried out. Frequency (f) and percentage (%) values were employed during the collected data analysis. And besides, chi-square (K2) technique was applied during the data analysis. Significance level was determined as $p<0.05$. While the statistical discrepancy was observed between the sex variable of students involved into the study and a purpose 3($p<0.05$), 4 ($p<0.01$), 5($p<0.05$), 10($p<0.001$), 13($p<0.05$), there was no statistical discrepancy detected between other purposes ($p>0.05$). While the statistical discrepancy was observed between the department variable and a purpose 1($p<0.01$), 2($p<0.001$), 3($p<0.05$), 10($p<0.01$), 11($p<0.01$) and 17($p<0.01$), there was no statistical discrepancy detected between other purposes ($p>0.05$). However, the opinion of students about realization of Physical Education general purposes was defined as positive in the framework of given answers. In consequence of the study conducted the necessity of investigation the resources of statistical discrepancy between Mudurnu District Multi-Program High School students' opinion about realization of Physical Education general purposes has been revealed.

Key Words: Physical Education Purposes, Sex, Departments

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş: Eğitim ve öğretim programı içinde Beden Eğitimi dersinin önemi küçümsenmeyecek derecede fazladır. Beden Eğitimi dersinin, eğitim öğretim müfredatında belirlenen amaçlara uygun olarak işlenebilmesi de oldukça önemlidir. Bu dersin belirlenen amaçlara uygun olarak işlendiğini bulmak ise bilimsel bir çalışmayı gerektirmektedir.

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Mudurnu Çok Programlı Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin Beden Eğitimi müfredatında bulunan Beden Eğitimi Dersi genel amaçlarının gerçekleşme durumu hakkında görüşlerini ortaya koymak, bu durumun okuyan öğrencilerin cinsiyetlerine göre ve okudukları bölümlere göre nasıl değişiklik gösterdiğini açığa çıkarmaktır. Yöntem: Araştırmaya Bolu İli Mudurnu İlçesi Mudurnu Çok Programlı Lisesi'nde öğrenim gören 116 kız, 115 erkek, olmak üzere toplam 231 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Sönmez(2006)'in kullandığı geçerlilik, güvenirlik çalışması yapılmış olan,

5'li likert ölçeğine göre Beden Eğitimi Müfredatında bulunan beden eğitiminin 18 temel amacına yönelik 18 önermeden oluşan anket formu kullanılmıştır. Toplanan verilerin çözümlenmesinde, frekans(f) ve yüzde (%) değerlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca, verilerin çözümlenmesinde Ki-kare(K2) tekniği kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile amaç 3($p<0.05$), 4 ($p<0.01$), 5($p<0.05$), 10($p<0.001$), 13($p<0.05$) arasında istatistiksel bir farka rastlanırken diğer amaçlar arasında istatistiksel bir fark rastlanmamıştır($p>0.05$). Bölüm değişkeni ile amaç 1($p<0.01$), 2($p<0.001$), 3($p<0.05$), 10($p<0.01$), 11($p<0.01$) ve 17($p<0.01$) arasında istatistiksel bir farka rastlanırken, diğer amaçlar arasında istatistiksel bir farka rastlanmamıştır($p>0.05$).

Tartışma: Öğrencilerin beden eğitimi dersi genel amaçları gerçekleştirilmesi konusunda cinsiyet ve bölümler alt boyutunda bazı amaçlarda istatistiksel farklılıklara rastlanmıştır. Ancak, öğrencilerin beden eğitiminin genel amaçlarını gerçekleştirme konusunda olumlu görüş içerisinde oldukları da verilen cevaplar çerçevesinde görülmüştür. Sonuçlar dikkate alındığında, Mudurnu Çok Programlı Lisesi'nde okuyan öğrencilerin beden eğitiminin genel amaçlarını gerçekleştirme görüşleri arasında ortaya çıkan istatistiksel farkların nerelerden kaynaklandığı araştırılmalıdır.

Kaynaklar:

Sönmez Ö., (2006). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Genel Amaçlarının Gerçekleşmesi Düzeyine İlişkin Görüşleri, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisan Teszi, Ankara

Açak M., (2005). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul

AN ALTERNATIVE OPENING OUT FOR DISABLED PEOPLE: (BOCCIA)

ENGELLİLER İÇİN BİR ALTERNATİF AÇILIM (BOCCE)

İlhan, E. L. 1 Suveren, S. 2

1 Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Kırşehir- Türkiye 2 Gazi Üniversitesi
Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Ankara- Türkiye

Abstract The purpose of this study is to assess the “Boccia” which is a disabled sport in the Paralympics Games and Special Olympics in terms of content and participation characteristics. Every sport activity is primarily a social experience for the disabled people. Additionally, it affects every individual who is in its natural ambience in different levels and supports all kinds of the developments. Today the disabled individuals do majority of the sport branches successfully that the individuals who show the normal development do. “Boccia” is played often by the sportsperson who have the cerebral palsy. It improves especially the muscle control and attention. The goal of this game is to make close the balls which are made of leather by throwing, shooting or bating by an auxiliary tool to the white little ball which is the target in the long, narrow play field. The sportsperson compete as an individual or a team. The play ground is straight and smooth. The distinctive feature of the Boccia which is amongst the modified sport branches in the Paralympics Games and Special Olympics is that even the disabled individuals who has the full function loss of upper and lower extremities i.e “tetraplegia” can do this sport with their nose by a ramp skill. The Boccia whose roots goes back early dates is regarded as one of the fastest growing and prevailing sport branches in our country. Boccia which can be played easily by all individuals from seven to seventy is also an alternative for the disabled; with this aspect it should take deservedly place in the special education and rehabilitation programs.

Key words: Boccia, cerebral palcy, alternative sport

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_955.rar](#)

Giriş ve Amaç Beden eğitimi ve sporun normal gelişim gösteren bireyler üzerinde yaptığı olumlu etkilerin tümünü ve hatta daha fazlasını engelli bireyler üzerinde de gözlemlemek mümkündür. Her spor etkinliği engelliler için en başta toplumsal bir deneyimdir. Bunun yanında spor doğal ortamı içinde bulunan tüm bireyleri farklı şekillerde etkilemekte ve tüm gelişim boyutlarını desteklemektedir. Engelliler için beden eğitimi ve sporun temel felsefesi bireylerde en başta olumlu benlik duygusunu oluşturmaktır. Engel türü ve etkilenme derecesi ne olursa olsun tüm dezavantajlı gruplar için spor branşlarının birçoğunu modifiye ederek oyun formlarına dönüştürmek mümkündür. Bu çalışmanın amacı, bir bedensel engel türü olan serebral palsiden, çeşitli derecelerde etkilenen bireyler için, Paralimpik Oyunlar ve Özel Olimpiyatlar kapsamında bir yarışma sporu olan “Bocce” nin, içerik ve katılım özellikleri bakımından ele alınarak incelenmesi bunun yanında, özellikle engelli çocukların özel eğitim yada rehabilitasyon hizmeti aldığı kurumlarda da bir etkinlik olarak uygulanabilirliğinin değerlendirilmesidir.

Serebral Palsi Serebral palsi, beyin farklı etkenlerle zarar görmesi sonucu oluşan, fiziksel engele yol açan, hareket ve postür bozukluğuna neden olan, ilerleyici ve bulaşıcı olmayan hastalıklar grubu için kullanılmaktadır (Brett, 1997). Beyindeki hasara bağlı olarak, bu engel türüne zeka, görme, konuşma fonksiyonlarında bozukluklar da eşlik edebilir. Serebral palsinin Türkçe karşılığı beyin felcidir. Fakat

teknik terminolide sıklıkla cerebral palsi teriminin kullanıldığı görülmektedir. Serebral palsiden uzuvların etkilenme durumuna göre yapılan sınıflandırmada, eğer tek uzuv etkilenmişse “monopleji”, sadece iki kol ya da iki bacak etkilenmişse “parapleji”, bedenin sağ yada sol uzuvları etkilenmişse (örn. Sağ kol ve sağ bacak birlikte etkilenmesi) “hemipleji”, üç uzuv etkilenmişse “tripleji”, ve tüm uzuvların etkilendiği duruma ise “tetrapleji” veya “quadripleji” adı verilmektedir. İster hafif, ister orta şiddetli olsun serebral palsinin tüm tiplerinde birey bedensel aktivitelerinden yararlanabilir (Özer,2001). Başka bir ifadeyle lokomotor fonksiyon olarak en dezavantajlı grup olan tetraplejiklerin dahi oynayabilecekleri oyunlar, yapabilecekleri sporlar vardır. Önemli olan işlev gören özellikler üzerine yoğunlaşmak oyun ve spor branşlarını bu bireyler için uygun hale getirebilmektir.

Bocce Oyununa Genel Yaklaşım Bocce, hedefe yaklaşma, rakibi de hedeften uzaklaştırmaya yönelik, standartları belirlenmiş yumuşak ve tutuşu kolay toplarla herkes tarafından rahatlıkla oynanabilecek yüksek fiziksel yetenek gerektirmeyen, bunun yanında taktiksel yönü olan eğlenceli bir oyundur. Oyunda bir beyaz renkli hedef topu (jack), altı mavi, altı kırmızı top kullanılır. Mavi ve kırmızı takım olmak üzere iki takım vardır. Her takımın 3 üyesi vardır. Bunun yanında oyun 1’e 1 yada 2’ye 2 de oynanabilir. Amaç rakip(ler) den daha fazla puan toplayarak maçı kazanmaktır. Takımlardan biri hedef topu olan beyaz topu (jack) atar ve diğer takım jacka yaklaşmaya çalışır. Tüm atışlar yapıldıktan sonra jacka en yakın aynı renk top ya da topların sayısı kadar puan alınır. Oyuncular atış yaparken kendileri için belirlenen alanın kutunun dışına çıkamazlar. Kırmızı takım 1.,3. ve 5. alanlara, mavi takım ise 2.,4. ve 6. alanlara konumlanırlar. Oyun alanı aşağıda görüldüğü gibi 6 x 12,5 metredir. Oyuncuların atış bölgeleri 1x 2,5 m.’lik yan yana 6 adet küçük alanlara ayrılmıştır. Ön atış çizgisinin hemen önünde orta noktadan 1,5 m. ve yan kenar çizgilerden 3 m. olmak üzere noktaları birleştiren V bölgesinin gerisine atış yapılamaz. A: Oyun alanı, B: Atış bölgeleri C: Jack atılamayacak alan

Şekil 1. Sporcular diledikleri gibi topu hedefe yöneltebilirler ancak elini kullanabilenler için 3 temel atış tekniğinden bahsetmek mümkündür. Üstten atış genellikle vuruş (kendi topunu hedefe yaklaştırmak yana rakibin topunu uzaklaştırmak) amacı taşıyan bir tekniktir. Alttan iç ve dış el yapılan atışlar ise daha çok yaklaşma amaçlı kullanılmaktadırlar

Resim 1.Üstten atış

Resim2.Alttan dış el atış

Resim3.Alttan iç el atış

Serebral palsiden etkilenme derecesine göre eliyle atış yapamayan bireyler için geliştirilmiş bazı yardımcı materyaller aşağıda görülmektedir, bazı sporcular çeşitli açılarda konumlandıkları rampaları kullanırken, rampalarını konumlandırılamayanlar için direktifleri engelli bireyin vermesiyle yardımcı bir kişi rampayı konumlandırabilir. Rampa kullanan ama elini kullanamayan bireyler burunlarıyla ya da başlarına takılan ek materyallerle topun hızını ayarlayabilmektedirler.

Resim 4. Farklı rampalar

Resim 5. Konumlandırılmış rampa

Resim 6. Burunla yapılan atış Resim 7. Baş üzere aparat

Tartışma ve Sonuç Günümüzde engelli bireyler, normal gelişim gösteren bireylerin yaptığı spor branşlarının birçoğunu başarıyla yapmaktadır. Gelişmiş ülkelerde Bocce, cerebral palsy kategorisindeki bireyler arasında tercih edilen bir spordur. Özellikle kas kontrolünü ve dikkati geliştirmektedir. Paralimpik Oyunlar ve Özel Olimpiyatlarda, modifiye edilmiş spor branşları arasında yer alan bocceyi, diğerlerinden ayıran farklı bir özelliği ise alt ve üst ekstremitelerde tam fonksiyon kaybı olan, “Tetraplejik” engelli bireylerin dahi, burunlarıyla bir rampa marifetiyle bu sporu yapabilmeleridir. Suveren'e göre (1991) spor, sadece yarışma anlamına gelmemelidir. Toplumun her kesiminden bireylerin yapabildiği ölçüde sportif aktivitelere katılması gerekir. Bocce bir yarış yada performans sporu olarak resmi kuralları çerçevesinde yapılabileceği gibi, serebral palsiden yada farklı engel türlerinden etkilenen bireyler için her ortamda uygulanabilirliği olan bir oyun özelliğine sahiptir. Engeli çocukların birçoğu normal gelişim gösteren akranlarının sosyal imkanlarından mahrum olarak yaşamlarını sürdürmektedirler. Zamanlarının çoğunu özel eğitim-rehabilitasyon merkezlerinde ve evlerinde geçirmektedirler.

İlhan ve Suveren'in (2006) yılında yaptıkları araştırmada, engelli çocukların, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde katıldıkları paralel aktiviteler arasında, beden eğitimi ve spor % 9,9 oranıyla dördüncü sırada yer aldığı belirtilerek, çocuklara özel eğitimleri dahilinde sunulan bu tür paralel aktivitelerin, kapsamı ve çeşitliliği itibarıyla kurumların eğitim kadrosu, fiziki koşulları gibi etmenlere de bağlı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Oysa neredeyse maliyeti olmayan, çok fazla fiziksel yetenek gerektirmeyen ve bütün bunların yanında bireylerin aldığı özel eğitime ve rehabilitasyona fayda sağlayabilecek bir spor olan bocce, gerekli uyarlamalar yapılarak hem eğitim ortamlarında hemde evde rahatlıkla oynanabilir. Kökleri çok eskilere dayanan bocce, ülkemizde son yıllarda en hızlı gelişen ve yaygınlaşan spor branşları arasında gösterilmektedir. Ancak normal gelişim gösteren bireylerin bu spora yöneldiği gözlenmektedir. Oysa, yediden- yetmiş her bireyin rahatlıkla yapabileceği bir spor olan bocce, engelli bireyler için de bir alternatiftir bu yönüyle özel eğitim ve rehabilitasyon programlarında hak ettiği yeri almalıdır.

Seçilmiş kaynaklar

Brett, E.M., (1997). Pediatric Neurology, Third edition, New York, Churchill Livingstone.

Yaycı, L., (2003). Spastik Çocukların (Cerebral Palsy) Özellikleri ve Gelişimi (Ed:A. Kulaksızoğlu), Epsilon Yayınları, İstanbul. İlhan, L., Suveren, S., (2006). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne-Babaların Çocuklarının Özel Eğitimi Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla.

Özer, D., (2001). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Nobel Yayınları, Ankara. Suveren,S.(1991).Toplumda Ortopedik Özürlüler ve Spor, G.Ü.Eğitim Fakültesi Dergisi, 7: 1:181.

COMPARISON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS IN HIGH SCHOOLS OF CHAYPAREH AND TO COMPARE IT WITH PROVINCIAL NORMS AND COUNTRY

Karşılaştırma Chaypareh yüksek okullarda kız öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyini ve il normlar ve ülke ile karşılaştırmak

Şayeste Heyderi

Islamic Azad University, Tehran Central

1- The aim of the present study is to measure the level of physical fitness of female students in high schools of Chaypareh and to compare it with provincial norms. 2- Method of sampling by number , age , sex , and etc : The statistical population aimed in this study includes 800 female students from high schools of Chaypareh in the academic year of 88-89 cluster sampling was carried out and by random Sampling 120 students which were about 15% of statistical population were selected as Statistical sample . 3- Methods : This descriptive was conductive with the field method. 4- Measurement tools : For measuring, test of youth physical fitness (AAHPERD JFT) was used which includes: 1- Horizontal bar tension test , 2- Distance jumping test , 3- Sit – up test , 4- Running 4*9 meters test , 5- Running 45 meters test 6- Running 540 meters test , 5- Procedure: this descriptive study was conducted through field method and measured physical fitness factors of female students of high schools of chaypareh and compared them with provincial norms through descriptive and deductive statistical criterion . 6- Results : Female high school students of chaypareh, considering their speed and muscular strength are in better conditions compared to female high school students of province of west Azerbaijan and the country. Female high school students of chaypareh, considering their circulatory respiratory endurance are in a lower state compared to the students of province and the country. keywords: fitness , muscular strength, respiratory endurance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 698.rar](#)

1 - Bu çalışmanın amacı Chaypareh yüksek okullarda kız öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyini ölçmek için il normları ile karşılaştırmaktır.

2 - sayı, yaş, cinsiyet örnekleme yöntemi, vb: İstatistiki nüfus Bu çalışmada amaç 88-89 küme örnekleme yöntemi öğretim yılında Chaypareh yüksek okullarından 800 kız öğrenci gerçekleştirildiği ve rastgele örnekleme ile istatistiksel nüfusunun yaklaşık% 15 idi 120 öğrenci İstatistik örnek olarak seçilmiştir içerir.

3 - Yöntem: Bu tanımlayıcı iletken alan yöntemi oldu.

4 - Ölçme araçları: Ölçüm için, gençliğin test fiziksel uygunluk (AAHPERD JFT) hangi içerir kullanıldı:

1 - Yatay bar çekme deneyi,

2 - Uzaktan atlama testi,

3 - Otur - up testi,

4 - Running 4 * 9 metre testi,

5 - Running 45 metre test

6-540 metre Koşu testi,

5 - Yöntem: Bu tanımlayıcı çalışma alanı yöntemi ile yapılmıştır ve chaypareh yüksek okul kız öğrencilerin fiziksel uygunluk faktörleri ölçüldü ve tanımlayıcı ve tümdengelim istatistik kriteri ile il normları ile karşılaştırıldı.

6 - Bulgular: chaypareh ve Kadın lise öğrencileri, onların hızı ve kas gücü dikkate alınarak daha iyi şartlarda batısında il kadın lise öğrencilerine Azerbaycan ve ülkeye karşılaştırılmıştır. chaypareh ve Kadın lise öğrencileri, onların dolaşım solunum dayanıklılığı göz önünde bulundurarak daha düşük bir durumda il ve ülke öğrencilere karşılaştırılmıştır.

THE COMPARISON OF THE SYNERGY RATES OF DIFFERENT FOOTBALL TEAMS

Farklı Futbol Takımlarının Takım Birlikteliği Düzeylerinin Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılması

Akalın, T.C. 1, Göktepe, M.2, Yıldırım, H.1, Gökdemir, K.2,
1 Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, 2 Gazi Üniversitesi

This study is applied to 6 football teams, which consist of 4 man and 2 woman teams, striving in different leagues. In this study, 27 women and 54 men, totally 81 licensed footballers participated. In our study, The Group Environment Questionnaire is used which was developed by Carron et al. (1985) and adapted to Turkish by Moralı (1994). A weak and opposite relation is found between the sex and the team synergy in terms of The Correlation results generally with sex and except GSB subdimensions. According to this result, but not strongly, synergy differs with regard to difference of sex. There is no finding about significant relation between success event of the teams and team synergy and subdimensions. There are similar results in the analyses made in terms of team type and again there is no finding about significant relation between the professional, amateur or Group synergy of the teams. According to the Correlation results, there is a parallel and strong relation between GGB and subdimensions. Considering the subdimensions, respectively, GSG, GGB, GSÇ and GSB have effects on team synergy from strong to the weak. The t-tests support the correlation results. Therefore, regarding the available data, it is ascertained that the most important element determining the synergy of the teams is sex.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_930.rar](#)

Giriş Günümüz organizasyonlarında etkinliği belirleyen en önemli unsurlardan birisi organizasyonu veya takımı oluşturan üyelerin ortak hedeflere ulaşmak için ortak hareket etmesidir. Birliktelik takımla hem sosyal hem de sportif hedeflerin gerçekleştirilmesi için bir olma isteğini gerektirmektedir (McCutcheon ve Ashe, 1999). Birçok alanda grup birlikteliği ve üyeleri arasındaki ilişkiler incelenmekle birlikte gerçek anlamını özellikle spor ve fiziksel aktivitelerde bulmuştur. Spor psikolojisinde birliktelik genel olarak grubun ve bireylerin amaçlarını gerçekleştirmek ve grup üyelerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için birbirine yakın durması ve grup birlikteliği yönündeki eğilimi şeklinde yansıma bulan dinamik bir süreçtir (Carron ve ark., 1998). Birliktelik takım etkinliği ve performansı açısından önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir Yapılan çalışmalarda ayrıca birlikteliğin bireyin gruba katkısı üzerinde de olumlu etkide bulunduğunu ortaya koymaktadır (Høigaard ve ark., 2006). Bu bağlamda bu çalışma takım birlikteliği ile takımı oluşturan takım üyelerinin cinsiyeti, profesyonellik durumları ve takımların başarılarına göre ilişkisini incelemektedir. Çalışmanın temel hipotezleri takımların birlikteliği ve birlikteliğin alt boyutlarının cinsiyet, profesyonellik ve başarı açısından fark olduğu üzerine kurulmuştur.

Yöntem Bu çalışma farklı liglerde mücadele eden 4 erkek ve 2 bayan toplam 6 futbol takımına uygulanmıştır. Çalışmaya takımlarda yer alan 27 kadın, 54 erkek toplam 81 lisanslı futbolcu katılmıştır. Çalışmamızda Carron ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Moralı (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan “Grup Birlikteliği Ölçeği (The Group Environment Questionnaire)” kullanılmıştır. Ölçek 18 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Grubun Görev Çekiciliği (GGÇ) 4, Grubun Sosyal Çekiciliği (GSÇ) 5, Grubun Görev Bütünleşmesi (GGB) 5 ve Grubun Sosyal Bütünleşmesi (GSB) 4 madde ile ölçülmüştür. 9’lu likert formatında olan, 1 ile 9 arasında “kesinlikle katılıyorum”, “kesinlikle

katılmıyorum” arasında değişen ölçekte, puan hesaplanırken pozitif ve negatif ifadeler dikkate alınarak sonuçlar değerlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını tespit etmede dikkate alınan Cronbach’s Alfa değeri 0,778 olarak tespit edilmiştir. Bu değer 0,70’dan yüksek çıktığı için ölçek yeterli güvenilirlik ve geçerlilik şartını sağlamıştır (Altunışık ve ark., 2007). Verilerin analizi SPSS 18.0 programında yapılmıştır. Veri setinin analizinde, değişken grupların ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını araştırmak amacıyla t-testi kullanılmıştır. Değişken gruplar arasındaki ilişkinin yönü ve şiddeti da Korelasyon Analizi istatistik yöntemleri ile ölçülmüştür.

Bulgular Takımlar arasında farklılığı test etmek üzere, takımların başarılı/başarısız, erkek/bayan, profesyonel/amatör değişkenleri ile takımların genel olarak birlikteliği ve birlikteliğin alt boyutları arasındaki farklılığı analiz etmek için T testleri uygulanmıştır. Elde edilen veriler ışığında düşük değeri alan değişken grubunun daha yüksek takım birlikteliğine sahip olduğunu görülmüştür. Tablo 1. Çalışmaya Katılan Takımlar ve Özellikleri Tablo 2. Takımların Takım Birliktelik Seviyeleri Analiz sonucuna göre (GGT) değerlendirmesinde erkeklerin bayanlara göre daha yüksek grup birlikteliğine sahip olduğu görülmektedir. Benzer eğilim grup birlikteliği alt boyutlarında da görülmektedir. Bununla birlikte ortalamalar birbirine çok yakın tespit edilmiştir. Tablo 3. Genel Grup Birlikteliği, Alt Boyutları ve Cinsiyet, Başarı ve Takım Tipi Korelasyon Matrisi Korelasyon analizinde katsayıların pozitif (+) çıkması aynı yönlü yani değişken ayırt etmeksizin, değişkenlerden birisinde olan değişimle birlikte diğer değişkende de aynı yönlü değişim olacağını göstermektedir. Bu değişim birlikte artış şeklinde ya da birlikte azalış şeklinde olabilmektedir. Katsayının değerinin (-) eksi olması ise değişkenler arasında ters yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Yani değişkenlerden biri artarken diğeri azalmakta veya tam tersi olmaktadır. Sonuçlar bu açıdan değerlendirildiğinde; cinsiyet ile GGT, GGÇ, GSÇ arasında $p<0.05$ anlamlılık seviyesinde ters yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Yani cinsiyet değiştikçe GGT, GGÇ ve GSÇ seviyesi de değişmektedir. Sosyal bilimlerde genel kabul gören $p<0.10$ dikkate alınırsa aynı ters yönlü ilişki GGB ile de söz konusudur. GSB ile anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Takımların başarı durumu ile Grup Birlikteliği ve alt boyutları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, başarı durumu ile GGT, GGÇ, GSÇ, GGB ve GSB arasında $p<0.05$ seviyesinde anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Sadece $p<0.10$ seviyesinde başarı ile GSÇ arasında çok zayıf bir ilişkiye rastlanmıştır. Takım tipi açısından yapılan analizlerde de başarıya benzer sonuçlara ulaşılmış, takım profesyonel veya amatör olmaları ile GGT, GGÇ, GSÇ, GGB ve GSB arasında $p<0.05$ seviyesinde anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bir diğer değerlendirme de GGT ile alt bileşenleri arasındaki korelasyonu incelemek için yapılmıştır. Tablo 3’te görüldüğü gibi GGT ile beklendiği üzere tüm alt boyutları arasında aynı yönlü ilişki vardır. Bu ilişkilerin güçlülüğü yönüyle sıralanması en güçlüden itibaren GSG, GGB, GSÇ ve GSB şeklindedir. Grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını araştırmak amacıyla uygulanan t-testi sonuçlarına baktığımızda, Tablo 4. Takım Oyuncularının Cinsiyeti ile Grup Birliktelikleri t-testi Sonuçları Yapılan analiz sonuçlarına göre varyans eşitliği sağladığı için ilgili satırdaki değerler dikkate alınarak ulaşılan sonuçlara göre; $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde GGT, GGÇ ve GSÇ ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani GGT, GGÇ ve GSÇ bayan ve erkek oyuncular açısından farklılık göstermektedir. Yine aynı anlamlılık düzeyinde GGB ve GSB ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yani GGB ve GSB, bayan ve erkek oyuncular açısından farklılık göstermemektedir. Tablo 5. Takımların Başarılı/Başarısızlıkları ile Takım Oyuncularının Grup Birliktelikleri t-testi Sonuçları Levene testi sonuçlarına göre varyanslar eşit olduğu için ilgili satır değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre; $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde GGT, GGÇ, GSÇ GGB ve GSB ile başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yani hem genel olarak GGT hem de GGT’nin alt

boyutları, başarılı takımların oyuncularını ile başarısız takımları oyuncularını açısından farklılık göstermemektedir. Tablo 5. Takımların Takım Tipleri ile Takım Oyuncularının Grup Birliktelikleri t-testi Sonuçları Levene testi sonuçlarına göre varyanslar eşit olmadığı için ilgili Varyansların Eşit Olmaması Durumu satırı değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre; $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde GGT, GGÇ, GSÇ GGB ve GSB ile takım tipi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yani hem genel olarak GGT hem de GGT'nin alt boyutları ile takımların profesyonel veya amatör takım olması açısından farklılık göstermemektedir.

Sonuç Birliktelik takımlarda takım olmanın ve hedeflere ulaşmanın en önemli şartlarından kabul edilmektedir. Başarı enerjiyi, enerji sinerjiyi, sinerji takım üyelerinin birlikteliğini gerektirmektedir. Takım birlikteliğini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu çalışmada takım birlikteliği algısını etkileyebileceği düşünülen cinsiyet, takımın başarılı olup olmadığı ve takım oyuncularının dolayısıyla takımın profesyonel veya amatör olması değişkenleri açısından incelenmiştir. Korelasyon sonuçları cinsiyet ile genel olarak ve GSB hariç alt boyutları açısından takım oyuncularının cinsiyeti ile takım birlikteliği arasında ters yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Çok güçlü olmamakla birlikte bu sonuçta göre birliktelik cinsiyetler arasında farklılık göstermektedir. Takımların başarı durumu ile takım birlikteliği ve alt boyutları arasındaki anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Takım tipi açısından yapılan analizlerde de başarıya benzer sonuçlara ulaşılmış, takım profesyonel veya amatör olmaları ile grup birlikteliği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Korelasyon sonucuna göre GGB ile alt boyutları arasında aynı yönlü güçlü bir ilişki vardır. Alt boyutlar itibarıyla sırasıyla GSG, GGB, GSÇ ve GSB güçlüden zayıfa doğru takım birlikteliği üzerine etkiye sahiptir. Yapılan t-testleri de korelasyon sonuçlarını destekler niteliktedir. Genel olarak takım birlikteliğini etkileyen faktörler arasında cinsiyete yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Başarılı olma ve takım tipi açısından anlamlı farklılık görülmemiştir. Dolayısıyla mevcut veriler dikkate alındığında takımların birlikteliklerini belirleyen en önemli faktör cinsiyet olarak tespit edilmiştir.

Kaynakça

Carron, A.V., Widmeyer W.N., Brawley L.R. (1985) The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire, *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.

Rune, H., Säfvenbom, R., Tønnessen, F.E. (2006) The Relationship Between Group Cohesion, Group Norms, and Perceived Social Loafing in Soccer Teams *Small Group Research*, 37, 217-232.

McCutcheon Lynn, E., Ashe, D. (1999) Can Individualists Find Satisfaction Participating In Interactive Team Sports? *Journal of Sport Behaviour*, 22(4), 570-577.

Moralı, S. (1994), Takım Sporlarında, Takım Birlikteliğinin ve Dayanışmasının Ölçülmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.

THE IMPACT OF ENVIRONMENTAL AND PERSONAL FACTORS ON SOCIAL COHESION IN SPORT TEAMS

Prof.Dr.Nadhim Al-Wattar & Shahla Mohammed Sultan Al - Ubaidi
College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

Requests the current study to build a scale of social cohesion and to achieve the objectives of the research as the sample was selected construction random method, which included (13) sports club representatives to (18) team and by (200) player was built the scale on this sample was adopted by the researcher in the process of building on scientific requirements for building standards of scientific Among them was the statistical analysis of the paragraphs and factor analysis and coefficient of stability, and after completion of the display above-mentioned measures were selected a sample application how intentional was formed from (10) sports clubs were represented by (12) team and by (87) players have been processing data statistically using appropriate statistical methods, including test Altaii and the correlation coefficient and analysis of variance test of the direction . The researcher concluded the following: Construct scale of social cohesion through the dimensions adopted in the present research is the individual attraction to the community and about the mission and integrity of the group to the task team and the community and the integration of the roles of the team as an objective, procedural and within the research sample. • Group size affects the degree of social cohesion of the players was clearly demonstrated by the differences in degrees of the moral dimensions of social cohesion between the formations of the main players in sports teams and for the basketball team

Keywords: Social Cohesion .Group size.sport teams

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Is a social interaction model of the interrelationships between sporting groups and significant response to stimuli of various affecting sports team-based, model concepts for Social Cohesion (Social Cohesion) on a set of beliefs and feelings of the members of sports teams as the model assumes that every one of those consistent with a range of information they are received from the community through interaction socially with them, especially through a societal perspective of sport, and fall in the light of this information objects relevant for the team and that help to stay in the case of autism towards achieving the Millennium Sports and compassionate in order to achieve sporting achievement best under conditions of competition and training and others described by (with the active role) to show the underlying causes of group formation and preservation and that at the same time is a factor that we feel help to influence positively in the process of social interaction (Singer, RN & etal, 2001,472). and social cohesion an important role in the corrupt members of the group and highlights the The importance of this harmony between individuals through its role in stabilizing job satisfaction and the satisfaction of needs has reached the results of experiments conducted by Deutsch and his colleagues (Dutach & Others) that the group is cohesive trying as much as possible to remove the reasons for the differences between individuals and trying to make efforts to overcome the differences between individuals in their views so that The group continues to cohesion (Safety, 1977.284), and this can be said that social cohesion makes it easier to Solidarity and consisted of the community in general and increase the unity and strength, while the variation in standards and trends, and ethical values stemmed by disintegration and conflict among its members and classes, and social institutions The aims of the

study is: 1. Constructing a social cohesion scale for sport teams in group games (Football , Handball , Basketball and Volleyball) . 2. Expounding the impact of environmental and personal factors on social cohesion in group games sport teams (Football , Handball , Basketball and Volleyball). The researcher adopted the descriptive method appropriate with the nature of the study. The population of the study consisted of (17) sport clubs in (Soccer, handball, volleyball and basketball) that were represented by (30) teams from the governorates' sport clubs. (Sulaimani, Irbill and Duhok including (320) player. The current study required building a social cohesion scale in order to achieve the objectives of the study. The construction sample was randomly selected from (13) sport club represented by (18) teams with an actual number of (200) players on whom the scale was constructed. The researcher relayed on scientific properties in the construction of the scientific scale including statistical analysis of the items, factor analysis and validity factor . After the procedure above, the application sample was deliberately selected and involved (10) sport clubs represented by (12) team with an actual number of (87) players. The data were statistically analyzed using the appropriate statistical tools including the (T-test, correlation coefficient, analysis of variance multiple direction and Duncan test . The study's period extended from 4/2/2006 to 5/1/2007 on the grounds of (Sulaimani, Irbill and Duhok) governorates The researcher concluded the following 1. A social cohesion scale was constructed through the dimensions adopted in the current study including individual's attractiveness towards the society and the task of the team , the integration of the group towards the team's task and the society, and the integration of team's roles. The scale was considered a procedural objective within the study's population. 2. The size of the team impacts the degree of cohesion among the players. This was clearly shown through the significant differences in the degrees of the dimensions of social cohesion among main number of team players in sport teams in favor for the basketball team. 3. The level of competition is null variable in the degree of social cohesion especially when standards , norms and cultures that are carried by players of a team differ 4. Differences in the average of degrees of social cohesion dimensions in dimensions of individual attractiveness towards team's task and integration of group towards the society and the integration of roles that indicated that no personal factors impact (loyalty and social loafing) on the degree of social . Stemming from the results, the researcher recommends the following: 1. Utilizing the social cohesion scale constructed in the study and which is characterized by the validity of its scientific factors as a correction tool for the level of social cohesion in sport teams 2. Recommends conducting similar studies to expound the relation between the degree of social cohesion and other sports through constructing a scale for single sports and compare them to group sports .

References :

- 1- Carron, A.V , Estabrooks , P , Paskervich , D.M & Brawley , L.R. (1999) : Advances in cohesion Research. Human Kinetics. Canada.
- 2- Carron, A.V, Brawley, L.R (2000) cohesion conceptual and measurement issues, small group research vol. 31. Human Kinetics. Canada.
- 3- Jowett , S. & Lavalley , D. (2007) : Social Psychology in Sport , Human kinetics .Canada.
- 4- Meeuwse, H. J. & Pederson , R (2005) : Group Cohesion in Team Based Learning .

THE TEAM COHESION AND ITS RELATION WITH THE LEVEL OF ACHIEVEMENT IN MOSUL UNIVERSITY FOOTBALL CHAMPIONSHIP

Dr.Okla Sulaiman Alhoori

College Of Basic Education.University Of Mosul.Iraq

The aims of the study: 1. Identifying the level of cohesion of football teams of Mosul University Colleges that shared in The University Championship 2. Identifying the relation between the cohesion of football team individuals and their level The sample of the study: the sample of the study consisted of (360) players were chosen by means of comprehensive limitation The most important conclusions: 1. There are statistical differences between teams that are characterized with high level of cohesion on the one hand, and that ones with low level of cohesion 2. There is a positive statistical significance between the level of cohesion of the teams on the one hand, and the level of their results in the football championship of Mosul University

Keywords :Team Cohesion

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction and the importance of the study: The role of the cohesion of a group and its effect appear through completion of roles among individuals. It is not necessary that we collect the best players in a team to give us the best results and achievements; because the team does not equal the accumulation of the levels of the players. Completion of roles imposes homogeneity of the team, self denial, choosing the appropriate position of playing, respecting rules and regulations of the game, exploiting talents and good cooperative relations, avoiding moodiness, and respecting the directions of the coach and applying them. From this point comes the importance of the study; and coaches should pay a great deal of attention to the social and psychological aspects which are represented in the cohesion of the team, which is not less important than the importance of the physical, skill, planning and administrative aspects in achieving win or loss by the team especially in football game in which the result is the outcome of the efforts of the players. The aims of the study are: 1. Identifying the level of cohesion of football teams of Mosul University Colleges that shared in The University Championship 2. Identifying the relation between the cohesion of football team individuals and their levels

Mehod: The approach of the study was the descriptive approach because of its appropriateness to the nature of the problem that was required to be solved. As for the sample of the study; it consisted of (360) players who were chosen by means of comprehensive limitation

Results : Results showed that teams with high sport cohesion (10 teams) gained mean of 72.4 degrees and an SD 5.64, while teams with low sport cohesion, also (10 teams) gained mean of 53.7 degrees and an SD of 4.27. In order to know the differences between the two groups. As for the other ten teams with low cohesion; the reasons are attributed to the nature of the task that they were assigned to and which is incompatible with their capabilities including non collective performance, lack of cooperation and reaction among the players and predominance of arbitrariness atmosphere (Alhoori & Alazzawi, 2010, p 75). This achieves the first two aims of the study and rejecting the hypothesis of the study and accepting the alternative hypothesis. Conclusions: Team cohesion contributes directly in preserving the principle of collectivity, and indirectly on performance. And successful coaches believe that team cohesion is the crucial factor in their

achievements. Psychologists referred that teams with high cohesion perform better than teams with low cohesion

References:

- 1.Jones, G., Hanton, (1996): Interpretation of competitive Anxiety symptoms and Goal Attainment Expectancies Journal of sport & Exercise Psychology.
- 2.Marshall, Raymond L. (1994): "Factors Related to Teacher Morale in Abstracts International" , vol. 45, No. 12.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED COACHING BEHAVIORS, COLLECTIVE EFFICACY AND GOAL ORIENTATION AMONG FENCER PLAYERS IN TURKEY

ESKRİMCİLERDE ALGILANAN ANTRENÖRLÜK DAVRANIŞI, KOLEKTİF YETERLİK VE HEDEF YÖNELİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Dr.Turhan Toros Dr.Ahmet Duvan

Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü-Eskrim Federasyonu

The Relationship Between Perceived Coaching Behaviors, Collective Efficacy and Goal Orientation among fencer players in Turkey---This paper aims to examine the perceived coaching behaviors, the goal orientation, the the relationship of the collective efficacy among fencer players in Turkey.In this research, the fencer players who played in the fencing teams in 2009-2010 league season and moreover, the ones who took parts in the teams participated into the Turkish National Championship were included. 141 fencer players who participated into the Turkish National Championship were included. In collecting the data, Leadership for Sport Scale-LSS, Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire-TEOSQ and Collective Efficacy Scale-CES were used. The data were calculated with The Analysis of the Descriptive Statistical Techiques and Pearson Correlation Analysis. Results revealed significant relationship for training and instruction($r=.240$; $p<.01$), democratic behavior ($r=.179$; $p<.05$), social support ($r=.657$; $p<.01$) and positive feedback ($r=.191$; $p<.05$) with task orientation and autocratic($r=.186$; $p<.05$) social support ($r=.210$; $p<.05$) with ego orientation. Besides, revealed significant relationship for training and instruction ($r=.162$; $p<.05$), autocratic ($r=.240$; $p<.01$), social support($r=.248$; $p<.01$), positive feedback ($r=.248$; $p<.01$) and task orientation with collective efficacy.In conclusion; There is a relation between perceived coaching behaviors, collective efficacy and goal orientation among fencer players.

Key words: Fencing, Perceived coaching behaviors, Collective efficacy, Goal orientation.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 433.7z](#)

GİRİŞ-Günümüzde sporda liderlik ile ilgili araştırmalar üç farklı yaklaşıma sahiptir. İlk yaklaşım sporda liderlik ölçümü ve liderliğin çok boyutlu modeline dayanan araştırmalar, ikinci olarak antrenörün davranışını değerlendirme sistemine dayanan araştırmalardır. Üçüncü olarak ta antrenörlükte karar verme stiline normatif bir modelini sunan yaklaşımlardır (Anshel, 2003). Spor takımlarında da kazanmak, takım performansı ile kolektif yeterlik arasındaki ilişki dikkat çekmektedir. Kolektif yeterlik, bir grubun, üyeleri üzerine yüklenmiş beklentiler ve başarıyı paylaşma yeterliğidir (Zaccaro ve diğerleri, 1995). Yine Zaccaro ve diğerleri (1995) göre, bu iki dinamik bir spor takımının başarısı için son derece önemlidir. Çünkü bir takımın bir bütün olarak bir arada nasıl çalıştığını ve her bir grup üyesinin başarıya ne derece inandığını gösterir. Bu nedenle başarı temel bir motivasyonel unsur olarak tanımlanmak durumundadır.

Antrenörlerin davranışlarının, hedef yönelimi ve kolektif yeterlik üzerindeki etkilerini inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Bu noktada antrenörlük davranışı ile liderlik stillerinin hedef yönelimleri takımın kolektif yeterlik düzeyi üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak takımın kolektif yeterlik duygusunun önemi düşünüldüğünde, antrenörlerin, grup dinamiğinin bu yönü üzerindeki etkisini incelemeye değer temel bir bağ olarak ele alınmasının gerektiği

düşünülmüştür. Bu çalışmanın amacı; eskrimcilerde algılanan antrenörlük davranışı, kolektif yeterlik ve hedef yönelimleri ilişkisini incelemektir.

YÖNTEM-Araştırmanın örneklem grubunu 2009-2010 sezonunda Eskrim Şampiyonasına katılan eskrimciler oluşturmuştur. Araştırmaya 141 eskrimci (yaş ortalaması 15.61±2.48 yıldır). katılmıştır. Sporda Liderlik Ölçeği (Leadership for Sport Scale-LSS):Ölçek, Chelladurai ve Saleh (1978; 1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk sporcuları için uyarlanması Toros ve Tiryaki (2006) tarafından yapılmıştır. Kolektif Yeterlik Ölçeği (Collective Efficacy Scale): Ölçek, Riggs ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilmiştir.Ölçeğin Türk sporcuları için uyarlanması Öcel (2002) tarafından yapılmıştır. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire-TEOSQ): Ölçek, Duda ve Nicholls (1992) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk sporcuları için uyarlanması Toros, (2001, 2004) tarafından yapılmıştır. Araştırma verileri Betimsel İstatistiksel Teknikleri ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi kullanılarak veriler çözümlenmiştir. Araştırmanın hata payı .05 olarak kabul edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ-Bu araştırma, eskrimcilerin, algıladıkları antrenörlük davranışı, kolektif yeterlik ve hedef yönelimleri ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.Görev yönelimi puanları ile eğitim-öğretim davranışı ($r=.240;p<.01$), demokratik davranış ($r=.179;p<.05$), sosyal destek ($r=.657;p<.01$) ve ödüllendirici davranış puanları ($r=.191;p<.05$) açısından istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ego yönelimi puanları ile otoriter davranış ($r=.186;p<.05$) ve sosyal destek ($r=.210;p<.05$) puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Eskrim branşı bireysel bir spordur. Eskrimcilerde antrenörlük davranışı ve hedef yönelimi arasındaki ilişki beklenmektedir. Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalara bakıldığında farklı spor dallarına katılan sporcuların algılanan antrenörlük davranışı ve hedef yönelimleri ilgili çalışmalara çok fazla rastlamamaktayız. Bazı sporcuların, takımın sezon hedeflerini teşvik edici olmaktan çok stres yapıcı olarak bulmaları bir sezon boyunca korelasyonun değişmesini sağlayabilir. Bunun nedeni, hedeflerin davranış üzerinde güçlü bir etkisi olabilir, çünkü onlar başarının ve başarısızlığın değerlendirileceği bir ölçü haline gelirler. Fakat hedefler başarı sergilenmesine yol açacakları gibi, başarısızlığın onaylamasına araç olabilir. Bu nedenle, kaybeden ve benlik saygısı düşük bireyler, sık sık başarının ödülleri odaklanacakları yerde, yarışmaya ait başarısızlığın tehlikelerine saplanıp kalırlar. Böyle sporcular daha çok kısa süreli ego yönelimli hedefleri belirlemeyi öğrenirler. Çünkü uzun süreli hedefler, onların antrenmanlar ve yarışmalar boyunca başarısızlık konusunda endişelenmelerine yol açmaktadır. Seçtikleri kısa süreli hedeflerin birinde bile başarısızlık, bu sporcularda, genel ve tamamıyla bir başarısızlık gibi algılanır. Bu yüzden hedefler, düşük performanslı sporcuların performanslarını artırmaktan çok azaltırlar (Standage, Duda ve Ntoumanis, 2003; Radosevich ve diğerleri, 2004; Radosevich, 2006; Radosevich, Allyn ve Yun, 2007).Kolektif yeterlik puanları ile eğitim-öğretim ($r=.162; p<.05$), otoriter davranış ($r=.240; p<.01$), sosyal destek ($r=.248; p<.01$) ve ödüllendirici davranış ($r=.248; p<.01$) puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.Kolektif yeterlik ile algılanan antrenörlük davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışma yoktur. Bu çalışmaların çok fazla olmamasına neden olarak takım üyelerinin her birinin takım başarısına ne kadar katkısının olduğunu değerlendirmek yerine, takım performansını bütün olarak değerlendirmenin daha kolay olacağı düşünülebilir.Spink (1990) elit spor takımları ile yaptığı çalışmada, takım sargınlığının, takım yeterliği arasındaki ilişkiyi destekleyen sonuçlar elde etmiştir. Takımlarda yüksek kolektif yeterlik inancı yüksek takım sargınlığı sağlarken, düşük kolektif yeterlik inancı olduğunda, takım sargınlığında da azalma olduğunu, özellikle grubun görev çekiciliği ve grubun sosyal çekiciliğinin kolektif yeterliği yüksek olan takımlarda farklı olduğunu belirtmiştir. Bir diğer

çalışmada kolektif yeterliğin performans ile pozitif bir ilişki içinde olduğu daha yüksek skorlara ulaşan takımların kolektif yeterliğinin de daha yüksek olacağını iddia etmiştir (Spink, 1990, 1995). Antrenörün adil olmaması, alay etmesi ve küçük düşürmesi kolektif yeterliğide etkilemiş olabilir. Antrenörler belli oyuncuları kayırdığında, hata yapanı herkesin içinde küçük düşürdüğünde veya azarladığında sporcular kendileri ile antrenör arasında adeta bir duvar örüldüğünü ifade etmiştir. Yapılan ikili görüşme sonuçlarında antrenörün sporcularıyla şakacı, rahat, motive edici konuşması, takım ruhuna önem veren ve sporcu odaklı teknikler uygulayan antrenörlerin takımlarında olumlu etkilediği anlaşılmıştır (Turman, 2003). Eskrimcilerde kolektif yeterlik puanları ile görev yönelimi ($r=.240; p<.01$) puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrı ayrı yapılan çalışmalarda hem hedef yönelimi hem de kolektif yeterlik ile ilgili çalışmalar vardır (Allen ve Howe, 1998). Bu çalışmalar sporcuları cinsiyet ve sezon zamanı yönünden karşılaştırmıştır. Feltz ve Lirgg (1998) hokey sporcuları ile yaptıkları çalışma sonrasında, takımların sezon süresince kazanma ve kaybetmeleri analiz edildiğinde kazanılan maçlardan sonra takım yeterliği anlamlı şekilde artarken kaybedilen maçların sonrasında anlamlı şekilde azalmalar olmuştur, fakat oyuncuların yeterliği etkilenmemiştir. Bir diğer çalışmada, rugby oyuncularının grup sargınlığının kolektif yeterlik inancı puanlarında görülen varyansın %32'sini açıkladığını ve görev sargınlığının kolektif yeterlik inancını sosyal sargınlıktan daha iyi yordadığını bulmuştur (Spink, 1990). Ayrıca rekreasyonel amaçlı oluşturulan takımlarda sargınlıkla düşük veya yüksek yeterlik inancı arasında bir fark olmadığını, elit gruplarda ise yüksek yeterlik olgusunun yüksek sargınlıkla ilişkili olduğuna dair bazı bulgulara rastlanmıştır (Kocaekşi, 2005). Bir diğer çalışmada, ortaokul öğrencilerinin hedef yönelimlerinin kolektif yeterlikle ilişkili olduğu bulunmuştur (Midgley, Anderman ve Hicks; 1995). Görev yönelimli sporcuların, ego yönelimli sporculara göre sonuç yerine sürece daha fazla önem vermeleri çalışmamızdaki kolektif yeterlik ile ilgili bulguların farklılık göstermesini sağlamış olabilir.

EXAMINATIONS OF PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS' LEADERSHIP PREFERENCES WITH REGARD TO DEMOGRAPHIC VARIABLES

PROFESYONEL FUTBOLCULARIN LİDERLİK DAVRANIŞI TERCİHLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Bülent Gürbüz¹, Zafer Çimen², Hakkı Ulucan¹

1. Ahi Evran Üniversitesi Besyo, Kırşehir, 2. Gazi Üniversitesi Besyo, Ankara

Abstract The purpose of this study was to examine leadership preferences of professional soccer players with respect to demographic variables using the “Leadership Scale for Sports:Preference Version” (LSS) with respect to sport experience, age and league category. The participants of this study totally 438 male soccer players who are playing soccer at 4 different professional league in Turkey. Independent samples t-tests were used to assess the mean differences in preferences scores of the four dimension of the Leadership Scale for Sports (LSS) with regard to sport experience. One-way Analysis of Variance (ANOVA) was also used to compare the mean differences in preferences scores of the four dimension of the LSS with respect to age and league category. The results of independent samples t-tests indicated a significant difference in preference scores between 1-10 year of sport experience and 11 ≥ year of sport experience in only “instructor &rewarding behavior” dimension in favour of 11 ≥ year. Furthermore, the ANOVA analysis result revealed a significant difference in preference scores with regard to league category in “supportive behavior” dimension. Participants who play soccer in 1. League had higher preferences scores than the others. However, results of ANOVA analyses and post hoc multiple comparisons illustrated that there was no significant mean difference in preferences scores with regard to age.

As a result, it can be concluded that participants who plays soccer in Super League mainly prefer democratic coaches leadership behavior compared to the others.

Key Words: Leadership, preferences, coaches' behaviours, soccer players.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 829.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Sporcu ve antrenör arasındaki etkileşim süreci sportif performansın önemli bir belirleyicisi olarak nitelendirilmektedir. Antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmaların ana temasını spor ortamında antrenörün sergilediği liderlik davranışı oluşturmaktadır (Serpa, 1999). Çalışmaların odak noktasında antrenör liderlik davranışının yer almasındaki temel neden ise, hedeflenen başarıya ulaşılmasında veya takım ruhunun oluşturulmasında liderliğin ve etkili lider davranışının büyük bir katkısının olacağı düşüncesidir (Todd ve Knet, 2004; Vilani ve Samulski, 2005). Genel anlamda liderlik kavramı, bir grup insanın ortak bir amacı gerçekleştirebilmesi için bir diğer bireyin sergilediği davranışlardan etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır (Northouse, 2001). Sporda liderlik ise bireyin resmi (kurumca belirlenmiş) ve resmi olmayan (takım ilişkileri sonucunda ortaya çıkan) görevleri neticesinde takım üyelerini veya birlikte olduğu grup elemanlarını belirlenmiş bir amaç için etkilemesidir (Eys, Loughhead ve Hardy, 2007). Bir lider olarak antrenörün amaçlara ulaşmada ortaya koyacağı liderlik davranışlarının önemli bir unsur olarak görülmesi bu alandaki araştırmacıları liderlik sürecinde önemli olan faktörlerin (birey, grup vb. gibi) tanımlanması ve değerlendirilmesi amacıyla yapılabilecek çalışmalara yönlendirmiştir. (Chelladurai ve Carron, 1978; Kozup ve Pease, 2001). Bu noktadan hareketle bu çalışmanın amacı,

Türkiye’deki profesyonel futbolcuların nasıl bir antrenör lider davranışı tercih ettiklerinin belirlenmesi ve antrenör davranışı tercihlerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

YÖNTEM Çalışmanın örneklem grubunu Süper Lig (38), 1.Lig (91), 2.Lig (119) ve 3.Lig’de (190) profesyonel olarak futbol oynayan toplam 438 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada, Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen ve 4 alt boyut ile 35 maddeden oluşan “Spor İçin Liderlik Ölçeği: Sporcuların Antrenör Davranışı Tercihi” versiyonu isimli ölçek kullanılmıştır. Katılımcılardan ölçekte yer alan ifadeleri Likert tipi 5 (“Hiçbir zaman”=1 ve “Her zaman”=5) aralıklı seçenekler üzerinden değerlendirmeleri istenmiştir. Verilerin analizi aşamasında çalışmada kullanılan ölçeğin 4 alt boyutunda katılımcıların tecrübe sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklerde t-test analizi yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların yaş gruplarına ve oynadıkları lig kategorilerine göre fark olup olmadığını test etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır.

BULGULAR Katılımcıların “Spor İçin Liderlik Ölçeği”nin alt boyutlarına oluşturan ve katılımcıların tercih ettikleri antrenör liderlik davranışına ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur. Genel araştırma grubu anlamında ele alındığında katılımcıların en çok tercih ettiği lider davranışının “eğitici&ödüllendirici” (=3.82) ve en az tercih ettiği lider davranışının ise “otokratik” (=3.27) lider davranışı olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların “Spor İçin Liderlik Ölçeği”nin Alt Boyutlarına İlişkin Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 2 incelendiğinde, “Spor İçin Liderlik Ölçeği”nin sadece “Eğitici&Ödüllendirici” lider davranışı alt boyutunda katılımcıların tecrübe süresine göre ($t = -4.675$; $p < .05$) anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna karşın ölçekte yer alan diğer üç alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 2. Spor İçin Liderlik Ölçeği’nin Alt Boyutlarına İlişkin Puanların Katılımcıların Tecrübe Süresine Göre t-Testi Sonuçları

Yapılan ANOVA analizi sonuçları, katılımcıların ölçekte yer alan 4 alt boyuta ilişkin puanlarının katılımcıların oynadıkları lig kategorilerine göre sadece “Destekleyici” ($F(3-434) = 3.72$; $p < 0.05$) liderlik alt boyutunda farklılık olduğunu göstermiştir. Yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçları ise bu farkın “1. Lig” ile “2. Lig” ve “3. Lig”de profesyonel olarak futbol oynayan katılımcılar arasında olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 3).

Tablo 3. Spor İçin Liderlik Ölçeği’nin Alt Boyutlarına İlişkin Puanların Katılımcıların Oynadıkları Lig Kategorisine Göre ANOVA Sonuçları

Bununla birlikte, katılımcıların yaş kategorilerine göre ölçekte yer alan alt boyutlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ancak kategoriler arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır ($p > 0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ Bu çalışmada, Türkiye’deki 4 farklı ligde profesyonel olarak futbol oynayan bireylerin nasıl bir antrenör lider davranışı tercih ettiklerinin belirlenmesi ve antrenör davranışı tercihlerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, genel anlamda değerlendirildiğinde katılımcıların ilk sırada “eğitici&ödüllendirici” antrenör lider davranışını tercih ettiği ve bunu sırasıyla “destekleyici”, “demokratik” ve “otokratik” lider davranışı tercihlerinin izlediği tespit edilmiştir. Ayrıca, yapılan t-testi analizi sonuçlarına göre ölçekte yer alan tüm alt boyutlarda spor tecrübesi daha yüksek olan bireylerin spor tecrübesi daha az olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç literatürde yer alan ve bazı çalışmaların sonuçları paralellik göstermektedir (Loughead ve Hardy, 2005).

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların profesyonel olarak futbol oynadıkları lig kategorisine göre sadece “destekleyici” antrenör lider davranışı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu sonucu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu farkın ise 1.Lig’de profesyonel olarak futbol oynayan bireylerden kaynaklandığı ve bu grupta yer alan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile, 1. Lig’de futbol oynayan bireylerin diğerleri ile karşılaştırıldığında “destekleyici” antrenör lider davranışını daha çok tercih ettiği belirlenmiştir. Bunlara ek olarak, elde edilen bulgulara göre katılımcıların ölçekte yer alan 4 alt boyuta ilişkin puanlarının “yaş kategorisine” göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç, literatürde yer alan ve Gürbüz ve ark. (2008) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak, lig kategorisi düzeyine göre değerlendirildiğinde Süper Lig’de yer alan sporcuların daha çok “demokratik” antrenör lider davranışını tercih ettiği anlaşılmıştır.

SEÇİLMİŞ KAYNAKÇA

1. Chelladurai, P.& Saleh, S.D. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development a Leadership Scale, *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
2. Eys, M.A. & Loughead, T.M., Hardy, J. (2007). Athlete Leadership Dispersion and Satisfaction in Interactive Sport Teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 8 (3), 281-296.
3. Northouse, P.G. (2001). *Leadership: Theory and Practice*. 2nd Edition, Thousands Oaks, CA: Sage.
4. Riemer, H.A. & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in athletics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 276-293.
5. Serpa, S. (1999). Relationship coach-athlete: outstanding trends in European research. *Motricidade Humana. Portuguese Journal of Human Performance Studies*. V.12, n.1. p. 7-19, jan/jun.
6. Todd, S. Y. & Kent, A. (2004). Perceptions of the role differentiation behaviors of ideal peer leaders: A study of adolescent athletes. *International Sport Journal*, 8 (2), p.105-118.

EXPECTATIONS OF SPORTSMAN FROM THEIR TRAINERS WHO PARTICIPATED IN MUAY THAI TURKEY CHAMPIONSHIP

ÜNİVERSİTELERARASI MUAY THAI TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN ANTRENÖRLERİNDEN BEKLENTİLERİ

Ünveren, A., Acet, M., Kalkavan, A., Zengin, B., Harmandar, D., Savaşlı, M., Top, E.
1Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye

The aim of this study was to investigate expectations of sportsman from their trainers who participated in Muay Thai Turkey Championship. The survey was performed for measuring expectations of sportsman from their trainers participated in Muay Thai Turkey Championship of Turkey which organized in Kütahya Dumlupınar University in April 2010. Total 70 of sportsman 22 female (age 20.82 ± 2.015) and 48 male (age 21.79 ± 2.278) participated in competitions and volunteered to fill the survey distributed to all sportsman in championship and their answers was evaluated. Scale designed as two part and first part of scale including 5 item for determining general specialities, second part of scale including 40 item Likert type for measuring expectations of athletes from their trainers. As a statistical method chi-square and cross-tabulation tests were performed for finding significance above features ($\alpha=0.05$) Test results showed that there was significant differences between opinions about expectations of sportsman students from their trainers participated Inter University Muay Thai Turkey Championship ($P<0.05$). Expectations of profesional sportsman or amateur sportsman from their trainers may resembles with respect to some basic specialities. Besides expectations of sportsman from their trainers may differ from sport making level with individual and team sports.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmada Üniversitelerarası Muay Thai Türkiye Şampiyonasına Katılan Sporcuların Antrenörlerinden Beklentilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Dumlupınar Üniversitesi'nde Nisan 2010 tarihinde yapılan Üniversitelerarası Muay Thai Türkiye şampiyonasına katılan üniversite öğrencisi sporculara; Sporcuların Antrenörlerinden Beklentilerini ölçmeye yönelik anket uygulandı. Müsabakalara gelen tüm üniversite takımlarına dağıtılan anketi gönüllü olarak dolduran 22 si bayan (Yaş 20.82 ± 2.015) 48 i erkek (Yaş 21.79 ± 2.278) toplam 70 sporcu öğrencinin yanıtları değerlendirildi. İki bölüm halinde düzenlenen ölçeğin ilk bölümünde genel özelliklerini belirlemeye yönelik 5 maddeye, ikinci bölümünde ise sporcuların antrenörlerinden beklentilerini ölçmeye yönelik Likert tipi (5 li) 40 maddeye yer verildi. İstatistik işlem olarak $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde Ki-Kare (Chi-Square) ve Çapraz Tablolama (Cross-Tabulation) testleri uygulandı. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre Üniversitelerarası Muay Thai Türkiye Şampiyonasına Katılan Sporcuların Antrenörlerinden Beklentileri ile ilgili düşünceleri arasında önemli farklılıklar olduğunu gösterdi ($P<0.05$). Profesyonel veya amatör sporcuların antrenörlerinden beklentileri genel özellikler bakımından benzerlik gösterebilir. Bunun yanında spor yapma seviyesi ile bireysel ve takım sporlarında sporcuların antrenörlerinden beklentileri farklılık gösterebilir.

COACH'S LEADERSHIP BEHAVIOUR ANALYSIS WITH THE DIRECTION OF FOOTBALL PLAYERS

FUTBOL OYUNCULARININ GÖRÜŞLERİ DOĞRULTUSUNDA ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK DAVRANIŞ ANALİZLERİ

Murat Kayapinar 1, Bilal Çoban 2, Ezlam Susam 3, Zinnur Gerek 4

1 İnönü Üniversitesi, 2 Fırat Üniversitesi, 3 İnönü Üniversitesi, 4 Atatürk Üniversitesi

The purpose of this research is to analyse trainers' leadership attitudes with respect to the perception of football players and to find out differentiation of peceptions according to the some variables and relationship between the leadership attitudes. The sample of research universities, among 125 players participating in the contest constitutes 1.lig futsal. In this study "Leadership in Sports Scale" athletes perception of their coach leadership behaviour version which was developed by Chelladurai and Saleh (1980). The validity and reliability analysis of Turkish version of the "Leadership in Sports Scale" has been made by many researchers. In this study Cronbach Alfa internal consistency parameter found .87. Analysis of datas were made by mean, standart deviation, one sided ANOVA and t-test for determining the differences between the scores on trainers leadership behaviour. To find out the correlation between trainers' leadership attitudes Pearson Multiple Correlation Coefficient Analysis was used and significancy level was accepted .05 for one-sided Anova and t-test and .01-.05 for the Pearson Multiplier Correlation test. As a conclusion; Conduct educational and tutorial, democratic behavior, autocratic behavior, social support behavior, positive feedback behavior significant differences in size of various variables that have emerged.

Key Words: Coach, Leadership, Sport

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_170.rar](#)

Bu çalışmanın temel amacı üniversiteler arası 1.lig futsal müsabakalarına katılan futbolcuların beş farklı boyutta antrenörlerinin liderlik stilini veya davranışını nasıl algıladığını değerlendirmektir.

Yöntem Araştırmanın örneklemini üniversitelerarası 1.lig futsal müsabakasına katılan 125 futbolcu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması: Araştırmada kullanılan Sporda Liderlik Ölçeği, sporcunun antrenör davranışını algılaması versiyonu, sporcuların farklı boyutta antrenörlerinin liderlik stilini nasıl algıladığını değerlendirmek amacıyla Chelladurai ve Saleh117 tarafından geliştirilmiştir.

Verilerin Analizi Futbol antrenörlerinin liderlik davranışlarına ilişkin sporcu görüşlerinin saptanması amacıyla yapılan çalışmada verilerin analizinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır.

Bulgular ve Yorumlar

Tablo 1. Sporcuların Kişisel Bilgilerine İlişkin Bulgular Tablo 1'e göre cinsiyet gruplarına bakıldığında sporcuların %39,2'sinin bayan, % 60,8'bay olduğu, yaş gruplarına bakıldığında sporcuların %24,8'inin 18–20 yaş arasında, %36,0'ının 21–23 yaş arasında, %27,2'sinin 24–26 yaş arasında ve %12,0'ının 27 ve üzeri yaşta olduğu, okudukları sınıf değişkenine bakıldığında %31,2'sinin 1. sınıf, %21,6'sının 2. sınıf, %28,0'ının 3. sınıf ve %19,2'sinin 4. sınıfta olduğu bölümleri incelendiğinde %43,2'sinin Beden Eğitimi Öğretmenliği, %26,4'ünün Antrenörlük, %8,0'ının Yöneticilik ve %22,4 ünün diğer bölümlerde

olduğu, sporculuk süresine bakıldığında %32,8'i 1–2 yıl, %24,8'i 3–4 yıl, %17,6'sı 5–6 yıl ve %24,8'i 7 ve üzerinde sporculuk süresine sahip olduğu, futbolcuların %35,2'sinin 1–2 yıl, %24,0'ının 3–4 yıl, %19,2'sinin 5–6 yıl ve %21,6'sının 7 ve üzeri yıl aynı antrenörle çalıştığı görülmektedir. Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılamalarına İlişkin Veriler Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılama Farklılıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Tablo incelendiğinde oyuncuların cinsiyetlerine göre futbol antrenörlerinin demokratik davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yine tabloya göre eğitici ve öğretici davranış, otokratik davranış, sosyal destek davranışı ve pozitif geribildirim davranışı alt boyutlarında oyuncuların cinsiyetlerine göre farklılık olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4. Yaş Değişkenine Gore Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılamalarına İlişkin Veriler Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılama Farklılıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo incelendiğinde oyuncuların yaşlarına göre futbol antrenörlerinin otokratik davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yine tabloya göre eğitici ve öğretici davranış, demokratik davranış, sosyal destek davranışı ve pozitif geribildirim davranışı alt boyutlarında oyuncuların yaşlarına göre futbol antrenörlerinin liderlik davranışlarında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Tablo 6. Sınıf Değişkenine Gore Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılamalarına İlişkin Veriler Tablo 7. Sınıf Değişkenine Göre Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılama Farklılıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo incelendiğinde oyuncuların öğrenim gördükleri sınıflara göre futbol antrenörlerinin eğitici ve öğretici davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde oyuncuların öğrenim gördükleri sınıflara göre futbol antrenörlerinin otokratik davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yine tabloya göre demokratik davranış, sosyal destek davranışı ve pozitif geribildirim davranışı alt boyutlarında oyuncuların sınıflarına göre futbol antrenörlerinin liderlik davranışlarında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Tablo 8. Bölüm Değişkenine Göre Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılamalarına İlişkin Veriler Tablo 9. Bölüm Değişkenine Göre Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılama Farklılıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo 9'a bakıldığında oyuncuların bölümlerine göre futbol antrenörlerinin eğitici ve öğretici davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer bölümlerdeki sporcular ile beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük ve yöneticilik bölümlerindeki sporcuların antrenörlerin eğitici ve öğretici davranış boyutunda görüşleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Tabloya bakıldığında oyuncuların bölümlerine göre futbol antrenörlerinin demokratik davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tabloya bakıldığında oyuncuların bölümlerine göre futbol antrenörlerinin otokratik davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tabloya bakıldığında oyuncuların bölümlerine göre futbol antrenörlerinin sosyal destek davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tabloya bakıldığında oyuncuların bölümlerine göre futbol antrenörlerinin pozitif geribildirim davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tablo 10. Aktif Futbol Hayatı Aynı Değişkenine Göre Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılamalarına

İlişkin Veriler Tablo 11. Aktif Futbol Hayatı Değişkenine Göre Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılama Farklılıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo incelendiğinde oyuncuların aktif spor hayatlarına göre futbol antrenörlerinin eğitici ve öğretici davranış, demokratik davranış, otokratik davranış, sosyal destek davranış ve pozitif geribildirim davranış alt boyutlarında antrenörlerinin liderlik davranışlarında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Tablo 12. Aynı Antrenörle Çalışma Süresi Değişkenine Göre Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılamalarına İlişkin Veriler Tablo 13. Aynı Antrenörle Çalışma Süresi Değişkenine Göre Futbol Oyuncularının “Antrenör Liderlik Davranışlarını” Algılama Farklılıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo 13’e bakıldığında oyuncuların aynı antrenörle çalışma süresine göre futbol antrenörlerinin eğitici ve öğretici davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tabloya bakıldığında oyuncuların aynı antrenörle çalışma süresine göre futbol antrenörlerinin demokratik davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yine tabloya baktığımızda oyuncuların aynı antrenörle çalışma süresine göre futbol antrenörlerinin sosyal destek davranış alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ 1. Eğitici ve Öğretici Davranış: Bu liderlik boyutunda cinsiyet, yaş ve aktif futbol hayatı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı; sınıf, bölüm ve aynı antrenörle çalışma süresi değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu, 2. Demokratik Davranış: Bu liderlik boyutunda yaş, sınıf, bölüm ve aktif futbol hayatı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı; cinsiyet ve aynı antrenörle çalışma süresi değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu, 3. Otokratik Davranış: Bu liderlik boyutunda cinsiyet ve aktif futbol hayatı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı; yaş, sınıf, bölüm ve aynı antrenörle çalışma süresi değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu, 4. Sosyal Destek Davranış: Bu liderlik boyutunda cinsiyet, yaş, sınıf ve aktif futbol hayatı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı; bölüm ve aynı antrenörle çalışma süresi değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu, 5. Pozitif Geribildirim Davranış: Bu liderlik boyutunda cinsiyet, yaş, sınıf, aktif futbol hayatı ve aynı antrenörle çalışma süresi değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı; sadece bölüm değişkeninde anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Kaynakça

Ay, C. (1997). Liderlik ve Örgüt Kültürü. İstanbul, 21.Yüzyılda Liderlik Sempozyumu.

Eren, E. (1993). Yönetim Psikolojisi. Beta Yayın Dağıtım.

İnal, A.N. (2004). Futbolda Eğitim Öğretim. Nobel Yayın Dağıtım. Konter, E. (1996). Bir Lider Olarak Antrenör. Alfa Basım Yayın Dağıtım.

Lyle J. (2002). Sports Coaching Concepts: A Framework For Choshes’ Behavior. Routledge.

THE EXAMINATION IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES OF TIME MANAGEMENT SKILLS OF ATHLETE UNIVERSITY STUDENTS

SPOR YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Elif Nilay Daşdan Ada*, Gözde Ersöz**, Timuçin Gencer***, Özden Tepeköylü****

* Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojileri Yüksek Okulu, **Süleyman Demirel
Üniversitesi Spor Bilimleri, *** Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, ****
Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojileri Yüksek Okulu

The purpose of this study was examined in terms of different variables (age, team or individual athletes, sport year and academic success) of time management skills of athlete university students. The subjects of this study were 181 (n=120 boys, n=61 girls) athlete university students. participant's ages mean was 21,7 ($\pm 2,08$) while academic success mean was 2,75 ($\pm 0,50$). participants were team athletes (n=139) and individual (n=42). 35-item Time Management Questionnaire (Britton ve Tesser, 1991) was administered to athlete university students. to analyses were used SPSS 15.00 packet programme. we were made independent t-test for the examination of inter groups different and were made correlation analysis for examination relationship between academic success and time management. according to results, time management skills were demonstrated meaningful differences at all subscales in terms of the sex. however, athlete students who play team sports were obtained more high score from time planning and time attitudes than athlete students who play individual sports. but, at the subscale of time wasters weren't seen meaningful different. finally, it was founded low meaningful relationship between time wasters and academic success of athlete students while it wasn't founded any relationship between the other two subscale.

Key words: sport, university students, time management, success.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 611.rar](#)

Giriş ve Amaç Zaman yönetimi bireylerin başarısı üzerinde belirleyici etkilere sahiptir. Zaman yönetimi, belli bir süreyi en verimli şekilde kullanmayı, bir başka deyişle, zamanı kontrol etmeyi öngörür. Zamanı kontrol edebilmenin ve onu verimli şekilde kullanmanın ön şartı ise çalışma saatlerinin belirli bir programa bağlanmasıdır. Bu çalışmanın amacı, spor yapan üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin cinsiyet, yaş, spor türü, sporculuk geçmişi (yıl), ve akademik not ortalaması açısından incelenmesidir. Yöntem Araştırmaya 181 üniversite (120 e, 61 k) öğrencisi katılmıştır. Yaş ortalamaları 21,7 ($\pm 2,08$) olan katılımcıların 139'u takım sporlarıyla, 42'si ise bireysel sporlarla ilgilenmektedir. Bu öğrencilerin sporculuk geçmişlerin yıl ortalamasının 9.19 (± 4.10) olduğu görülmüştür. Öğrencilerin not ortalamaları 4'lü not sisteminde 2,75 ($\pm 0,50$) dir. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilere Britton ve Tesser (1991)'in Zaman Yönetimi Anketi (ZYA) uygulanmıştır. Zaman planlaması (ZP), zaman tutumları (ZT) ve zaman harcattırıcılar (ZH) olmak üzere üç alt boyuttan oluşan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Alay ve Koçak (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Analizlerde SPSS 15.00 kullanılmıştır. Gruplar arası farklara bakmak için bağımsız gruplar t-testi; genel akademik not ortalaması (GANO) ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1: Cinsiyete göre zamanı planlama alt boyutuna ilişkin t-testi bulguları

Tablo 2: Cinsiyete göre zaman tutumları alt boyutuna ilişkin t-testi bulguları

Tablo 3: Cinsiyete göre zaman harcattırıcılar alt boyutuna ilişkin t-testi bulguları

Tablo 4: Takım sporu ve bireysel spor yapmaya göre zaman yönetimi puanlarına ilişkin t-testi bulguları

Elde edilen bulgular, zaman yönetimi becerilerinin, cinsiyete göre her 3 alt boyutta da anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Kızların zaman planlaması ($t=3.40$), zaman tutumları ($t=2.72$) ve zaman harcattırıcılar ($t=2.39$) alt boyutlarında, erkeklere göre daha yüksek puanlar aldıkları bulunurken, takım sporu yapanların zaman planlaması ($t=-2.53$) ve zaman tutumları ($t=-3.31$) alt boyutlarında bireysel spor yapan öğrencilerden daha yüksek puanlar aldıkları, zaman harcattırıcılar alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Zaman yönetimi alt boyutlarında yaş grupları ve spor yılı açısından ise anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Sporcu öğrencilerin, akademik not ortalaması ile zaman harcattırıcılar alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı düşük bir ilişki bulunurken (-0.152), diğer iki alt boyut arasında bir ilişki bulunamamıştır. Tartışma ve Sonuç Kız sporcu öğrencilerin erkek sporcu öğrencilere göre, her üç alt boyutta yüksek skor elde etmelerinin nedeni, toplumsal normlardan kaynaklanıyor olabilir. Erkekler daha özgür, kızlar hala ailelerine bağlı, bu nedenle zamanı daha iyi kullanmak zorundalar denebilir. Diğer bir alt boyut olan zamanı planlama ise, GANO ile ilişkilendirilebilir. Çünkü planlama özelliğine sahip bireylerin, bu özelliklerini diğer alanlara da aktarabileceği düşünülebilir. Kızların her üç alt boyuttan da erkeklere göre daha yüksek puanlar almaları, bir başka deyişle zamanı daha etkin ve verimli kullanmaları Macan ve ark. (1990), Alay ve Koçak'ın (2003) ve Misra ve McKean (2000)' in bulgularını desteklemektedir.

Takım sporu ile ilgilenen öğrencilerin hem ZT hem de ZP alt boyutlarından bireysel spor yapanlara göre daha yüksek skor etmelerinin nedeni, takım oyuncusu olmanın doğasından kaynaklanabilir. Çünkü bir takımda olmak o takımın kurallarına uymayı gerektirir (Czech, Burke, Joyner ve Hardy, 2002). Diğer bir deyişle, kolektif yapılan eylemler, bireysel yapılan eylemlere göre zamanın etkin ve verimli yönetimini gerektirmektedir. Sporcu öğrencilerin, akademik not ortalaması ile zaman harcattırıcılar alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı düşük bir ilişki bulunması, sporcu öğrencilerin zamanı ne kadar boş harcarsa akademik not ortalamalarının düştüğünü göstermektedir. Bu nedenle özellikle, üniversite öğrenimi sırasında zamanı boşa harcamak, kişinin ileriki yaşamında oldukça olumsuz sonuçlara neden olabilir. Dolayısıyla, bireylerin zamanlarını, yaşamlarına olumlu katkılar sağlayacak amaçların gerçekleştirilmesine yönelik olarak etkin ve verimli olarak kullanmaları son derece önemlidir. Sonuç olarak bireylerin spor gibi bireye olumlu kazanımlar sağlayacak aktivitelerle zamanlarını harcamaları, genel akademik durumlarına katkı sağlayabilir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Czech, Burke, Joyner ve Hardy (2002). An exploratory investigation of optimism, pessimism, and sport orientation among NCAA division I college athletes. *International Sports Journal*. 6 (2), 136-145.

2. Alay, S. , Koçak, S., (2003) niversite ğrencilerinin Zaman Yönetimleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi. sayı: 35 ss.326-335.
3. Alay, S.,Koçak, S. (2002) Validity and Reliability of Time Management Questionnaire. “Zaman Yönetimi Anketi: Geçerlik ve Güvenirlik”. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 22, 9-13, 2002
4. Misra, R., & McKean, M. (2000). College students’ academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 16(1), 41-51

AN EXAMINATION OF SOCIAL SKILL LEVELS OF SPORTSMEN AT THE DIFFERENT KIND OF SPORTS BRANCHES DEPEND ON DIFFERENT VARIABLES

FARKLI SPOR BRANŞLARINDAKİ SPORCULARIN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Emin Daim Gezer*, Ertan Kilcigil*, Cem Sinan Aslan*, Oğuzhan Dalkiran*

*The Scholl Of Physical Education & Sports, Ankara University, Turkey.

SUMMARY The purpose of this study was determining and comparing of social skill levels of athletes at the 1. League in Turkey, depends on the age, education level, kinds of sports branches, place of growth and body contact, non body contact branches. They were 30 football players, 43 volleyball players, 42 wrestlers, 38 athletes and totaly 153 sporman participated in this research. Data collected in this study by using “ Social Skill Scale” was developed by Riggio (1986) and it was adapted to Turkish by Yuksel (1998). It has 90 questions and 6 subdimensions. Each subdimension consist of 15 items. Data, getting from scale, had been analysed statistically by using SPSS Windows packet programme. Significant level was determined with 0,05. An examination of social skills of sportsmen at different kinds of sports branches depends on different variables in this research there were not statistically significant relationship between place of growth and social skill level. There were significant correlation only between educational level and the subdimention “emotional sensitivity” of social skill. Sportsmen, graduated from university, had higher skills’ of “emotional sensitivity” then graduated from high school. There were significant relationship between age and social skills’ subdimensions of sportsmen. There were significant differences between kinds of sports branches and social skills of team players had higher social skill level then individual athletes. There were no statistically significant correlations between body contact and non-body contact branches. Football and volleyball players had higher social skills level than wrestlers and athletes according to branches’ total average point of social skills.

Key Words: Social Skills and Sport , Team Sports, Individual Sports and Social Skill Scale

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Bu araştırmada, Ankara ilinde bulunan birinci lig düzeyindeki takım ve bireysel spor dallarında yer alan sporcuların sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi, karşılaştırılması ve sosyal becerilerinin yaş, eğitim düzeyi, spor türü, 14 yaşına kadar yaşadığı il ve vücut temaslı ve vücut temassız spor branş değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Tarama modelinde gerçekleşen bu araştırmaya, 2009 yılında Ankara ilinde bulunan 1. Lig düzeyindeki 30 futbolcu, 43 voleybolcu, 42 güreşçi ve 38 atlet olmak üzere toplam 153 sporcu katılmıştır. Veriler, Riggio (1986) tarafından geliştirilen ve Yüksel (2004) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sosyal Beceri Envanteri” ile toplanmıştır. Envanter; 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 6 alt boyutu bulunmaktadır. Her bir alt ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten toplanan verilerin analizi SPSS (ver.13) istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Karşılaştırmalarda 0.05 değeri anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

Bulgular Farklı spor branşlarındaki sporcuların çeşitli değişkenler açısından sosyal beceri düzeylerini inceleyen bu araştırmada, değişkenlerden “yerleşim yerine göre” sporcuların sosyal beceri düzeylerinde herhangi bir fark yoktur. Öğrenim durumu değişkenine göre sosyal becerilerin alt

boyutu olan “Duyuşsal Duyarlılık” boyutunda üniversite mezunu sporcular daha yüksek sosyal beceriye sahiptir. Yaş değişkenine göre sosyal becerilerinin alt boyutu “Duyuşsal Anlatımcılık” boyutunda anlamlı bir ilişki vardır. 19-22 yaş grubu sosyal beceri düzeyi bakımından, diğer yaş gruplarından daha yüksektir. Bireysel veya takım sporcusu olma durumuna göre takım sporcuları bireysel sporculardan daha sosyal becerilidir. Vücut temaslı (futbol, güreş) ve vücut temassız (voleybol, atletizm) spor branşlarındaki sporcular arasında sosyal beceri düzeyleri açısından herhangi bir fark yoktur. Branşlara göre toplam sosyal beceri düzeyleri açısından, futbol ve voleybol branş sporcuları, güreş ve atletizm branş sporcularından daha sosyal becerilidir.

Tartışma ve Sonuç Bu araştırmada, “yerleşim yerine göre” değişkenine göre sporcuların sosyal beceri düzeylerinde herhangi bir farklılık görülmemektedir. Aynı çalışma grubu (sporcusu) olmamasına rağmen, Şahin (1999)’in, yurt dışı yaşantısı geçiren ve geçirmeyen Anadolu Lisesi öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini incelediği çalışmada da, yaşanan yerin sosyal beceri düzeyinde herhangi bir fark yaratmadığı sonucuna varılmıştır.

“Öğrenim durumu” değişkenine göre, sosyal becerilerden “Duyuşsal Duyarlılık” alt boyutunda üniversite mezunu sporcular lehine daha yüksek sosyal beceri seviyesi vardır. Ancak, sosyal becerilerin diğer alt boyutlarında (Duyuşsal Anlatımcılık, Duyuşsal Kontrol, Sosyal Anlatımcılık, Sosyal Duyarlılık ve Sosyal Kontrol) herhangi bir fark yoktur. Yaş değişkenine göre ise sosyal becerilerden “Duyuşsal Anlatımcılık” boyutunda anlamlı bir fark vardır. 15-18 yaş sporcularının, 19-22 ve 27 yaş ve üzeri sporculara göre “Duyuşsal Anlatım” becerileri düşüktür. Bu durumda “Duyuşsal Anlatım” boyutunun yaşla birlikte geliştiği söylenebilir. Aynı zamanda 19-22 yaş grubunun “Sosyal Anlatımcılık” becerileri, 15-18 ve 23-26 yaş grubunda yer alan sporculara göre daha yüksektir. “Sosyal Duyarlılık” boyutunda ise yine 19-22 yaş grubu sporcuların “Sosyal Duyarlılık” becerileri 23-26 yaş ve 27 yaş üzeri sporculardan daha yüksektir. “Sosyal Kontrol” boyutunda ise yaşlara göre herhangi bir fark yoktur. Bireysel veya takım sporcusu olma durumuna göre sosyal beceri düzeylerinin bütün alt boyutlarında anlamlı bir fark varken sadece “Sosyal Duyarlılık” boyutunda herhangi bir sosyal beceri farkı yoktur.

Toplam sosyal beceri puanlarında en yüksek değer takım sporcularınınındır. Ancak, bu araştırmadaki sporcular, Yüksel (2004)’in Türk halkına göre düzenlemiş olduğu Sosyal Beceri Envanterinin alt ve üst sınırları (251,16 – 310,34) arasında bulunmaktadır. Bu da, her iki gruptaki sporcuların orta düzeyde sosyal beceriye sahip olduklarını ifade etmektedir.

Vücut temaslı (futbol, güreş) ve vücut temassız (voleybol, atletizm) spor branşlarındaki sporcular arasında da sosyal beceri düzeyleri açısından hiçbir fark yoktur. Her bir branşın toplam sosyal beceri düzeyleri açısından, futbol ve voleybol branşları, güreş ve atletizm branşlarından daha yüksektir.

Bu araştırma sonuçlarının ışığında, sosyal beceri düzeyi düşük kişilerde, bu olumsuz durum spor aracılığı ile aşılma isteniyorsa, kişiler bireysel sporlardan daha çok takım sporlarına yönlendirilerek, sosyal beceri düzeylerini daha verimli bir şekilde geliştirmeleri sağlanabilir.

Özellikle performans sporcusu olarak yetiştirilme hedefleri bulunmayan çocukların, takım sporlarına yönlendirilerek hayata sosyal beceri düzeyi daha yüksek bireyler olarak atılmaları sağlanabilir.

Kaynaklar

Riggio. R.E. (1986). "The Assessment of Basic Social Skills" Journal of Personality and Social Psychology. 51, 649-660.

Şahin, C. (1999). Yurt Dışı Yaşantısı Geçiren ve Geçirmeyen Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Enstitüsü. Yüksel, G. (2004). "Sosyal Beceri Envanteri", Ankara: Asıl Yayınevi.

THE DEFINITION EMPHATIC SKILLS OF THE STUDENTS ATTENDING PHYSICAL EDUCATION AND SPORT HIGH SCHOOL

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULUNDA OKUYAN ÖĞRENCİLERİN EMPATİK BECERİLERİNİN BELİRLENMESİ

Yiğiter, K.1, Kolayış, H.2, Yenigün, Ö.3

1 Düzce Üniversitesi, 2 Sakarya Üniversitesi, 3 Kocaeli Üniversitesi

The aim of this study was to examine the emphatic skills of the students according to their programs at the Physical Education and Sport school of Kocaeli university. For that purpose, 240 students whose ages were 22.70 ± 2.190 years from programs of Physical Education and Sports Teachers, Coaching, Management of sports, Recreation, at the Physical Education and Sports school of Kocaeli university participated in the study voluntarily. Emphatic skill scale developed by Dökmen (1998) was used in the study. In the analysis of data, descriptive statistical techniques; in the independent groups t test, pearson correlation and anova test were used. The data were tested according to the statistical program and significance level was found 0.05. It was found that the emphatic skill points of the PE and Sports Teacher program were 138.85 ± 11.81 , the emphatic skill points of the Coaching program were 138.46 ± 12.50 , the emphatic skill points of Management of Sports program were 143.43 ± 15.92 , the emphatic skill points of Recreation program were 141.40 ± 15.07 . A significant difference was not found between the emphatic skill points of the students who were different programs ($p > 0.05$). A significant difference was found between the emphatic skill of male students 136.46 ± 12.53 and the emphatic skill of female students 145.77 ± 14.09 ($p < 0.05$). Moreover, a significant relation statistically was found between the emphatic skill and age also between the emphatic skill and gender ($p < 0.05$). As a conclusion, empathy has a feature which is bloker for disagreement in communications. However, empathy can provide the contribution to improve social behaviors and for process of coherence in society. According to these explanations, for empatik students we can say that the students are pieces of structure which will form a emphatic society. In this way, it can be said that the empatic skill points of PE and Sports students are not low but improving the empatic skills of them is important for a better future of sports in our country.

Keywords: Physical Education, Empathy, Communication.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 344.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Empati kavramı günlük yaşamda özellikle de sağlıklı bir iletişim kurmada yadsınamaz öneme sahiptir. İnsanlar kendileriyle empati kurulduğunda anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hissederler. Diğer insanlar tarafından anlaşılmak ve önem verilmek ise bizi rahatlatır; kendimizi iyi hissederiz (Dökmen.2004:147).

Üniversite öğrencileri geleceğin eğitimcileri ve yöneticileri olacaklardır. Bu yönü ile öğrencilerin iletişim ve empati becerilerinin gelişmiş olması; gelecekte, görevlerinde kendilerini iyi ifade edebilmelerini ve karşılarındaki kişileri anlamalarını, böylelikle açık ve faydalı bir iletişim ağı kurmalarını sağlayabilir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin empati becerilerinin gelişmiş olması ise ülkemizdeki spor eğitimi ile yönetiminde ve ulusal-uluslararası organizasyonlarda, iletişim becerisi yüksek öğretmen, antrenör, yönetici ve rekreasyon uzmanlarının görev yapması anlamına gelebilir. Bu ise spor eğitimi ve yönetiminin daha nitelikli olmasını, ülkemizde iyi sporcular

yetişmesini böylelikle, büyük spor organizasyonlarında ülkemizin daha iyi temsil edilmesini sağlayabilir. Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda araştırmanın amacı; Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki ğrencilerin bulundukları bölümlere göre empati becerilerinin incelenmesidir.

YÖNTEM Araştırma grubunu, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda ğrenim gören 105'i bayan 135'i erkek olmak üzere toplam 240 ğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan bölümlere göre, yaşBES :23.21±2.64, yaşAntrenrlk :22.21±2.30, yaşSpor Yöneticiliği :23.01±1.73, yaşRekreasyon :22.35±1.84 yıldır. Araştırmada, bilgi formu ve Dökmen (1988) tarafından geliştirilen Empatik Beceri leği kullanılmıştır. Veriler betimsel istatistiksel teknikler, bağımsız gruplarda t testi, parametreler arasındaki ilişkiyi ölçmek için pearson korelasyon ve anova testi kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS istatistik programında test edilmiş ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR Araştırmaya katılan, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki 240 ğrencinin %43,8 (105) bayan, %56,3 (135) erkektir. Araştırmaya katılan öğrenciler içinde bayan öğrencilerin empatik beceri puanları :145.77±14.09 ile erkeklerin empatik beceri puanları :136.46±12.53 arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırmaya katılan öğrenciler içinde BES ğrencilerinin empatik beceri puanları :138.85±11.81, antrenörlük ğrencilerinin empatik beceri puanları :138.46±12.50, spor yöneticiliği ğrencilerinin empatik beceri puanları :143.43±15.92, rekreasyon ğrencilerinin empatik beceri puanları :141.40±15.07 olarak tespit edilmiştir. Farklı bölümlerdeki öğrencilerin empatik beceri puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Ayrıca, empatik beceri ile yaş, cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

TARTIşMA VE SONUÇ Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ğrencilerinin iletişim becerisine sahip oldukları söylenebilir. Araştırmaya katılan, bayan öğrencilerin empatik beceri puanlarının :145.77±14.09, araştırmaya katılan erkek öğrencilerin empatik beceri puanlarından :136.46±12.53 yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Öztürk ve arkadaşlarının (2004) "Antrenör ve Hakemlerin empati durumlarının araştırılması" konulu çalışmalarında bayanlar erkeklere oranla daha empatik yaklaşıma sahip oldukları sonucuna varılmıştır ($p<0.05$). Bayanların empatik beceri puanlarının :139.4 ±22.26; erkeklerin empati puanlarının :130±27.32 olarak bulunmuştur. Karakaya'nın (2001) yılındaki "Akdeniz niversitesindeki Hemşirelik ğrencilerinin Empatik Becerilerini" incelediği çalışmasında kız öğrencilerin empatik beceri puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($t:4.74$. $p<0.05$). Kolayış ve Yiğiter'in (2010) yılındaki "Kocaeli İlinde Görevli İlk ve Orta ğretim Kurumlarında alışan Beden eğitimi ve Spor ğretmenlerinin Empati Becerilerinin İncelenmesi" konulu çalışmalarında bayan ve erkek beden eğitimi ve spor ğretmenlerinin empatik beceri puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Bu durum çalışmaya katılan bayan beden eğitimi ve spor ğretmenlerinin sayıca (Bayan:38, erkek:63) erkeklerden az olması ile açıklanabilir. Genel olarak sonuçlara bakıldığında bayanların empatik becerilerinin erkeklerden daha gelişmiş olduğu görülmektedir. Kadınların empatik becerilerinin erkeklerin empatik becerisinden daha yüksek olması "kadın duyarlılığı" kavramıyla açıklanabilir (Dökmen.2005:14–16). Araştırmaya katılan bölümler arasında ise empatik beceri puanları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). BES, Antrenörlük, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerindeki öğrencilerin belirli bir düzeyde empatik beceriye sahip oldukları

görülmüştür. Bu durumun ise geleceğin spor eğitimcileri ve yöneticilerinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarından çıktığı göz önünde bulundurulursa, ülkemizin sporda iletişim düzeyini olumlu etkileyeceği söylenebilir.

KAYNAKLAR Dökmen, Ü. (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama İle Geliştirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 21 (1-2), 155– 190.

Dökmen, Ü. (2004). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık. Dökmen, Ü. (2005). Küçük Şeyler, 3.Basım İstanbul: Sistem yayıncılık,.

Karakaya, A. D. (2001). Akdeniz Üniversitesindeki Hemşirelik Öğrencilerinin Empati Becerileri. İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Lüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Kolayış H., Yiğiter K. (2010). The Examination Emphatic Skills of the Elementary and Middle School Physical Education Teachers in City of Kocaeli. International Online Journal of Educational Sciences. 2010, 2 (2), 562-578

Öztürk, F. Ş., Koparan, N. H., Efe, M., ve Özkaya, G. (2004). Antrenör ve Hakemlerin Empati Durumlarının Araştırılması. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 1(1) 19-25.

THE COMPARISON OF SOCIAL SKILL LEVEL OF SPORTSMAN AND SEDANTERY STUDENTS

SPORCU VE SEDANTER ÖĞRENCİLERİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Oğuzhan Dalkiran*, Cem Sinan Aslan*, Emin Daim Gezer*

*The Scholl Of Physical Education And Sports, Ankara University, Turkey.

SUMMARY The purpose of this study was the determining and comparing of differences of social skill levels of the sportsmen and sedentary students who have been attending on secondary and high scholl in Turkey. Groups were composed of totaly 190 students as a 81 sportsmen students and 109 sedanterly students. This study is limited to the data obtained from these individuals and this research is a descriptive and cross sectional study. Data collected in this study by using scale “ Social Skill ” was developed by Riggio (1986) and it was adapted to Turkish by Yuksel (1998). It has 90 questions and 6 subdimensions. Each subdimension consist of 15 items. Data, gettin from scale, had been analysed statistically by using SPSS for Windows (Ver. 13) packet programme. Data was evaluated with t-test. The alpha level was set as 0,05. As a result; there was a statistically significant difference ($p<0,05$) between sportsman and sedanterly students. Sportsmen had higher social skills than sedanteries according to total of social skills average point. So, it is claim that, doing sports may increase social skill level at the level of secondary and high scholl students.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Bu araştırmanın amacı, sporcu ve sedanter öğrenci gruplarının sosyal beceri düzeylerini tespit etmek ve spor yapma değişkenine göre sosyal beceri farklılıklarını karşılaştırmaktır. Araştırmanın çalışma grubunu bir ilköğretim bir ortaöğretim okulundan 81 sporcu, 109 sedanter toplam 190 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada tarama modeli kullanılmış ve konu ile ilgili bilgiler kaynakların taranması ve geliştirilen anketin uygulanması yolu ile elde edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Riggio (1986) tarafından geliştirilen Sosyal Beceri Envanteri (Social Skill Inventory) ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik teknikler ile spor yapma değişkenine göre oluşan görüş farklılıkları için t testi kullanılmış, önem düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırmanın sonunda, okula devam eden spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında sosyal beceri düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiş ve spor yapan öğrencilerin daha fazla sosyalleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Anahtar Kelimeler: Sosyal Beceri, Sosyal Beceri Düzeyi, Sporcu ve Sedanter Öğrenciler

SPORCU VE SEDANTER ÖĞRENCİLERİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI Giriş ve Amaç Sosyal öğrenme kuramının kurucusu Bandura, özyeterliği, kişilerin belirtilen performans tiplerine ulaşmak için gerekli faaliyetleri düzenleme ve gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin yargılar olarak tanımlamaktadır (Schunk, 1991). Özyeterlik beklentileri ya da inançları kişilerin ne kadar çaba harcadıklarını ve güçlükler karşısında ne kadar uzun süre gayret göstereceklerini ve zor durumlarla karşılaştıklarında, kendilerini nasıl toparlayabileceklerini belirlemelerine yardımcı olmaktadır (Bandura, 1977). Güçlü bir yeterlilik inancı, kişinin girdiği işlerden başarı ile çıkmasına ve kişisel iyilik haline birçok yönden katkıda bulunur. Yetenek ve kapasitelerine yüksek ölçüde güven duyan insanlar, zor görevleri “üstesinden gelinebilir” olarak değerlendirirlerken, yeteneklerine güven duymayan insanlar, bu tür görevleri “tehlikeli veya tehdit edici” olarak değerlendirir ve kaçınma davranışı gösterirler. Bireyler, bir konu hakkında yeterli olabileceklerine inandıkları takdirde, gerçek ve kalıcı ilgi gösterir, kendilerine uğraştırıcı hedefler

koyar ve bu hedeflere bağlanırlar. Başarısızlıkla karşılaşsalar bile, hedeflerini yükseltir ve çabalarını sürdürürler (Bandura, 1994). Sporun bireye kazandırdığı en önemli özelliklerden olan, yapılan uğraşta başarılı olabilmek ve çaba gösterebilmek için gereken; öz güven ve mücadele duygusudur. İnsanlar sosyal hayatlarında sürekli çevreleriyle etkileşim içinde duygu ve düşüncelerini aktararak iletişimde bulunmaktadır. Bu iletişimin kalitesi ise içinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma yeteneği olarak tanımlanan sosyal becerilere bağlıdır. Başarılı bir sosyal etkileşim için de çeşitli bilişsel ve davranışsal becerilere sahip olmak gerekmektedir (Efe, 2008).

Spor, çocuğun temel gelişim alanlarını olumlu yönde etkiler. Özellikle ruhsal, bedensel ve bilişsel gelişimine olumlu katkılarda bulunur. Ayrıca, benlik saygısının gelişmesini ve sosyal beceri kazanmasını destekler. Çocuğun sosyal yaşama uyum sağlamasına zemin hazırlar ve sosyal yeterliliğe ulaşmasını kolaylaştırır; çünkü spor etkinliklerinde belirlenmiş kurallar mevcuttur. Çocuğun bu kurallara uygun hareket etmesi, ileriki yaşamında sosyal kurallara uyum sağlamasına bir hazırlık basamağı sayılır. Sosyal uyum becerilerinin kazanılması oldukça önemlidir; çünkü insan ruh sağlığının kabul edilir düzeyde olmasının önkoşulu sosyal uyumdur (Özbey, 2006).

Buradan hareketle, sporcu ve sedanter öğrenci gruplarının sosyal beceri düzeyleri ile spor yapma değişkenine göre sosyal beceri farklılıklarının tespit edilmesi bu çalışmanın önemini ve amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM Çalışma, sporcu ve sedanter öğrenci gruplarının sosyal beceri düzeyleri ile spor yapma değişkenine göre sosyal beceri farklılıklarının tespit edilmesini saptama amacına yöneliktir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Riggio (1986) tarafından geliştirilen Sosyal Beceri Envanteri (Social Skill Inventory) ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; Duyuşsal Anlatımcılık, Duyuşsal Duyarlık, Duyuşsal Kontrol, Sosyal Anlatımcılık, Sosyal Duyarlık ve Sosyal Kontrol olmak üzere altı alt ölçek içermektedir. Her bir alt ölçek 15 madde olup Sosyal Beceri Envanteri toplamda 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinin güvenilirliği " $r = .94$ " olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye çevirisi, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yüksel (2004) tarafından yapılmıştır. Araştırma grubu bir ilköğretim bir ortaöğretim okulundan 81 sporcu, 109 sedanter toplam 190 öğrencinin gönüllü katılımıyla oluşturulmuştur. Sporcu öğrencilerin yaş ortalamaları; 15,30, sedanter öğrencilerin yaş ortalamaları ise 14,89 yaşıdır. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik teknikler ile spor yapma değişkenine göre oluşan görüş farklılıkları için t testi kullanılmış, önem düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR Çalışmaya katılan sporcu öğrencilerin sosyal beceri toplam puanları 293,22 ve sedanter öğrencilerin sosyal beceri toplam puanları 282,27 olarak saptanmıştır. İki grubun sosyal beceri seviyelerini karşılaştırılmak amacıyla sosyal beceri toplam puanları üzerinden yapılan t testi sonucunda sporcu öğrencilerin lehine anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Böylelikle spor yapan öğrencilerin sosyal beceri düzeyi sedanter öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Sosyal beceri düzeyini ölçen maddelerden onunda sporcu ve sedanter öğrenciler arasında sporcu öğrencilerin lehine farklılık saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç Bireyin sosyalleşmesinin erken yaşlarda söz konusu olması, beden eğitimi ve spor aktivitelerinin de çocukluk ve gençlik çağında alışkanlık haline getirilmesi ihtiyacı spor ile sosyalleşmeyi aynı dönemlerde, birlikte ele almayı gerekli kılmaktadır. Çeşitli oyunlar ve spor toplumun yansıtıcılarıdır. Çünkü bir toplumda sosyalleşme için gerekli süreçlerin pek çoğu oyun ve spor ortamında vardır. Rol oynama, statü, tabakalaşma, onaylama, liderlik etme, disipline uyma,

yarışma ve iş birliği gibi sosyalleşmenin tüm alanları, oyun ve spor dünyasını verimli bir eğitim alanı haline getirir. Birey toplumda sahip olduğu statüsü ile yer alır. Okul veya kulüp takımlarında yer alan genç, yaptığı spor dalına, katıldığı beden eğitimi faaliyetine göre ve bu faaliyetlerdeki rolüne göre bir statü elde eder (Akıncı, 2007).

Tekin-Akandere ve Arslan (2006) yaptıkları “spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi” konulu araştırmalarında atılganlık açısından spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık saptamışlardır. Buradan hareketle, yapılan çalışmada okula devam eden spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında sosyal beceri düzeyleri arasında farklılık tespit edilmiş ve spor yapan öğrencilerin daha fazla sosyalleştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynaklar

1. Akıncı, A.Y. (2007), Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksel Lisans Tezi, Kütahya.
2. Bandura A. (1994). Encyclopedia Of Human Behavior. (V.). S. Ramachaudran, Self Efficacy. 71-81.
3. Özbey, Ç. (2006) Çocuk Gelişiminde Yaşanan Sorunlar, İnkılap Kitapevi, İstanbul.
4. Riggio. R.E. (1986) "The Assessment of Basic Social Skills" Journal of Personality and Social Psychology. 51, 649-660.
5. Tekin-Akandere M, Arslan F. (2006). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Muğla: 3-5 Kasım, 996.
6. Yüksel, G. (2004), “Sosyal Beceri Envanteri”, Ankara: Asıl Yayınevi.

EFFECTIVE COMMUNICATION FOR SUCCESS IN SPORTS

SPORDA BAŞARI İÇİN ETKİLİ İLETİŞİM

Ihsan Sarı
Sakarya Üniversitesi

Communication, integral to our daily lives, certainly is a critical element in the sport environment (Weinberg et al. 2003). Effective communication, in sports context, is critical to the success of teams and individuals because it affects motivation, team dynamics, internalization of team goals, teaching of sport skills, strategy and skill acquisition, concentration and confidence, feelings, attitudes and behaviours. (Yukelson,1998). Therefore, communication is crucial for coaches, players and other team members to understand each other and in turn be understood (Lavoie, 2007). Coaches should be good communicators otherwise how much they know about their sport is not important and cannot give good results. Similarly, this is also the case for physical education teachers. Moreover, Sullivan` study (2007) suggested that within the perceptions of athletes, team communication is strongly related to athletes` satisfaction. Considering that athletes` satisfaction has an effect on team performance, the importance of communication in sport context can be seen. This study has attempted to give an insight into effective communication for success. Relevant literature has been reviewed and some recommendations for sports people concerning effective communication have been made.

Keywords; Communication, interpersonal relationships

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ Bu çalışmanın amacı sporda başarılı olmak için etkili iletişimin önemini açıklamak, antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri için etkili stratejiler belirlemektir. Hayatımızı bütünleyen bir unsur olan iletişim spor konusundada en önemli öğelerden bir tanesidir (Weinberg et al. 2003). Sporda etkili iletişimin önemi büyüktür çünkü etkili iletişim motivasyonu, takım dinamiklerini, takım hedeflerinin içselleştirilmesini, spor becerilerinin öğretilmesini, beceri ve strateji kazanımını, konsantrasyon ve kendine güveni, duyguları ve tutum ve davranışları etkiler (Yukelson, 1998). Bu yüzden, iletişimin antrenörler, sporcular, kulüp yöneticileri, diğer takım elemanları (Lavoie, 2007) ve beden eğitimi öğretmenlerinin birbirlerini anlayabilmeleri için çok büyük önemi vardır. Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri iyi iletişim becerine sahip olmalıdırlar, aksi takdirde branşlarında ne kadar bilgili oldukları önemli değildir ve iyi sonuçlar vermeyecektir. Sporculara göre takım içindeki iletişimin sporcuların doyumları ile doğru orantılı olduğu belirtmiştir (Sullivan 2007) Sporcuların yaptıkları spordan ne kadar tat aldıklarının ve tatmin olduklarının başarılarını etkileyeceği gerçeğini göz önüne alındığında takım içi iletişimin önemi çok açık görülebilir. Bu çalışma sporda başarıya ulaşmak için etkili iletişimin önemini açıklamak ve antrenörler ile beden eğitimi öğretmenlerine çeşitli pratik öneriler vermek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM Çalışma, ilgili literatür taranarak ve bilgiler sistematik bir şekilde derlenerek oluşturulmuştur.

BULGULAR İletişim süreci ve ortaya çıkışı devamlı aynıdır. Mesaj göndermek isteyen kişi düşünceleri sözlü ya da sözlü olmayan bir mesaja çevirir. Sonrasında alıcı mesajı yorumlar ve bir karşılık verir (kızgınlık, ilgi duymak, kafası karışmak vb) (Vealey,2005). Bu süreç göz önüne alındığında,

etkili mesaj göndermenin yanı sıra gönderilen mesajın almanın da iletişim bir parçası olduğu görülmektedir. Antrenörler hiçbir zaman sporcuyla yargılar duruma düşmemelidir. Sporcuların genelde hata yaptıkları zaman hatalarını anlarlar. Sporcu olması gerekeni yapıyorsa ödüllendirilebilir, aksi takdirde antrenör özel bir yönerge vermeli ve doğru hatayı düzeltmeye çalışmalıdır. Ayrıca, sporcuları değerlendirmek yerine, yapılan davranış değerlendirilmelidir. “Problemin nedir?” veya “bunu yapamıyorsun” demek yerine “bu hareket yeterli değildi”, “bu karar yanlış” veya “yanlış zamanlama” gibi geri bildirimler verilmelidir (Martens, 1997). Etkili mesaj göndermek iyi bir iletişimin başlangıcı için çok önemlidir. Hardy ve arkadaşlarına (2005) göre etkili mesaj göndermek için ilk olarak antrenörler ne söylemek istediklerini bilmelidirler ve söylenen şey asıl niyetle uyusmalıdır. Uyuşmadığı zaman güvensizlikler ortaya çıkabilir. Bunun dışında ne kadar mesaj göndermek gerektiği de bilinmelidir. Bir maç sırasında stresin yüksek olduğu durumlarda sporcular birçok mesajı anlamakta güçlük çekerler. Bu sebeple duruma göre gönderilen mesajın miktarı da değişmelidir. Karagözoğlu’da (2005,p:66) kritik konuşmalarda antrenörün dikkat edeceği hususlar olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, zamanlamada çok önemlidir, belli bir davranıştan sonra geri bildirim mümkün olduğunca çabuk verilmelidir. Fakat sporcunun içinde olduğu durumda göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, kaybedilen bir maçtan hemen sonra sporcular mesajları tam anlamıyla alamayabilir. Böyle durumlarda beklemek gerekebilir. Bloom ve arkadaşları (1997) uzman antrenörlerin (Expert coaches) yapılan bir maç sonrası acele etmediklerini ve maç ile ilgili tüm bilgileri değerlendirdikten sonra sporcularla konuştuklarını saptamışlardır. Etkili mesaj göndermede diğer etken sporcular ve diğer takım elemanlarının hislerini anlamaktır. Anlaşıldığını ve önemsendiğini hissettirmek iletişimi kolaylaştırmaktadır. Uzman antrenörler iletişime önem verirler, sporcularının hislerini anlamak onlar için çok önemlidir (Bloom and Salmela 2000). Diğer bir nokta ise doğruyu söylemektir. Direk ve net söylenen şeyler mesajı alan kişinin aklında hiçbir soru işareti bırakmaz ve antrenörün beklentilerini olduğu gibi açıklar. Ayrıca, antrenör destekleyici bir dil kullanmalıdır. Olumlu ve destekleyici konuşma şekli sporcunun dinleme isteğini artırır. Bunun dışında, Antrenörlerin yaptıkları şeyler söyledikleriyle uyusmalı, önemli şeyler tekrar edilmeli ve mesajın önemi belirtilmelidir. Etkili mesaj göndermek için diğer bir konu ‘sandaviç tekniği’dir. Bu tekniğe göre. Asıl mesaj ikitane olumlu mesajın arasında verilir. Mesela ilk olarak ‘iyi deneme’, ikinci olarak ‘başını dik tut ve topa odaklan’ ve sonrasında son olumlu mesaj; ‘neredeyse mükemmel olcak, çalışmaya devam et’. Son olarak ‘fakat’ yerine ‘ve’ kullanmalıyız. Örneğin; “iyi teknik ama topa daha erken vur” geri bildiriminde ama olumsuz anlam katmakta ve sporcu ona odaklanmaktadır. Sözsüz iletişimde iletişime önemli ölçüde etki etmektedir, çünkü iletilen mesajların yüzde 50-70’i sözsüz mesajlarla (beden dili) aracılığı ile iletilmektedir. (Weinberg et al. 2003). Gözer, saçlar, duruş, ses, zamanlama, mimik vb. herşey mesaj olarak alıcıya iletilmekte ve iletişimin kalitesini belirlemektedir (Hannam2000). Mesela bazı antrenörler maç öncesi yedek oyuncular yanında olmayı diğer oyuncular yanında olmaya tercih ederler. Bu şekilde yedek oyuncular kendilerini takıma daha çok dahil hissedebilirler. Yeri geldiğinde omuza dokunmak, başına dokunup duruma uygun bir geri bildirim vermek antrenörlerin kullanabileceği birkaç sözsüz mesajdır. Yanlış, dokunma çeşitli kültürlerde farklı algılanabileceği için dikkatli davranılmalıdır. İletişimde sürecinde antrenör için bazı olumsuzluklar vardır bunlar; sınırlı zaman, dil, mesajı anlama yeteneği, negatif davranış ve dış faktörlerdir (Athanasios 2005). Bunun dışında antrenörler tarafından etkili dinlemeyi engelleyen faktörler ise; sporcunun ne söyleyeceğini tahmin etmeye çalışmak, önyargılı yaklaşmak, mesajları süzmek, öğüt vermek, hikaye anlatmak, haklı olmak, savunmacı olmak ve geçmişi hatırlamak olarak sıralanmıştır (Vealey2005).

TARTIŞMA VE SONUÇ Etkili iletişim sporda başarı için çok önemlidir. Antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri, takımdaki diğer çalışanlar ve yöneticiler etkili iletişim kurmak için çaba sarfetmelidir, buna paralel olarak takımın başarısı artacaktır. **ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN ANTRENÖRLER VE BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNE ÖNERİLER** •Emir verilmemeli, bilgilendirici geri bildirim verilmelidir. •Sporcuya değer verilmelidir •Doğru hareket ödüllendirilmeli, yanlış hareket için geri bildirim verilmelidir. •Kişi değil davranış değerlendirilmelidir. •Ne söylemek istendiği bilinmelidir. •Açık olunmalı, doğru söylenmelidir. •İnanılır, güvenilir ve empatik olunmalıdır. •Söylenenle yapılan birbirini tutmalıdır. •Önemli bir mesaj tekrar edilmelidir. •Sandviç tekniği kullanılabilir. •‘Fakat’ yerine ‘ve’ kullanılmalıdır. •Beden dili etkili kullanılmalı, kültürel farklılıkların farkında olunmalıdır. •Beden dili ve sözlü mesaj birbirini tutmalıdır. •Sporcu konuşurken dikkat ona verilmelidir. •Gerektiğinde konuşmaya başlanmalı ya da bitirilmelidir. •Dinlemeye hazırlıklı olunmalıdır. •Çok mesaj geliyorsa, ana fikir alınmalıdır. •Konuşmacıya anlaşıldığı gösterilmelidir. •Konuşmak için uygun zaman beklenmelidir. •Hatalı olunan durumlarda, hata kabul edilmelidir.

REFERENCES

- Athanasios, L., (2005) Communication problems in professional sports: the case of Greece. Corporate Communications: An International Journal.10, 252-256.
- Bloom, A. John H. Salmela. (2000). Personal characteristics of expert team sport coaches. Journal of Sport Pedagogy.Vol:6,Issue:2, Page:56.
- Bloom, A.G., Durand, B.N. &Salmela, H. J. (1997). Pre- and post competition routines of expert coaches of team sports. The Sport Psychologist. 11, 127-141.
- Hannam, SE. (2000).Professional Behaviors in Athletic Training. Thorofare, NJ: Slack Inc;
- Hardy, J.C., Kevin, L.B &Crace K. Coaching: An effective communication system. (Ed) In: Murphy, S.The Sport Psych Handbook. pp. 191-212. United States of America.
- Karagözoglu, C. (2005) Sporda Psikolojik Destek, Morpa Kültür Yayınlar, İstanbul,
- Lavoie, M. N. (2007). Interpersonal Communication and Conflict in the Coach-Athlete Relationship. In: Jowett, S &Lavalley, D (Ed), Social Psychology in Sport. pp: 29-40.United States of America.
- Martens, R. (2004) Successful Coaching. (3rd edition). Hong Kong.
- Shaw, D., Gorely, T. & Corban R. (2005). Sport & Exercise Psychology.Amington, Oxon, UK.
- Sullivan, J. P. & Chris J, G. The relationship between satisfaction and intrateam communication. (2007). Group Dynamics: Theory, Research and Practice.11, No:2, 107-116.
- Vealey, S. R. (2005). Coaching for the inner edge. Morgantown.
- Weinberg S. Robert & Gould, D.(2003). Foundation of Sport and Exercise Psychology. (3rd edition). United States of America.
- Yukelson, D. (1998). Effective communication. In: Jean M. Will. (Ed). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance.pp. 142-157. Mountain View, Ca: Mayfield.

COMPARING COMMUNICATION SKILL LEVELS BETWEEN THE STUDENTS BEING ATHLETE AT UNIVERSITY TEAMS AND STUDENTS BEING NONATHLETE

ÜNİVERSİTE TAKIMLARINDA SPORCU OLAN ÖĞRENCİLERLE SPOR YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN İLETİŞİM BECERİSİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Tepeköylü, Ö.1, Soytürk, M.2, Daşdan Ada E. N. 3, Çamlıyer, H.2

1 Pamukkale Üniversitesi, 2 Celal Bayar Üniversitesi, 3 Dokuz Eylül Üniversitesi

The aim of this study is comparing communication skills levels between the students being athlete at university teams and students being nonathlete. In the study, communication skills levels have been compared according to certain features, such as : sport category the athletes do and gender, economic condition, class level of the athletes and nonathletes students .In the Aegean Region, 329 students being athletes at 4 universities teams and 329 students being nonathlete ; in total 658 students are the samples of this study. In the study, “Communication Skill Evaluation Scale”(CSES) developed by Korkut (1996) and 2 numbers “Personal Information Form” practised separately for the students being athlete at university teams and nonathlete, developed by the investigator, have been used as the data collect means. “Mann-Whithney U” and “Kruskal-Wallis H” test techniques have been used in order to evaluate the data. The results of this study indicate that communication skill levels of the students being athlete at university teams in regards to the students being nonathlete; communication skill levels of the female students in both athlete and nonathlete students groups in regards to male students are higher. It was also found that differences of the communication skill levels between athlete students and nonathlete ones according to other features of the study, such as sport category, class level and economic condition, are not significant.

Key Words: Communication Skills, Athlete and Nonathlete, Sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 317.rar](#)

GİRİŞ Literatürde iletişim becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanan, iletişim becerileri eğitim programlarının etkililiğini ölçmek amacıyla birçok araştırma yapılmıştır (Korkut,2005; Riesch,2003; Demirci,2002). Bu çalışmalarda iletişim becerileri eğitim programlarının; iletişim becerilerini geliştirdiği görülmüştür. Ek olarak iletişim becerilerinin yalnızlık ve çatışma eğilimi gibi faktörler üzerinde pozitif etkileri olduğu belirtilmiştir (Turna,1999; Şahin1999). Ayrıca bazı öğrenci topluluklarının iletişim becerisi düzeyini değerlendirmek ve çeşitli değişkenlerin iletişim becerisi düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla da çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Tepeköylü,2007; McDowell,1993; Bulut,2004; İlaslan,2001; Vatansever,2002).

AMAÇ Bu çalışmanın amacı üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması ve sporcu öğrencilerin yaptıkları spor türüne ve sporcu ve spor yapmayan öğrencilerin cinsiyet, ekonomik durum, sınıf düzeyi değişkenlerine göre iletişim becerisi düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM Araştırma betimsel bir çalışmadır. Ege bölgesindeki 4 üniversitenin takımlarında sporcu olan 329 ve spor yapmayan 329 toplamda 658 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama araçları olarak Korkut (1996) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” (İBDÖ) ve araştırmacı tarafından geliştirilen üniversite takımlarında spor yapan ve yapmayan öğrenciler için uygulanan 2 adet “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada

veri toplamak amacıyla kullanılan “İBDÖ” 25 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir.İBDÖ’den alınan puan ortalamalarına ilişkin veri analizlerinde non-parametrik testlerden “Mann-Withney U” ve “Kruskal-Wallis H” istatistiksel test teknikleri kullanılmıştır.

Tablo 1 Verilerin normal dağılıp dağılmadığına ilişkin Kolmogorov Smirnov testi sonucu

BULGULAR

Tablo 2 Üniversite takımlarında sporcu öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin “Mann-Whitney U” testi sonucu

Tablo 3 Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerin yaptıkları spor türüne göre iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin “Kruskal-Wallis H” testi sonucu

Tablo 4 Üniversite takımlarında sporcu olan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin “Mann-Whitney U” testi sonuçları

Tablo 5 Üniversite takımlarında sporcu olan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin sınıf düzeyi faktörüne göre iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin “Kruskal-Wallis H” testi sonuçları

Tablo 6 Üniversite takımlarında sporcu olan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin algılanan ekonomik durum faktörüne göre iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin “Kruskal-Wallis H” testi sonuçları

Araştırma bulgularında göre üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri spor yapmayanlara göre; sporcu olan ve spor yapmayan her iki öğrenci grubunda kız öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Araştırmanın diğer değişkenleri olan yapılan spor türü, sınıf düzeyi ve ekonomik duruma göre üniversite takımlarında sporcu olan ve spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırma bulgularına göre üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Tepeköylü ve ark. (2009)’da beden eğitimi ve spor yüksekokulu (BESYO) öğrencileriyle yaptığı çalışmada bu öğrencilerin iletişim becerisi algılarının oldukça yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durumu araştırma grubunun % 88,9’unun elit, okul takımı düzeyinde ve serbest zaman aktivitesi şeklinde düzenli olarak spor yapıyor olmalarına ve geri kalan %11,1’unun ise spor geçmişinin olmasına bağlamıştır. Arslan ve Ark. (2006) çalışmasında amatör ve profesyonel olarak spor yapan öğrencilerin aktif olarak spor yapmayan öğrencilere göre daha dışa dönük olduğunu belirtmiştir. Dışa dönüklük, insanlarla iletişimi sevmek, girişken ve yalnız olmaktansa insanlarla olmayı tercih etme olarak tanımlanmıştır (Karancı ve Ark,2007). Araştırmada takım sporu, bireysel spor ya da her iki alanda spor yapan üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çetin ve Kuru (2009) tarafından BESYO öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada takım sporu yapan öğrenciler ile bireysel spor yapan öğrenciler arasında sosyal becerileri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. İletişim becerileri sosyal becerilerden biri olarak ele alınmaktadır (Deniz,2003). Ancak

takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların farklılıklarını kişilik özellikleri ve çeşitli psikolojik boyutlarda ortaya koyan çalışmalara da rastlanmaktadır (Fulkerson ve Ark.,1999; Tutkun ve Ark.,2010). Bütün spor dallarının ortak özelliği olan vücut hareketleri yoluyla birey teknik beceri kazanmanın yanı sıra başkalarının farklılıklarını tanıyıp saygı duymayı da öğrenir (Çamlıyer ve Çamlıyer,2001). Sağlıklı bir iletişimde bireysel farklılıkların kabul edilmesi önemli bir ilkedir. İletişimde diğer önemli bir faktör mesajların kişinin baskın olan algılama kanalına uyumlu bir şekilde aktırılabilmesi gerekliliğidir (Özer,2006). “Uygulanacak hareket örüntüsü ya da bir problem durumu sözel olarak anlatıldığında, bireyin duysal algı kanalına, gösterimi yapıldığında, görsel algı kanalına, oyun veya kurgularla uygulandığında, bireyin olayı yaşamasına olanak sağladığı için kinestetik (hissetme) algı kanalına uygun olarak biçimlendirilebilir” (Tepeköylü ve Ark.,2009). Bu uygulamalara ise her türlü spor dalı olanak sağlayabilmektedir. Bunun yanı sıra kişiler aynı olaylara farklı açılardan baktığı için kurdukları iletişimde bir takım çatışmalar yaşayabilmektedir (Özer,2006). Bu becerinin de yapılacak spor türü ayırt edilmeksizin spor ortamlarında kazanılabileceğini söyleyebiliriz. Dokunsal temaslar da iletişimde bir mesaj niteliği taşımakta ve alıcı tarafından anlamlandırılmaktadır (Akoğuz,2002). Antrenman ya da yarışma sahalarında sporcuların takım arkadaşları, antrenörleri ve hatta rakipleriyle, antrenörlerin sporcularıyla dokunma yoluyla mesaj alış verişinde bulundukları sıklıkla gözlemlenebilmektedir.

Çalışmada sporcu olan ve spor yapmayanlar üniversite öğrencilerinde her iki grupta da kızların iletişim becerisi düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bu bulguyla çelişen çalışmalar olsa da (İlaslan,2001), yapılan birçok araştırma kızların iletişim becerilerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu söylemektedir (Aspegren,1999; Korkut, 1997; McDowell,1993; Saygıdeğer,2004; Bozkurt ve Ark,2003). Korkut (1997) bunu erkek ve kadınların sosyalleşirken farklı davranışlarının onaylanmasıyla bağdaştırmıştır.

Araştırma bulguları sporcu olan ve spor yapmayanlar üniversite öğrencilerinde her iki grupta da okudukları sınıf düzeyine göre iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Korkut (1997) ve Tepeköylü (2009)’un üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmalarda da sınıf düzeyine göre iletişim becerisi düzeyi farklılık göstermemiştir. Ancak Pehlivan (2005)’in sınıf öğretmenliği bölümü öğrencileriyle yaptığı çalışmada 4. sınıfların iletişim becerisi düzeyi 1. sınıfların iletişim becerisi düzeyine göre daha yüksektir.

Çalışmada sporcu olan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin her iki grupta da ekonomik durumlarına göre iletişim becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde bu konuyla ilgili genel olarak lise öğrencileriyle yapılmış çalışmalara rastlanmıştır. Köker ve ark. (2005)’nin çalışmasında da sosyo-ekonomik düzey (SED) değişkeninin iletişim becerilerini etkilemediği görülmüştür. Tepeköylü (2009) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışma da bu bulguyu destekler niteliktedir. Fakat bu bulgu Görür (2001) ve Saygıdeğer (2004)’in yine lise öğrencileriyle yaptığı çalışmalarıyla çelişmektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

1. Aspegren, K. (1999). Teaching and Learning Communication Skills in Medicine-A Review With Quality Grading Of Articles. Medical Teacher, Vol. 21(6) 565-570
2. Görür, D. (2001) Lise Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Değerlendirmelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Adana

3. Korkut, F. (1996). İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt:2(7), 18-23
4. Korkut, F. (2005). Yetişkinlere Yönelik İletişim Becerileri Eğitimi. Hacettepe Üniversite Eğitim Fakültesi Dergisi. Sayı:28, 143-149
5. McDowell, E. E. (1993) An exploratar study of teacher attidutes toward aspects of teaching and teaching style. Miami, ERIC-ED370147, ABSTRACT, Nisan 2007
6. Tepeköylü,Ö., Soyturk, M., Çamlıyer, H. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin (BESYO) İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

TO ANALYSE STYLE TO LEARN OF STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENME STİLLERİNİN İNCELENMESİ

Doğan Koç (1) , Yrd.Doç.Dr.Semih Yılmaz (2), Öğrt. Gör. Dilek Yalız

(1) Milli Eğitim Bakanlığı-Beden Eğit Öğrt, (2) Marmara Üniversitesi, (3) Anadolu Üniversitesi

The aim of the survey is to observe the students' style to learn in the measure of variables attending to the Schools of Physical Education in Marmara region. The Work is figured from general scanning methods to relational scanning method. The population of the survey is consisted by the coaching, sports manager ship, recreation students of Physical Education Schools in Marmara region. While the selection of sampling, the number of students is considered and proportional factor sampling is used. KOLB Öğrenme Stilleri Envanteri (KOLB Inventory of Learning Styles) is used as the source of data. During the analysis of data arithmetical mean, standard deviation, t-test, one way variance analysis, x2 test and Pearson correlation analysis are used. As the results, the %46, 3 of the students have an assimilating, %26, 6 a converting, %15, 6 a distinguishing and %11, 5 of the students an attuning way to learn.

Key Words: Learning style, Physical Education

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 852.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Öğrenme stilleri; öğrencilerin, öğrenme çevresini nasıl algıladıkları, bu çevreyle nasıl etkileşim kurduklarını, nasıl tepki verdiklerini ortaya koyan ve bireylerin öğrenme süreci içerisinde öğrenmeyi nasıl geçirdikleri hakkındaki tercihleri (Şimşek, 2007,13), bireylerin ve kültürel grupların bilgi ve fikirleri alma, işleme, sunma yöntemlerini tanımlayan bir yol (Demirel, 2006: 30), bireyin doğuştan sahip olduğu onun yaşamı boyunca başarısını etkileyen karakteristik özelliğidir. (Güven, 2004: 22). Araştırmanın amacı Marmara Bölgesi'ndeki Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin öğrenme stillerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM Araştırmada Kolb Öğrenme Stilleri Envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2009–2010 eğitim ve öğretim yılı Marmara Bölgesi'ndeki Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okullarında okuyan (Marmara Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi, Trakya Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi, 18 Mart Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi) Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümünde 1, 2, 3, 4. sınıfta okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.. Bu çerçevede araştırma “ilişkisel tarama” modeline göre desenlenmiştir Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmış, öğrencilerin öğrenme stilleri bakımından nasıl bir dağılım gösterdiğini belirlemek amacıyla frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmış, iki sınıflı değişken arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için x2 testi uygulanmış, ikiden fazla bağımsız grup ortalaması arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için bağımsız değişkenler tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında P=.05 anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

BULGULAR (Tablo 1) Araştırmaya katılan gönüllülerin %52.3 ü kadın, %47.7 sinin erkek olduğu, %22.9 unun antrenörlük eğitimi bölümü,%37.2 sinin beden eğitimi öğretmenliği

bölümü, %33.5 inin spor yöneticiliği bölümü, %6.5 inin rekreasyon bölümü öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin % 11.9 u milli sporcu olduğunu belirtmişlerdir.

(Tablo 2) Öğrencilerin, %46,3'ünün özümleyici, %26,6'sının dönüştürücü %15,6'sının ayırt edici ve %11,5'inin uyum sağlayıcı öğrenme stiline sahip olduğu görülmektedir. Özümseme stili, soyut kavramsallaştırma ile yansıtıcı gözlem öğrenme yollarının bileşenidir. Bu durumda, öğretmen adaylarının dinleyerek ve izleyerek öğrenmeyi tercih ettikleri söylenebilir.

(Tablo 3) Öğrencilerin öğrenme stillerinin onların cinsiyetlerine göre anlamlı bir bağlantı olduğu belirlenmiştir. Kadınların ve erkeklerin kendi içlerindeki oranlar değerlendirildiğinde kadınların yüzde 32,5'i, erkeklerin ise yüzde 20,2'si dönüştürücüdür. Kadınların yüzde 43,9'u, erkeklerin ise yüzde 49'u özümleyicidir. Kızların yüzde 13,2'si, erkeklerin ise yüzde 18,3'ü ayırt edicidir. Kızların yüzde 10,5'i, erkeklerin ise yüzde 12,5'i uyum sağlayıcıdır.

(Tablo 4) Öğrencilerin öğrenme stilleri ile öğrenim gördükleri bölüm arasında geçerli anlamlılığa rastlanmamıştır. Antrenörlük bölümünde okuyanların yüzde 32'si, öğretmenlik bölümünde okuyanların yüzde 22,2'si, spor yöneticiliğinde okuyanların ise yüzde 27,4'ü, rekreasyon bölümünde okuyanların 28.6'sı dönüştürücüdür. Antrenörlük bölümünde okuyanların yüzde 42'si, öğretmenlik bölümünde okuyanların yüzde 45,7'si, spor yöneticiliğinde okuyanların ise yüzde 52,1'i, rekreasyon bölümünde okuyanların 35,7'si özümleyicidir. Antrenörlük bölümünde okuyanların yüzde 12'si, öğretmenlik bölümünde okuyanların yüzde 17,3'ü, spor yöneticiliğinde okuyanların ise yüzde 15,1'i, rekreasyon bölümünde okuyanların 21,4'ü ayırt edicidir. Antrenörlük bölümünde okuyanların yüzde 14'ü, öğretmenlik bölümünde okuyanların yüzde 14,8'i, spor yöneticiliğinde okuyanların ise yüzde 5,5'i, rekreasyon bölümünde okuyanların 14,3'ü uyum sağlayıcıdır.

TARTIŞMA VE SONUÇ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde Kolb'un öğrenme stilleri envanterine göre (KÖSE) yapılan inceleme çıktıları öğrencilerin öğrenmede dinleyerek ve görerek daha başarılı olabileceklerini göstermiştir. Yapılan çalışmalardan çoğu bu çalışmadaki bulguyu destekler niteliktedir. (Aşkar ve Akkoyunlu, 1993; Kılıç, 2002; Mutlu, 2003; Demirbaş ve Demirkan, 2003; Healey, Kneale ve Bradbeer, 2005; Özkan, 2003; Çağıltay ve Tokdemir, 2004; Gencel 2006; Hasırcı, 2006; Gusentine ve Keim, 1996; Wells ve McKinney, 1997). Ancak Oral, 2003 ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada Ayrıştırma stilin tercih edildiği saptanmıştır. Suliman (2006)'ın yaptığı çalışmada ise değiştirme stilin daha çok tercih edildiği belirlenmiştir. Özümseyen stilin tercih edildiği yukarıda sözü edilen çalışmaların çoğunlukla eğitim alanında ve üniversite düzeyinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Oral'ın çalışmasının farklı olmasının uygulandığı yaş düzeyinden kaynaklandığı düşünülebilir. Suliman'ın çalışmasındaki farklılığın da kültürel etmenlerden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Aşkar ve Akkoyunlu (1993) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise farklı alanlarda tercih edilen stillerin farklılaştığı görülmektedir. Eğitim alanında özümseme stiline daha yüksek düzeyde tercih edildiğini vurgulamaktadır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öğrenme stillerinin değerlendirilmesinde karşılaşılan bulgular bu alanda yapılmış çalışmalarla örtüşmekle beraber bazı farklı sonuçlara da rastlayan araştırmacılar mevcuttur. Gusentine ve Keim (1996); Çağıltay ve Tokdemir (2004); Gencel (2006); Lukow (2002) Kılıç ve Karadeniz (2004) ve Jones ve ark. (2003) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyete göre öğrenme stillerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim görülmezken, White (1994), Ergür (1998) ve Heffler (2001)'in yaptığı çalışmalarda cinsiyete anlamlı bir göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma öncesi öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre farklılık olacağı düşünülürken, araştırma çıktıkları bu yönde anlamlılık olmadığını belgelemiştir. Hasırcı (2005) Sınıf öğretmenliğinde 1. ve 4. sınıf örneğinde yaptığı incelemede öğrenme stillerine göre bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Yine Metallidou ve Platsidou (2007) öğrenme stillerinin bölümlere göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Bazı çalışmalarda ise bu çalışmada bulunan bulgulardan farklı bulgular tespit edilmiştir. Aşkar ve Akkoyunlu (1993) yaptığı çalışmada bölümler arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Smith'in (2001), Jones ve ark'nın (2003) ve Perry ve Ball'un (2004) çalışmalarında da benzer bulgular görülmektedir. Öğrencilerin tüm öğrenme stillerindeki oranlarının azımsanmayacak düzeyde olduğu göz önünde bulundurulursa, öğrenirken farklı yolu tercih eden bu bireylere öğrenme-öğretme sürecinde aynı yöntem ve tekniklerin kullanılması uygun olmayacaktır. Bu durumun dikkate alınarak üniversite düzeyindeki öğrencilerin derslerine giren öğretim elemanlarının öğrenme stilleri konusunda bilgilendirilmeleri, bu konuda seminerlerin düzenlenmesi gerekli görülmektedir. Bireyin kendi öğrendiği şekilde öğreteceği dikkate alınırsa, öğrencilerin öncelikle kendi öğrenme stillerine ilişkin farkındalık düzeyinin artırılması bağlamında üniversitede buna yönelik konuların ders içeriklerine alınması ve/ veya yeni derslerin eklenmesi bu konuda seminer, kurs ya da konferansların düzenlenmesi gerekli görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aşkar, P. ve Akkoyunlu, B. (1993) "Kolb Öğrenme Stili Envanteri", Eğitim ve Bilim Dergisi, c.17, s. 87, ss. 37-47. Çağıltay, N. E. ve Tokdemir, G., (2004) "Mühendislik Eğitiminde Öğrenme Stillerinin Rolü", I. Ulusal Mühendislik Kongresi, 20-21 Mayıs 2004, Eski Foça, İzmir.
- Demirbaş, O. O. and Demirkan, H. (2003) "Focus on Architectural Design Process through Learning Styles", Design Studies, c. 24, s. 5, ss. 437-456.
- Demirel, B. (2006) Öğrenme Stillerine Göre Anlamlı Gruplar Oluşturmanın Etkinliliği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi: Eskişehir.
- Ekici, G. (2002c) "Öğrenme Stiline Dayalı Biyoloji Öğretiminin Analizi", Eğitim ve Bilim, c. 27, s. 126, ss. 43-52. Ergür, D. O. (1998) Hacettepe Üniversitesi Dört Yıllık Lisans Programlarındaki Öğrenci ve Öğretim Üyelerinin Öğrenme Stillerinin Karşılaştırılması, Doktora Tezi, HU. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gencel, E. İ. (2006) Öğrenme Stilleri, deneyimsel Öğrenme Kuramına Dayalı Eğitim, Tutum ve Sosyal Bilgiler Program Hedeflerine Erişi Düzeyi, Doktora Tezi, DEU. Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Gusentine, S. D. and Keim, M. C. (1996) "The Learning Styles of Community College Art Students", Community College Review, c. 24, s. 3, ss. 17-27.
- Güven, M. (2004) Öğrenme Stilleri ile Öğrenme Stratejileri Arasındaki İlişki, T.C Anadolu Üniversitesi Yayınları: Eskişehir. Hasırcı Kaf, O. (2005) "Görsel Öğrenme Stillerine Göre Düzenlenen Öğretim Akademik Başarı ve Kalıcılığa Etkisi", CU, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, c. 14, s. 2, ss. 299-314.

Hasırcı, Kaf, O. (2006) “Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Öğrenme Stilleri: Çukurova Üniversitesi Örneği” Eğitimde Kuram ve Uygulama, c. 2, s. 1, ss. 15–25. Healey, M., Kneale, P. and Bradbeer, J. (2005) “Learning Styles among Geography Undergraduates: An International Comparison”, Area, c. 37, s. 1, ss. 30–42.

Heffler, B. (2001) “Individual Learning Style and the Learning Inventory”, Educational Studies, c. 27, s. 3, ss. 307–316. Jones, C., Reichard, C. and Mokhtari, K. (2003) “Are Students’ Learning Styles Discipline Specific?”, Community College Journal of Research and Practice, s. 27, ss. 363–375.

A REVIEW OF THE PROBLEM-SOLVING SKILLS OF HIGH LEVEL COLLEGIATE ATHLETES FROM DIFFERENT BRANCHES

FARKLI BRANŞLARDAKİ ÜST DÜZEY ÜNİVERSİTELİ SPORCULARIN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Atilla Pulur¹, Ebru Olcay Karabulut², Hürmüz Koç³

1Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 2Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 3Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

This research aims to examine the problem-solving skills of high-level collegiate athletes in terms of different variables such as branch, gender and years in sports. There were a total of 183 athletes, from 18 universities attending the interuniversity finals, taking part in the research voluntarily: 84 female and 99 male athletes from volleyball, handball, athletics, swimming and futsal branches. The applied data collection tool for the research was the “Personal Information Form”, and the “Problem Solving Inventory (PSI)”, developed by Heppner and Peterson (1982) was used to determine the problem solving skills. The percent and frequency values were taken, and the t-test and analysis of variances (ANOVA) were used for analyzing the data. The significance level sought was $p < 0.05$. To sum up; a significant correlation has been identified in terms of the PSI scores of high level collegiate athletes by the gender variable. The problem solving skills of male athletes in swimming and track and field branches were found to be higher than those of female athletes. A significant correlation in terms of the PSI scores of high level athletes has also been identified by the branch variable. Those dealing with athletics were found to have higher problem solving skills than the ones dealing with futsal and volleyball. The research did also look at the correlation between the variable of years in sports and the PSI scores, but no meaningful significance has been identified.

Key Words; High-level athlete, Problem Solving, College Student

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 235.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Problem çözme, kişinin günlük yaşamda karşılaştığı sorunlu durumlarda etkili başa çıkma yolunu bulabilmek için geliştirdiği ve ürettiği bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir süreçtir (D’Zurilla ve Nezu, 1990). Birey karşılaştığı güçlük ve çözmesi gereken bir durum karşısında, sahip olduğu tüm kaynakları harekete geçirmekte, problemin çözülebilmeye yönelik ipuçları ve bazı fikirler elde etmek amacıyla, daha önceden edindiği bilgileri gözden geçirmektedir. Bireyin problem çözmedeki başarısı, problem çözme becerisine bağlıdır (Ağır, 2007). Problem çözme becerisi (PÇB), insan yaşamının tümünde etkili olan ve basitten karmaşıklığa bütün etkinliklerde yer alan önemli bir yaşam becerisidir. Bireylerin karşılaştıkları sorunlar, bazen basit eylemlerle, bazen oldukça yoğun bir düşünme ile, bazen ise sahip oldukları yeteneklerle çözülebilir (Gülşen, 2008). Sporcular için de bunun geçerli olduğunu söylenebilir. Beden eğitimi ve sporda öğrencilerin sahip oldukları değer ve davranışlar, düşünce biçimi ve yetenekleri büyük önem taşımaktadır. Sahada, salonda, ringde, minderde sporcu kendi pozisyonunu ve yapacağı hareketi, hem rakip oyuncusunun pozisyonuna ve hareketine göre hem de takım arkadaşının pozisyon ve hareketine göre ayarlayabilmelidir.

Spor, kişinin kendini kontrol etme mekanizmalarından biridir ve evrensel olma özelliğinden dolayı farklı toplum ve kültürlerden bir çok insanın ortak paydasıdır. Sporcuların psikolojik hazırlıkları, sporda başarı için önemli bir faktördür. Sporcuların psikolojik durumu ve sergileyeceği performansı,

onun problem çözme becerilerinin düzeyi ile de yakından ilgilidir (Gülşen, 2008). Buradan hareketle sporcuların problem çözme becerilerinin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite eğitimi gören üst düzey sporcuların problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesidir.

YÖNTEM Çalışmaya; ÜSF tarafından düzenlenen ve 18 üniversitenin katıldığı final müsabakalarına Voleybol, Basketbol, Hentbol, Atletizm, Yüzme ve Futsal (Salon Futbolu) branşlarından 84 bayan, 99 erkek olmak üzere toplam 183 sporcu gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1).

Çalışmada, Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması ise Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır. Envanter kapsamı, 35 maddeden 6'lı likert ölçeği olarak oluşturulmuştur. Yanıtlanmasında birey, her madde için, hangi sıklıkta o maddelerdeki gibi davrandığını işaretler. Envanterin 6'lı likert cevaplama seçenekleri: "Her zaman böyle davranırım", "Çoğunlukla böyle davranırım", "Sık sık böyle davranırım", "Arada sırada böyle davranırım", "Ender olarak böyle davranırım" ve "Hiçbir zaman böyle davranmam" şeklindedir. Maddelerin bir kısmı olumlu, bir kısmı da olumsuz ifadelerden oluşmaktadır (Ferah, 2000) (Şekil 1). Verilerin analizinde, yüzde ve frekans değerleri alınarak t- testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal-Wallis Testi kullanılmış ve $p < 0.05$ düzeyinde anlamlılık aranmıştır.

BULGULAR Sonuç olarak; Üst düzey üniversiteli sporcuların cinsiyet değişkenine göre PÇE puanlarında anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 2). Yüzme ve atletizm sporu ile uğraşan erkek sporcuların problem çözme becerileri, kız sporcuların problem çözme becerilerinden yüksek bulunmuştur. Branş değişkenine göre üst düzey sporcuların PÇE puanlarında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Atletizm branşı ile uğraşan sporcuların problem çözme becerilerinin, Futsal ve Voleybol sporu ile uğraş sporculardan yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4, 5).

Araştırmada ayrıca, sporcuların spor yılı değişkeni ile PÇE puanları arasında ilişkiye bakılmış, anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Tablo 3).

TARTIŞMA VE SONUÇ Çalışmada elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeninin PÇB ni etkilediği yönündedir. Bu farklılığın spor branşlarının bireysel spor dalı oluşundan, sporcuların bireysel özelliklerinden veya erkek ve kızlara toplumda biçilen rollerden kaynaklandığı düşünülebilir. Toplumumuzda erkeklere atılan, sorgulayıcı ve kendine özgüveni yüksek ve güven verici bir rol, kızlara ise daha sakin, ılımlı, evcimen, olaylara karşı düşünceli ve değerlendirci bir rol biçilmiş olmasının bu sonuçları etkilediği düşünülebilir. Heppner ve ark. (1982), Şahin ve ark. (1993), D'Zurilla ve ark. (1998), Brems ve Johnson (1998), Barut ve Yılmaz (2000), Ferah (2001), İnce ve Şen (2006), Karabulut (2009), Karabulut ve Kuru (2009), Kuru ve Karabulut (2009) farklı gruplarla yapmış oldukları çalışmalarda, problem çözme becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Araştırma bulguları literatürle paralellik arz etmektedir. Çalışmadaki bir diğer bulgu ise spor yılı değişkeninin PÇB yi etkilemediği yönündedir. Literatürlere göre, deneyimli sporcuların daha az deneyimli sporculara oranla problem çözme ve değerlendirmede daha fazla kendine güvenli hareket ettiklerini göstermektedir. Spor ile uğraşma süreci ve kıdemi arttıkça sporcuların kendine güvenli bir problem çözme davranışı sergiledikleri söylenebilir. İzgar (2004), Germi ve Sunay (2006), Gülşen (2008), Efe ve ark. (2008), Demirtaş ve Dönmez (2008), farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda deneyimin problem çözme becerilerini olumlu etkilediğini tespit etmişlerdir. Elde edilen bulgular araştırma bulgularını desteklememektedir. Araştırma bulguları ile literatürler arasındaki farklılığın,

araştırma gruplarının farklılıklarından, grubunun üst düzey sporcu olmasından, çok fazla müsabakaya katılmalarının vermiş olduğu deneyimlerden, yarışma kaygısını daha düşük yaşamalarından kaynaklandığı söylenebilir. Çalışmada elde edilen bir diğer sonuç ise; Branş değişkeninin PCB ni etkilediği şeklindedir. Bireysel sporla uğraşan sporcuların problemler karşısında daha girişken, cesaretli, değerlendirici bir yaklaşım sergiledikleri tespit edilmiştir.. Akandere ve ark. (2005), Pulur ve ark. (2010), Karabulut (2009) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların, takım sporları ile uğraşan sporculara oranla problemler karşısında daha değerlendirici ve planlı yaklaşım sergilediklerini, problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

KAYNAKLAR

1. Ağır, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi
2. Akandere, M., Aslan, F., Boyalı, E., ve Kaya, E., (2005). “Üniversitede Öğrenim Gören Spor Yapan ve Yapmayan Gençlerin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi”, 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu 2005
3. Brems, C. and Johnson, M. E., (1988). Problem Solving Appraisal and Coping Style: The Influence of Sex-Role Orientation and Gender. The Journal of Psychology. 123 (2), 187-194.
4. D’Zurilla TJ, Nezu M. Development and Preliminary Evaluation of The Social Problem Solving. Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology 1990; 2(2): 156-163.
5. Demirtaş, H., Dönmez, B., 2008, Ortaöğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Problem Çözme Becerilerine İlişkin Algıları. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi 9(19):177–198.
6. Efe, M., Öztürk, F., ve Koparan, Ş., (2008). Bursa İlindeki Faal Futbol Hakemlerinin Problem Çözme ve Atılabilirlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Spormetre Dergisi. 6 (2): 49-59.
7. Ferah,D., (2000). Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
8. Gülşen D. (2008). Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans. Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü;
9. Heppner PP, Hibel J, Neal GW, Weinstein CL, Rabinowitz FE. (1982). Personal Problem-Solving: A Descriptive Study of Individual Differences. Journal of Counseling Psychology 29 (6): 580–590.
10. Heppner PP, Peterson C. (1982). The Development and Implication of a Personal Problem-Solving Inventory. Journal of Counseling Psychology 29(1): 66–75.
11. İzgar H, Gürsel M, Negiş, A. (2009) Önder Davranışların Problem Çözme Becerilerine Etkisi. XIII. Eğitim Bilimleri Kongresi, Bildiri Özetleri. Malatya.

12. Karabulut, EO., Kuru,E., (2009) Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi, Ahi Evran Üniv. Eğitim Fakültesi Dergisi, 10 (3): 119-127.
13. Karabulut,EO. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Kişilik Özelliklerinin Bazı Değişkenler Bakımından Belirlenmesi ve Karşılaştırılması, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
14. Pulur, A., Karabulut, E.O., Uzun, A., (2010) Analysing Several Variables of Between 13-15 Years Old Male Basketball Players Problem Solving Skills , of 10th International Scientific Conference “Perspectives In Physical Education and Sport” Book of Abstract, Ovidius University Pres, Constanta.
15. Şahin, N., Şahin, NH., Heppner, PP., (1993). Psychometric Properties Of The Problem Solving Inventory In a Group of Turkish University Students, Cognitive Therapy and Research, 17(4), pp: 379–396.

COMPARISON OF PROBLEM SOLVING SKILLS OF CANDIDATE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS AND OTHER CANDIDATE TEACHERS

Beden Eğitimi ve Spor ve Eğitim Fakültesindeki Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Becerilerinin karşılaştırılması

Yıldırım, Y.1, Gezer, E.1, Çetin, M.Ç.1, Gülle, M.1.

1 Mustafa Kemal Üniversitesi Besyo

The aim of this research is to identify and evaluate the problem solving skills of candidate physical education and sports teachers and the other candidate teachers. The subject of the research consist of 119 (female; 33, male; 86) candidate physical education and sports teachers and 211 (female; 129, male; 82) other candidate teachers.

This research is a descriptive study which determine the present situation. The research conducted on the data collected from the questionnaire (scale) that involves personal information and problem solving inventory. During the evaluation of data obtained at the end of the research SPSS 11,5 program was used. The research frequency (f), percent (%), arithmetical mean, Mann Whitney-U were used in this study. According to the analysis, the general results of the present study indicated that there was a significant relationship between the total problem solving ability, impatient approach, avoiding approach and self trust approach of candidate physical education and sports teachers and other candidate teachers. The other candidate teachers have an higher ability level of solving problems than physical education and sports candidate teachers. And there was not a significant relationship between evaluating approach, thinking approach and planned approach candidate physical education and sports teachers and other candidate teachers.

Key Words: Problem Solving Skills, Candidate Physical Education And Sports Teachers, Candidate Teachers.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_922.rar](#)

Özet Araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Eğitim Fakültelerinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının problem çözme becerilerinin belirlenmesi ve karşılaştırmalı olarak incelenmesidir. Araştırmaya 2009–2010 eğitim-öğretim yılında Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (kız: 33 erkek: 86 toplam: 119) ve Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerden (kız: 129 erkek: 82 toplam: 211) tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen öğretmen adayları katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen, Savaşır ve Şahin, (1997), Şahin ve P.P. Heppner (1993) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan “Problem Çözme Envanteri” ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; eğitim fakültesindeki öğretmen adayları ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğretmen adayları arasında PÇE alt ölçeklerinden “aceleci yaklaşım”, “kaçıngan yaklaşım” ve “kendine güvenli yaklaşım” ve PÇE toplam puanları açısından beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları aleyhine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. PÇE alt ölçeklerinden “düşünen yaklaşım”, “değerlendirici yaklaşım” ve “planlı yaklaşım” açısından ise anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Beden Eğitimi, Eğitim Fakültesi

Giriş ve Amaç İnsan yaşamında problemlerin olmaması ya da her an yeni bir problemle karşılaşmamak olası değildir. Problemsiz bir yaşam ya da problemsiz bir yer bulmak da mümkün değildir. Bu nedenle problemsiz bir yaşam beklemek yerine problemlerin nasıl çözülebileceğini öğrenmek önem taşımaktadır. Problem çözmede karşılaşılan en önemli güçlüklerden biri, bireylerin problemleri çözmek için hiçbir çaba göstermemeleridir. Yalnız olmaktan şikayet eden bir bireyin çözüm olarak sadece “üzülmesi”, problem çözmek için hiçbir çaba göstermemesi örnek olarak verilebilir (Güner, 2000). 21. yüzyıl eğitim programlarında, başarılı öğrencinin kazanması gerekli olan beceriler tanımlanmasında; iletişim kurabilme, bilimsel, akılcı ve mantıklı düşünme becerisine sahip olma, teknolojiyi kullanabilme, araştırmacı ve üretken olabilme, bilgiyi paylaşabilme, insanlık değerlerine sahip çıkmanın yanı sıra problem çözme becerisinin de yer aldığı görülmektedir. Problem çözme becerisi kazanılması gereken bir beceri olarak ele alınmaktadır (Söylemez, 2002). Problem çözme; belli bir amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlüklerin ortadan kaldırılmasına yönelik bilişsel ve psikolojik boyutları olan bir dizi çabayı içeren süreç olarak tanımlanmaktadır (Oğuzkan, 1989). Bu çalışma ile “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği” ve “Eğitim Fakültelerinin” farklı bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının problem çözme becerilerinin belirlenmesi ve aralarındaki farklılıkların tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Evren ve Örneklem: Tarama modelindeki bu araştırmanın evrenini 2009–2010 eğitim-öğretim yılında Mustafa Kemal Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan 201 öğrenci ve eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan 1201 olmak üzere toplam 1402 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemine ise tesadüfî örneklem yöntemi ile seçilen 119 beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ve 221 eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan toplam 320 öğretmen adayı oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları: Veri toplama aracı olarak Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen, Savaşır ve Şahin, (1997), Şahin ve P.P. Heppner (1993) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan “Problem Çözme Envanteri” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen problem çözme envanteri 35 maddeden oluşmakta ve 6 alt testi içermektedir. Bunlar; Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşımdır.

Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik teknikleri ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve eğitim fakültesindeki öğretmen adaylarının puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için Mann Whitney-U testi yapılmış, önem düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular Tablo 1. Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Eğitim Fakültesi Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Envanterinden Almış Oldukları Toplam Puanlar Tablo 2. Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Eğitim Fakültesi Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Becerileri Arasındaki Farklılığa Ait Mann Whitney-U Testi Tartışma ve Sonuç Araştırma sonucunda; eğitim fakültesindeki öğretmen adayları ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğretmen adayları arasında PÇE alt ölçeklerinden “aceleci yaklaşım”, “kaçınan yaklaşım” ve “kendine güvenli yaklaşım” ve PÇE toplam puanları açısından beden eğitimi öğretmen adayları aleyhine anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). “Düşünen yaklaşım”, “değerlendirici yaklaşım” ve Planlı yaklaşım alt ölçekleri açısından ise gruplar arası farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Elde edilen bulgulara göre

beden eğitimi öğretmen adaylarının diğer öğretmen adaylarına göre karşılaştıkları problemler karşısında problemlerin üzerine eğilmeden bir an önce sorundan kurtulmaya yönelik bir davranışlar sergiledikleri ve problemlerden kaçarak erteleme eğilimi gösterdikleri söylenebilir. Bununla beraber beden eğitimi öğretmen adaylarının ortaya çıkan sorunların çözümüne yönelik alacakları kararlarda diğer öğretmen adaylarına göre daha az güven duygusu içinde oldukları ileri sürülebilir. Pehlivan ve Konukman (2004) Beden eğitimi ve diğer branş öğretmenlerinin problem çözme becerilerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, “aceleci yaklaşım” ve “kaçınan yaklaşım”, alt boyutlarında beden eğitimi öğretmenlerinin aleyhine anlamlı farklılaşmalar belirlemişlerdir. Diğer alt boyutlar ve PÇE toplam puanları bakımından ise farklılaşma bulamamışlardır. Araştırma sonuçlarıyla bulgularımızın büyük oranda örtüştüğü söylenebilir. Çağlayan (2007) BESYO da farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu sonuca göre BESYO öğrencilerinin kendi aralarında problem çözme becerileri bakımından benzerlik gösterirken farklı bölümlerdeki öğretmen adayları ile karşılaştırıldığında daha düşük problem çözme becerilerine sahip oldukları görülmektedir. Bu durumun, beden eğitimi öğretmen adaylarının üniversiteye girdiği lise alanı veya öğrenimleri sırasında gördüğü ders alanlarının daha çok sözel alanlara hitap ederken diğer öğrencilerin Fen Bilimleri Matematik veya eşit ağırlık alanlarında olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Nitekim Katkat (2003) sayısal alan öğretmen adaylarının, sözel ve eşit ağırlık alanındaki öğretmen adaylarına oranla problem çözme yeteneği bakımından daha üstün olduğunu belirlemiştir. Yine aynı çalışmada sözel yeteneğe sahip öğretmen adaylarının diğer tüm alanlara oranla daha düşük problem çözme yeteneğine sahip oldukları bulunmuştur (Katkat 2003).

KAYNAKLAR

Güner, P. (2000). Sorunlarla Etkili Baş Etme Yolu: Problem Çözme, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. 3(1), 62–67.

Söylemez, S. (2002). Ergenlerde Problem Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Bir Grup Çalışması Programının Etkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Şahin, N.H., Şahin, N. and Heppner P. (1993). Psychometric Properties of The Problem Solving Inventory in a Group of Turkish University Students, Cognitive Therapy and Research, 17(3), 379–385.

Heppner, P.P., and Petersen, C.H., (1982). The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory, Journal of Counseling Psychology, 29(1), 66–75.

Pehlivan, Z. ve Konukman, F. (2004). Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Diğer Branş Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi Açısından Karşılaştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 55–60.

Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, Türk Psikologlar Dernegi Yayınları, Ankara.

COMMUNICATION SKILL LEVELS OF THE STUDENTS BEING ATHLETE AND THE STUDENTS NOT DOING SPORT IN HIGH SCHOOL

ORTAÖĞRETİMDE SPORCU ÖĞRENCİLERLE SPOR YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN İLETİŞİM BECERİSİ DÜZEYLERİ

Yüksel, Y. 1, Tepeköylü, Ö. 1
1 Pamukkale Üniversitesi

This study was intended to determine communication skill levels of the students being athlete at school teams as part of extracurricular activity in high school education and the students not doing sport. Also in the study, communication skill levels have been compared according to some features, such as: sport category athlete students do, gender of the students being athlete and not doing sport and school types students generally study. In Denizli city, 89 students being athletes at school teams and 83 students not doing sport; in total 172 students are the samples of this study. In the study, "Communication Skill Evaluation Scale"(CSES) developed by Korkut (1996) and "Personal Information Form" practised separately for the students being athlete at university teams and students not doing sport, developed by the investigator, have been used as the data collect means. "Independent T-Test" and "One Way Anova" test techniques have been used in order to evaluate the data. . The results of this study indicate that communication skill levels of the students being athlete at high school teams are higher than the ones not doing sport. It was also found that there were no significant differences at communication skill levels of the athlete students, according to team sport or individual sport they choose and communication skill levels of the athlete students and the ones not doing sport according to gender. Also the study indicate that communication skill levels of the students studying at Simple High School are higher than the ones studying at Anatolian High School and College of Business and Commerce.

Key Words: Communication Skills, Extracurricular Activites, Leisure Time

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 467.rar](#)

GİRİŞ Ergenlik dönemi kişilerarası ilişkilerde başarılı olabilmek için oldukça fazla çaba harcanan önemli bir süreç olarak kendini gösterir (Giffin ve Patton,1997). Ergenin yaşadığı iletişim problemleri de kişisel ve sosyal sorunlar yaratabilir. Bu nedenle ergenlerin serbest zamanlarında kişisel ve sosyal ihtiyaçlarını destekleyebilecek etkinliklere katılması önemli görülmektedir.

Bu doğrultuda çocuk ve gençlerin serbest zamanlarını etkili bir biçimde değerlendirilmesi konusunda eğitim kurumları kanun ile görevlendirilmiştir. Konu, "Eğitici Çalışmalar Yönetmeliği"nin (1983) 9. maddesinde "Eğitici çalışmaların planlanıp düzenlemesi ve yürütülmesi için belli bir süre ayrılır. Bu süre öğrencilerin boş zamanlarını kapsayacak ve değerlendirecek biçimde düzenlenir" şeklinde ifade edilmiştir (MEB,1983/9). Bu bağlamda ders dışı etkinlikler eğitim bütünlüğü içinde ancak öğrencilerin serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelerdir. Okullarda öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri amacıyla ders dışı eğitim çalışmaları genelgesinde düzenlenebilecek etkinlikler; izcilik, beden eğitimi ve spor çalışmaları, halk oyunları ve güzel sanatlar olarak belirlenmiştir. Beden eğitimi ve spor çalışmaları başlığı altında da öğrenciler çeşitli dallarda spor takımlarına dahil olmakta ve bu etkinlikler yarışmalara hazırlık ve katılım şeklinde yürütülmektedir. (Pehlivan ve Selçuk,2005).

Literatürde değişik grupların iletişim becerisi düzeyini belirlemek ve demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Tepeköylü,2007; McDowell,1993; Bulut,2004; Görür, 2001; Özerbaş vd., 2007).

Ders dışı etkinliklerle ilgili yapılan araştırmalarda da ders dışı etkinliklere katılımın okulu bırakmayla negatif ilişkili olduğu (Mahoney ve Cairns,1997), değişik gruplardaki kızların katıldıkları organize edilmiş akademik ders dışı etkinliklerin akademik başarıyla pozitif ilişkisi olduğu, okul dışında organize edilmemiş aktivitelere katılımın akademik başarıyla negatif ilişkisi olduğu bulunmuştur (Chambers ve Schreiber,2004). Ders dışı etkinliklere katılan ergenlerin akademik tutum ve isteklerinde, başarı notlarında yükselme görülmüştür (Darling ve Ark.,2005). Fiziksel şiddet davranışı yüksek gruplarda ders dışı aktivitelere katılımın bu davranışlarında azalmaya neden olduğu (Pinhey ve Ark.,2002) bildirilmiştir.

AMAÇ Bu çalışmada ortaöğretimde ders dışı etkinlik kapsamında okul takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca sporcu olup olmama bazında cinsiyet, sporcularda yapılan spor türü, genel olarak öğrenim gördüğü okul türüne göre öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri de karşılaştırılmıştır.

YÖNTEM Araştırmanın örneklemini Denizli ili merkezinde öğrenim gören ve okul takımlarında sporcu olan 89, spor yapmayan 83 toplam 172 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada verilerin toplanmasında öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ve öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerini belirlemek amacıyla Korkut (1996) tarafından geliştirilen “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek 25 sorudan oluşan aralıklı bir ölçektir. 5’li skaladadır. Verilerin analizinde parametrik tekniklerden “Independent T-Test” ve “One Way Anova” istatistik analiz teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Ortaöğretim de sporcu öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin “T testi” sonucu

Tablo 2: Ortaöğretim de sporcu öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin “T testi” sonucu

Tablo 3: Ortaöğretim de sporcu öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin takım ya da bireysel spor yapıyor olma durumlarına göre karşılaştırılmasına ilişkin “T testi” sonucu

Tablo 4: Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördüğü okul türüne göre iletişim becerisi düzeylerine ilişkin “ortalama, standart sapma ve frekans” değerleri sonucu

Tablo 5: Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördüğü okul türüne göre iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin “Anova” testi sonuçları

Araştırma bulgularına göre ortaöğretimde okul takımlarında sporcu olan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Sporcu öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinde takım ya da bireysel spor yapıyor olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır Cinsiyet değişkenine göre sporcu ve spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak spor

yapmayan öğrencilerde kızların lehine anlamlılığa doğru bir eğilim olduğu söylenebilmektedir. Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul türüne göre düz lisede öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri Anadolu ve Ticaret Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırma bulgularına göre ortaöğretimde, sporcu öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Tekin ve Taşğın (2008)'in ortaöğretimde spor yapan ve yapmayan öğrencilerle yaratıcılık ve çoklu zekâ alanları arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada sporun bireyler üzerinde fizyolojik, biyolojik ve psikolojik faydalarının olduğunu ortaya koymuştur. Ortaöğretimde okul takımlarında sporcu olan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinde yaptıkları spor türüne göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çetin ve Kuru (2009) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileriyle yapılan çalışmada, yapılan spor türüne göre sosyal beceriler bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. İletişim de bir sosyal beceridir (Deniz, 2003). Sosyal beceri tanımlamalarına bakıldığında etkili iletişimin unsurları göze çarpmaktadır (Çetin ve Kuru 2009). Cinsiyet değişkenine göre sporcu ve spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak spor yapmayan öğrencilerde kızların lehine anlamlılığa doğru bir eğilim olduğu söylenebilmektedir. İlaslan (2001)'in ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmada da cinsiyet faktörüne göre iletişim becerisi düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermezken, bu bulgu Korkut (1997), McDowel, (1993) ve Saygıdeğer (2004)'in çalışmalarıyla çelişmektedir.

Araştırmada Düz Lisede okuyan öğrencilerin Anadolu ve Ticaret Meslek Lisesinde okuyan öğrencilere göre iletişim becerisi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum Düz Liselerin diğerlerine göre daha az ders saati uygulamasına ve diğer okul türlerinin ders sayılarının fazla olmasına bağlanabilir. Eğitim Reformu Girişimi' nin (2008) “Eğitimde Eşitlik” üzerine yaptığı çalışmada, Türkiye’de okul türleri arası farklılaşmanın yoğun olarak yaşandığını ve bu farklılaşmanın sosyoekonomik ve kültürel durumla önemli ölçüde paralellik taşıdığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda Meslek liselerindeki öğrencilerin diğer okullarda öğrenim gören öğrencilere göre daha pasif ve kendini ifade etmekte zorlanan bireyler olduğu dolayısıyla meslek liselerinde okuyan öğrencilerin iletişim becerilerinin daha düşük olduğu şeklinde yorumlanabilir. Anadolu Liseleri’nde de akademik seçicilik uyguladığından, burada öğrenim gören öğrencilerin zamanının çoğunu ders çalışmaya ayırması nedeniyle sosyal ortamlarda daha az bulunması, iletişim becerilerinin de daha düşük olmasına neden olmuş olabilir. Tepeköylü (2007)'nün Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencileriyle yaptığı araştırmada, farklı lise türlerinden mezun olmuş öğrencilerin, iletişim becerisi düzeyleri mezun oldukları okul türüne göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Ancak bu durum araştırmanın liseden mezun olduktan sonra yapılmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu bağlamda lise ve üniversite öğrencilerinin yaş özellikleri farklılık gösterirken, üniversite öğrencisinin sosyal anlamda kazandığı deneyimlerin de lise öğrencisinin kazandıklarından farklı olabileceği söylenebilir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

1 Korkut, F. (1996). İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. Cilt:2(7), 18-23

2 Korkut, F. (2004), Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Anı Yayıncılık, Ankara

- 3 Linville, D. C., Huebner, A. J. (2005). The Analysis of Extracurricular Activities and Their Relationship to Youth Violence. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 34, No. 5, 483–492
- 4 Mahoney, J. L., Cairns, R. B. (1997). Do Extracurricular Activities Protect Against Early School Dropout. *Developmental Psychology*, Vol. 33, No. 2, 241-253
- 5 Tekin, M., Taşğın, Ö. (2008), Ortaöğretimde Öğrenim Gören Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Yaratıcılık Ve Çoklu Zeka Alanları. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:2(2)
- 6 Tepeköylü, Ö. (2007), *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Manisa

EFFECT OF PERSONAL CHARACTER ON STRESS LEVELS ACCORDING TO DIFFERENT VARIABLES AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN STRES DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Ünal Türkçapar
Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir

The aim of the study is to determine the effect of the personal characteristics on stress levels depending on different variables among the school of physical education and sport and school of teacher training department. An explanatory survey was used. 160 subjects were chosen from the School of Physical Education and Sport and Class Teacher Training Department of Faculty of Education, 20 subjects were chosen from each class level from both schools. The data were collected with a Personal Information Form developed by the researcher which is based on the original work by Rosenbaum, which was later adapted into Turkish by Dağ and Siva as RÖGÖ Inventory and Eysenck Character Inventory (EPQ). Mean, standard deviation, t test and one way variance analysis were performed on the data ($P<0.05$).

Key Words: Stress, Character, Socio Economic Level, Education, Physical Education

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu araştırmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler ile Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda öğrenim gören öğrencilerin farklı değişkenlere göre kişilik özelliklerinin stres düzeylerine etkisi betimlenecektir. Araştırmada, betimsel nitelikli tarama modeli kullanılacaktır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2006–2007 öğretim yılında Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü ve Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalında öğrenim gören her sınıf düzeyinden 20'şer olmak üzere toplam 160 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgiler Formu" ,Rosenbaum tarafından geliştirilen, Dağ ve Siva tarafından Türkçe'ye uyarlanan "RÖGÖ Envanteri" ve Eysenck kişilik envanteri(EPQ) kullanılarak toplanmıştır. Toplanan veriler üzerinde aritmetik ortalama, standart sapma, t testi ve tek yönlü varyans analizleri yapılacaktır ($p<0.05$)

Anahtar Kelimeler: Stres, Kişilik, Sosyo-ekonomik düzey, Eğitim-Öğretim, Beden eğitimi

ALEXITHYMIA AND SOCIAL-DEMOGRAPHIC FEATURES AMONG TEAM AND INDIVIDUAL SPORT ATHLETES

TAKIM SPORU VE BİREYSEL SPOR YAPANLAR ARASINDA SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE ALEKSİMİTİ

Aylin Zekioğlu, Arkun Tatar, Şule Çolakoğlu, Cem Görgül

Celal Bayar Üniversitesi Besyo-Manisa, Beykent Üniversitesi Fen Edebiyat Fak. Psikoloji Bölümü-
İstanbul

Alexithymia is defined as a deficit in the ability to identify and describe emotions and is associated with externally oriented cognitive style (Taylor, 2000). Alexithymia is a stable personality trait (Mikolajczak and Luminet, 2006) characterized by a difficulty describing and identifying emotions (Taylor and Bagby, 2000; Taylor et al., 2003). In this study, it was aimed to determine whether there is a difference in alexithymia personality characteristics and social demographic features among athletes of team and individual sports. One hundred twenty-five athletes from 19 different individual sports and 125 athletes from team sports, totaling 250, were included. Toronto Alexithymia Scale developed by Taylor et al. (1985) and adapted into Turkish by Dereboy (1990) was used as measurement devices. Chi-square test, t-test and one-way analysis of variance was used. No significant differences were found between different social-demographic groups for alexithymia personality levels. However, there was a significant difference among team and individual sport athletes for alexithymia characteristics. Alexithymia levels were higher in team sport athletes.

Key Words: Team sport, individual sport, alexithymia

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 836.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Yunanca kökenli bir kelime olan Aleksitimi, "duygular için söz yokluğu" şeklinde dilimize çevrilmiştir (Dereboy 1990). Aleksitimi, kişiliği, duyguları ve bilişsel tarzı dıştan yönlendirici olarak tanımlanabilir (Taylor, 2000). Aleksitimitide değişmez bir kişilik kaygısı vardır (Mikolajczak and Luminet, 2006) ve duyguları tanımlamak zordur (Taylor and Bagby, 2000; Taylor et al., 2003). Başlangıçta psikosomatik hastalarda görülen belirtileri açıklamak amacıyla ortaya atılmışsa da (Blanchard ve ark. 1981), günümüzde yalnızca bu hastalarda değil, diğer ruhsal ve fiziksel hastalıklarda (Kooiman 1998, Lumley ve ark. 1996, Madenci ve ark. 2007, Sayar ve ark. 2004, Taymur ve ark. 2007, Yazıcı ve ark. 2006) ve sağlıklı bireylerde de (Aslan ve Alparslan 2001, Bengi 1996, Taylor ve ark. 1985) sıklıkla görüldüğü vurgulanmaktadır. Bu çalışmada, takım sporu ve bireysel spor yapanlar arasında sosyo-demografik özellikler ve aleksimitik kişilik açısından bir farklılık olup olmadığını araştırmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM Araştırma grubuna on dokuz farklı spor dalıyla uğraşan 156 (%55,5) bireysel spor, 125 (%44,5) takım sporu yapan, 15-40 yaşları arasında ortalama 21,43±2,88 yıl olan toplam 281 sporcu katılmıştır. Katılımcıların 217'si (%77,2) erkek, 64'ü (%22,8) bayan sporculardan oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan anket, Taylor ve arkadaşları tarafından geliştirilen, 26 soruluk bir öz bildirim ölçeği (Taylor ve ark. 1985) ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması, Dereboy tarafından yapılan (Dereboy 1990) Toronto Aleksitimi Ölçeğidir. Verilerin analizi için SPSS 15.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde sayı yüzde dağılımları, madde ve güvenirlik analizi, ki-kare testi, t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

BULGULAR Çalışmada öncelikli olarak bireysel ve takım sporu yapan sporcuların sosyo-demografik özellikler açısından dağılım farklılığı gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Ki-kare analizi ile yapılan karşılaştırmada her iki grup sporcunun cinsiyet değişkeni (ki-kare(1)=3,43; $p<0,05$), doğum yerinin il ya da ilçe olması açısından (ki-kare(1)=0,50; $p<0,05$), dağılım farklılığı taşımadıkları görülmüştür. Buna karşılık her iki grubun eğitim durumu (ki-kare(1)=19,13; $p<0,05$) ve milli takımda yer alma açısından (ki-kare(1)=31,22; $p<0,05$) farklı dağılım gösterdikleri belirlenmiştir. Çalışmada daha sonra grupların Toronto Aleksitimi Ölçeği puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu amaçla kullanılan Toronto Aleksitimi Ölçeğinin 281 kişilik örneklemdaki iç tutarlılık katsayısı 0,64 olarak gerçekleşmiştir. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların aleksitimi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $t(279)=2,25$; $p<0,05$. Sonuca göre takım sporu yapanlar bireysel spor yapanlardan daha aleksitimik görünmektedirler.

Tablo 1. Sporcuların Bireysel veya Takım Sporunu Yapanlarına Göre Aleksitimik Puan Ortalamalarının t-Testi ile Karşılaştırma Sonuçları

N	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
Takım Sporcuları	125,45	12,3	227	2,250	279,025
Bireysel Sporcular	156,44	18,3	675		

Sporcuların cinsiyetine göre ($t(279)=-0,31$; $p>0,05$), milli takımda olma durumuna göre ($t(279)=-1,02$; $p>0,05$), eğitim durumlarına göre ($F(2,278)=2,59$; $p>0,05$), doğdukları yerin il, ilçe ya da yurt dışı olmasına göre ($F(2,278)=1,96$; $p>0,05$), yaş gruplarına göre ($F(2,278)=0,20$; $p>0,05$), kilo gruplarına göre ($F(4,276)=0,22$; $p>0,05$), boy gruplarına göre ($F(3,277)=1,40$; $p>0,05$) ve antrenman yapma saatinin gruplarına göre ($F(3,277)=0,49$; $p>0,05$) aleksitimi puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık bulunamamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ Bulgulardan da anlaşıldığı gibi takım sporuyla uğraşanlar bireysel sporculara göre daha fazla aleksitimik bulunmuştur. Başka bir çalışmada, yoğun antrenman yapan yüzücülerle aleksitimik kişilik arasında bir bağlantı olup olmadığına bakılmış ve bunların aleksitimik kişilik yapısına sahip oldukları bulunmuştur (Allegra ve ark. 2007). Başka bir araştırmada, yüksek risk taşıyan sporlar ile yüksek risk kişilik yapıları incelenmiştir. Bu kişilerde kaygı, duygu ifadesi, kendilik ve aleksitimi gibi farklı değişkenler incelenmiştir. Bunlar arasında aleksitimik ve kendilik değişkenlerinin bu kişilerde anlam taşıdığı bulunmuştur. Çalışmamızda, bireysel spor yapan grupta, scuba diving yapan sporcular, takım sporu yapan grupta da sualtı rugby yapan sporcular bulunmaktadır. Bunlarında aleksitimik kişilik yapısında olduğunu yapılan analizler sonucunda görülmektedir. Yani, aleksitimik kişi, kaygısını yenebilmek için yüksek riskli aktivitelerle uğraşabilir ve böylece yarışma sonrasında kaygısında bir azalma görülür. Bu kişiler, kendi duygularını düzene koyabilme başarısı için özellikle yüksek risk içeren alanlar ve ortamları seçerler (Woodman ve ark.2008). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, spor yapanlarda sosyo-demografik özellikler (yaş, kilo, boy, eğitim durumu, milli takımda olma durumu, cinsiyet, haftalık antrenman saati) aleksitimik özellik düzeyini etkiliyor görünmemektedir. Çünkü düzenli antrenman yapan müsabık olarak yarışan her sporcu aleksitimik kişilik taşımaktadır. Bu tarz kişilikler, spor branşlarında yer alarak bulundukları olumsuz durumdan uzaklaşabilmek için dürtülerini düzenleyici ortam içine girmeye çalışmaktadırlar. (Lafolli ve Scanff 2007).

Sonuç olarak takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların aleksitimik kişilik özelliği açısından farklılık taşıyıp taşımadığı araştırılmak istenmiş ve takım sporuyla uğraşanların daha aleksitimik olduğu bulunmuştur. Fakat sosyo-demografik özellikler açısından bakıldığında grupların birbirlerinden aleksitimi düzeyi açısından farklılık taşımadıkları görülmüştür. Sonuçların geçerliliği

bağlamında daha güvenilir bulgular elde edilmesi için bu çalışmanın tekrarının ve daha geniş bir örneklem grubuyla tekrarının gerekliliği gözlenmiştir.

KAYNAKÇA

Allegra, B., Noel-Jorand, M. C., Souville, M., Pellegrin, L. & Therme, M. (2007). Intensive Physical Activity and Alexithymia: Results from Swimmers' Discourse Analysis, *Psychological Report*, 100, 1129-39.

Aslan, S. H. & Alparslan, Z. N. (2001). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Cinsiyet Rollerine göre Aleksitimik özelliklerin İncelenmesi, *3P Dergisi*, 9, 49-55.

Bengi, S. (1996) Aleksitimi, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 14, 32-40. Blanchard, B. E., Arena, J. G. & Pallmeyer, J. P. (1981). Psychosometrik Properties of a Scale to Measure Alexithymia. *Psychother Psychosom*, 35, 67-71.

Dereboy, İ.F.(1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1, 157-166. Dereboy, İ.F.(1990). Aleksitimi Öz Bildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma. Ankara: H. Ü. Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.

Kocak, R. (2002). Aleksitimi: Kurumsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. Ankara Üni. Eğt. Bil. Fak. Dergisi, cilt 35,sayı 1-2,

Kooiman, C. G. (1998). The Status of Alexithymia as a Risk Factor in Medically Unexplained Physical Symptoms. *Compr Psychiatry*, 39, 152-159.

Lafollie, D. & Scanff, L. C. (2007). Detection of High-Risk Personalities in Risk Sport, *L'Encephale*, 33, 2, 135-141.

Lumley, M. A., Stettner, L. & Wehmer, F. (1996). How are Alexithymia and Physical İllness Linked? A Review and Critique of Pathways. *J Psychosom Res*, 41, 505-518.

Madenci E, Herken H, Keven S.,Yağız E.,Gürsoy S. (2007). Fibromiyalji Sendromlu Hastalarda Aleksitimi. *Türkiye Klinikleri*, 27, 32-35.

Okyayüz, Ü. H. (1993). Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Courtauld Duygu Kontrol Ölçeğinin Bir Türk Örnekleminde Kullanılabilirlik Koşullarının Araştırılması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4, 18-23.

Sayar, K., Gulec, H. & Topbas, M. (2004). Alexithymia and Anger in Patients With Fibromyalgia. *Clin Rheumatol*, 23, 441-448.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., Ryan, P. D. & Parker, J. D. (1990). Validation of the Alexithymia Construct: a Measurement-Based Approach. *Can J Psychiatry*, 35, 290-297.

Taylor, G. J., Parker, J. D. & Bagby, R. M. (1990). A Preliminary Investigation of Alexithymia in Men With Psychoactive Substance Dependence. *Am J Psychiatry*, 147, 1228-1230.

Taylor, G. J., Ryan, D. & Bagby, M. (1985). Toward the Development of a New Self-Report Alexthymia Scale. *Psychother Psychosom*, 43, 202-208.

Taymur İ, Özen NE, Boratav C, Güler S. (2007). İrritabl Barsak Sendromlu Hastaların Aleksitimi, Mizaç, Karakter Özellikleri ve Psikiyatrik Tanı Açısından Değerlendirilmesi. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 17, 186-194.

Wise, T. N., Mann, L. S., Mitchell, J. D., Hryvniak, M. & Hill, B. (1990). Secondary Alexithymia: an Ampirical Validation. Compr Psychiatry; 31, 4, 284-288.

Woodman, T., Hugging, M., Scanff, L. C. & Cazenave, N. (2008) Alexithymia Determines the Anxiety Experienced in Skydiving, Journal of Affective Disorders-04103; 5

Woodman, T., Hugging, M., Scanff, L. C. & Cazenave, N. (2008) Skydiving as a Means of Emotion Regulation: the Rise and Fall of Anxiety and Self Esteem is Moderated by Alexithymia, Journal of Sport Exercise, 30, 424-433

Yazıcı AC, Başterzi A, Totacar Ş., Üstünsoy D., İkizoğlu G., Demirseren D., Kanık A. (2006). Alopesi Areata ve Aleksitimi. Türk Psikiyatri Dergisi, 17, 2, 101-106.

THE FOREIGN SOCCER PLAYERS' ECONOMIC, SOCIAL AND CULTURAL VIEWS IN THE TURKISH PROFESSIONAL LEAGUES

PROFESYONEL LİGLERDE OYNAYAN YABANCI FUTBOLCULARIN, ÜLKEMİZDE FUTBOL OYNAMALARINA İLİŞKİN EKONOMİK, SOSYAL VE KÜLTÜREL AÇIDAN GÖRÜŞLERİ

Yildirim E.1 Sezen M.2 Savucu Y.1 Karataş Ö.3

1 Fırat Üniversitesi 2 Gazi Üniversitesi 3 İnönü Üniversitesi

The aim of this study was to determine the foreign soccer players' economic, social and cultural views in the Turkish professional leagues. The population of the study was created from the foreign soccer players in 2006-2007 football seasons in Turkcell Super League and in Bank Asya 1st League category. The sample of the study consisted of 71 foreign players from 12 teams (Ç.Rize, Sivas Spor, Konya Spor, Kayseri Spor, Kayseri Erciyes Spor, G. Antep Spor, Antalya Spor, Denizli Spor, Sakarya Spor, Ankaragücü, Gençlerbirliği, Ankaraspor,) in 2006-2007 soccer seasons in Turkcell Super League. Data had got from the questionnaire which has been done to the sample players by the researcher. Frequency, percent and arithmetic average was used for the description statistical analysis of the subjects' personal info. As a result, it has been determined that the foreign soccer players' reason of selecting playing football in Turkey caused of economical reasons, they can create a friendship in and out of football field with native football players, enjoying Turkish cuisine and Turkish music, telling positive opinions about Turkey when they return to their country, they want some special requests in their agreements.

Key Words: soccer, foreign soccer players, economic view, social view, cultural view

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 126.rar](#)

Bu çalışmanın amacı; Profesyonel liglerde oynayan yabancı futbolcuların, ülkemizde futbol oynamalarına ilişkin olarak, ekonomik, sosyal ve kültürel açıdan görüşlerini belirlemektir. Araştırmanın evrenini, Türkiye 2006-2007 futbol sezonunda Türkcell Süper Ligi ve Bank Asya 1. Ligindeki yabancı futbolcular oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini; 2006-2007 futbol sezonunda, Türkcell Süper Ligi ve Bank Asya Ligi'nde yer alan, 12 futbol takımından (Ç.Rize Spor, Sivas Spor, Konya Spor, Kayseri Spor, Kayseri Erciyes Spor, G. Antep Spor, Antalya Spor, Denizli Spor, Sakarya Spor, Ankaragücü, Gençlerbirliği, Ankaraspor) ve 71 yabancı futbolcudan oluşmaktadır. Veriler araştırmacı tarafından örnekleme dâhil edilen sporcular üzerinde anket uygulanarak elde edilmiştir. Araştırmaya katılanların kişisel bilgileri ile ilgili tanımlayıcı istatistiksel analizler için frekans, yüzde ve aritmetik ortalama tekniği kullanılmıştır.

Sonuç olarak; yabancı futbolcuların Türkiye'de futbol oynamayı tercih etme nedenlerinin ekonomik olduğu, saha içi ve dışında yerli futbolcular ile arkadaşlık kurabildikleri, yabancı futbolcuların Türk yemek kültürünü ve müziklerini dinlemekten hoşlandıkları, ülkelerine gittiklerinde Türkiye hakkında olumlu tanımlar yaptıkları, sözleşmelerinde özel istekleri olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: futbol, yabancı futbolcu, ekonomik görüş, sosyal görüş, kültürel görüş

A RESEARCH ON EFFECTS OF SPORT ON SOCIALIZATION OF EDUCATIBLE MENTAL DISABLED CHILDREN

SPORUN ÖĞRETİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARIN SOSYALLEŞMELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Demirdağ M. 1, Özdilek Ç. 2

1 Kütahya Yavuz Sultan Selim Eğitim Uygulama. Okulu Ve İş Eğitim Merkezi , 2 Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Both our mental disabled and other disabled subjects show responsibility, cooperation and power of social concepts of a sociality, and they are not only in responsibility of their parents, but also they are in responsibility of all sociality. Nowadays, modernity level of a country does not predicted by looking of its economic values, it is depended on how they care to their disabled people. In the case of children who are future of a country, this issue becomes more important. Effects of sport on socialization of individuals has been basic topic of many research. Effects of sport which is subjected to many research aimed to use it to rehabilitation and a method for physcological treatment on socialization of mental disabled children is subject of this research. In the research, 17 parents of educatible mental disabled children who are attempted to sport activities and 15 parents of educatible mental disabled children not attempting to sport activities are subjected to survey, and also in order to research effects of sport, another survey on children before and after sport activities were performed and it is aimed to evaluate effects of sport on children's socialization. According to results of research, sport has effects on socialization of children and there is a significant relation between sport and socialization ($p<0.05$). Statically a significant difference between answers given to introduction of children itself; having apoligizing and thanking abilities and leadership abilities included socialization of children were found ($p<0.05$). In the answers related to view of parents to sport, there was a significant difference between answers on topoics of profits of sport to expression ability of child and socialization property of sport ($p<0.05$). In positive effects of sport, requiring of sport; it's giving of happiness; giving ruled life and friendship topics were found ($p<0.05$).

Key Words: Mental Disorders, Sport, Socialism, Additions of sport, Social-economy

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 443.rar](#)

Giriş ve Amaç Zihinsel engelliler ile ilgili geçmişte ve günümüzde de münferit dahi olsa bazı uygulamalara bakıldığında, konunun hassasiyeti ve önemi net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Günümüzde her ne kadar sayısı azalsa da hala karanlık odalara kilitlenen, aç ve bakımsız bırakılarak kendileri bir ceza gibi görülen zihinsel engelli bireylerimiz yok değildir. Zihin engellilerin büyük bir bölümünü yaşlılarından hafif derecede gerilik gösteren çocuk ve gençler oluşturmaktadır. Sporun günümüzde giderek önem kazanan yükselişi bu bilim dalının yeni alanlara yönelmesine neden olmuş ve sporun daha önceleri bilinmeyen ya da üzerine gidilmeyen pek çok kazanımı gün yüzüne çıkmaya başlamıştır. Günümüzde yapılan yeni çalışmalarla sporun eğitim ve sosyalleşme üzerindeki etkileri incelenmekte ve bu alanda eğitimin nasıl bir etkileşim içerisinde olduğu ortaya konulmaya başlanmıştır. Bireysel yaklaşıma göre ise sosyalleşme; kişinin doğuştan getirdiği potansiyel birikimi toplum içerisinde artırması ve geliştirmesi sürecidir (Kızılcelik ve Erjem, 1996: 47). Sporda sosyalleşme ile ilgili olarak yapılan çalışmaların bir bölümü Bandura'nın "Sosyal Öğrenme Teorisi" ele alınarak oluşturulmuştur. Yılmaz, Bandura'nın, tüm davranış türlerinin doğrudan tecrübe edilen

pekiştirmenin yokluğunda da öğrenebileceğine inandığını belirtmektedir (Yılmaz, 2004). Bunların yanı sıra birey, çevreyle etkileşim, diğer insanlarla ilişki ve işbirliği kurma becerilerini kazanır. Organize sporlar da aynı şekilde bireysel ve toplumsal gelişime katkıda bulunur. Bu bağlamda spor da sosyalleşme sürecinde etkili olan kurumlardan biri olarak görülmektedir (Bulgu ve Akcan, 2003). Sosyalleşme sürecinin yoğun olduğu çocukluk ve gençlik döneminde sporun, bireylerin sağlıklı ve mutlu olarak yaşayabilmesinde, verimli olabilmek için bedenlen sahip olmaları gereken özellikleri kazanmalarında, dinlenme ve ruh sağlığı ile ilgili beceri ve alışkanlıkları edinmelerinde, toplum içindeki rollerini yapma, başkaları ile iyi ilişkiler kurarak çalışabilmelerinde önemli işlevler vardır (Amman ve diğerleri, 2000). Yapılan pek çok çalışmaya göre başlıca sporda sosyalleşme araçları, aile, arkadaş grubu, öğretmenler, antrenörler ve rol modelleri olarak ortaya konulmuştur (Yılmaz, 2004). Sporun kişiye sağladığı bireysel katkıları bile sonunda kişinin daha sosyal ve toplum içinde aktif katkı sağlayan bir birey olmasına sebep olmaktadır (Doğan, 1998). Yapılan bu araştırma ile sosyalleşme ve spor arasındaki ilişki ortaya konularak, sosyalleşme konusunda güçlük çeken ve kendisini ifade etmede yetersiz kalan zihinsel engelli çocuklarda spor müsabakaları ve antrenmanlarına katılmanın çocuğun sosyalleşmesi üzerindeki etkisinin ne yönde olduğu araştırılmıştır.

Yöntem Yapılan bu çalışmada, Kütahya ilinde bulunan 15 spor yapan orta derece zihinsel yetersiz çocuk seçilmiş ve ailelerinin müsabaka öncesi ve sonrasında çocuklarının sosyalleşme göstergelerini değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırmada ayrıca spor yapan öğrencilerin müsabaka öncesi ve sonrası sosyalleşme durumları da incelenerek, müsabakalara katılma durumunun da öğrencilerin sosyalleşmesine bir katkısının olup olmadığı araştırılmıştır. Anket envanterinden elde edilen verilere Temel Bileşenler Analizi (Basic Component Analysis) ve Güvenilirlik Analizi (Reliability Analysis) testleri uygulanmıştır. Geçerliliği ve güvenilirliği testlerle desteklenen sorular anket ölçeğini oluşturmuştur. Araştırma grubu soruları için hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı 0,97'dir. Anket iki aşamalı olarak uygulanmış olup, iki değişken içeren sorulara spor etkinlikleri öncesi ve sonrasında verilecek olan cevapların mukayese edilmesi hipotezlerin desteklenmesi açısından önem arz etmektedir.

Bulgular Araştırmaya katılan katılımcıların % 62,5'i (20 kişi) erkek, % 37,5'i (12 kişi) bayan katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların % 9,4'ü (3 kişi) 29–37 yaş aralığında; % 37,5'i (12 kişi) 38–46 yaş aralığında; % 34,4'ü (11 kişi) 47–55 yaş aralığında ve % 18,8'i (6 kişi) 56 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların % 40,6'sı (13 kişi) ilköğretim, % 53,1'i (17 kişi) lise ve % 6,3'ü (2 kişi) lisans mezunudur. Araştırmada, ailelerin spor etkinlikleri öncesi sporun etkileri ile ilgili öngörülerini ile etkinlik sonrası öngörülerini arasındaki farklılığın incelenmesi için, her bir öncüle $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde ki-kare testi uygulanmıştır. Ailelerin çocukların antrenmanlara katılmadan önceki kendilerini ifade etme yeteneklerindeki artış, ailelerin öngörülerinin çok üstünde olmuştur. Antrenmanlar öncesinde bu öncüle “Kesinlikle Katılıyorum” yanıtı veren katılımcı oranı % 42,9 (6 kişi) iken, antrenmanlardan sonra bu oran % 80,0'e (12 kişi) ulaşmıştır. Orta derece zihinsel yetersiz çocukların velileri müsabakalar öncesinde spor sayesinde çocuklarının günlük yaşamlarının olumlu yönde değişeceğini düşünmekte iken, antrenmanlar sonrasında bu oran daha da artmıştır. “Kesinlikle Katılıyorum” yanıtını veren katılımcı sayısı % 21,4 (3 kişi) iken, antrenmanlar sonrasında bu oran % 69,2'ye (9 kişi) yükselmiştir. Aileler ilk başta sporun çocuklarının hastalıkları üzerinde olumlu etkisinin olduğu fikrindedir, ancak bir kısım ailenin bu konuda aynı görüşte olmadığı görülmektedir (% 7,1 “Kesinlikle Katılmıyorum”; % 14,3 “Katılmıyorum” ve % 14,3 “Fikrim Yok” yanıtını vermiştir). Velilerin büyük çoğunluğu antrenmanların çocukların aidiyet duygusunu arttırdığını belirtmişlerdir. Katılımcıların % 28,6'sı (4 kişi) bu konuda antrenman öncesi bir fikirlerinin olmadığını belirtirken, antrenman sonrası

katılımcıların tamamı bu konuda hemfikir olmuşlardır. Katılımcılar antrenmanlar öncesinde sporun çocuklarının ilgi alanlarını arttıracığı konusunda hem fikirlerdir. Ancak bu Durum antrenman sonrasında katılmıyorum ve fikrim yok yanıtını veren az da olsa velinin de fikrini değiştirmiştir. Antrenmanlara katılma durumunun ailelerin sporun olumsuz etkileri ile ilgili görüşleri üzerinde etkisi olmuştur. Antrenmanlar öncesi % 14,3'lük (2 kişi) katılımcı sporun olumsuz etkilerinin olabileceği fikrinde iken, antrenmanlar sonrası bu durum değişmiştir. Antrenmanlar öncesi çocuklarının spor sayesinde kalabalık korkusunu yeneceğine inanmayan 7 velimiz, antrenmanlar sonrasında bu öncüle olumlu yanıt vererek sporun orta derece zihinsel yetersiz çocukların kalabalık korkusunu yenmesinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan velilerimizin antrenmanlardan sonra çocuklarının görsel yayınlara olan ilgilerinin artacağı konusunda verdikleri yanıtlarla, antrenman sonrası aynı öncüle verdikleri yanıtlar arasındaki fark aşağıdaki tabloda verilmiştir. Antrenman öncesi öncüle fikrim yok diyen üç veli varken, antrenmanlar sonrasında bu oran sıfır olmuştur. Dolayısı ile spor görsel yayınlara olan ilgiyi arttırmaktadır. Velilerin antrenman öncesi ve sonrasında sporun çocuklarının tepkiselliği üzerindeki etkileri hakkındaki fikirleri arasında farklılık vardır. Antrenmanlar öncesi velilerin % 7,1'i "katılmıyorum" ve % 14,3'ü "fikrim yok" yanıtını verirken, antrenman sonrası bu oranlar sıfır olmuştur. Katılımcıların geneli sporun çocuklarının yaşam sevincini arttırdığını belirtmişlerdir. Antrenmanlar öncesi bir veli bu duruma katılmadığını belirtse de, antrenman sonunda genel olarak tüm veliler aynı fikirdedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ise antrenman öncesi velilerin % 85,7'si "Katılıyorum" yanıtını verirken, antrenman sonrası % 80'i "Kesinlikle Katılıyorum" demişlerdir.

Tartışma Ve Sonuç Spor yapan ve antrenmanlara katılan çocukların velilerinin sporun çocukları üzerinde bıraktığı olumlu etkiler ile ilgili öngörüşleri ve antrenmanlar sonrasındaki izlenimleri arasındaki sonuçlara bakıldığında: Sporun çocuklarının ifade yeteneğinin artacağı fikrine katılım daha büyük oranda olmuştur. Sporun orta derece zihinsel yetersiz çocukların günlük yaşamı üzerinde olumlu etkileri vardır. Sporun çocuklarının yetersizliği üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir. Ailelere göre çocukların aidiyet duygusunun gelişiminde sporun katkısı büyüktür. Sporun ilgi alanlarının artması üzerinde etkisi vardır. Çocukların kalabalık korkusunu yenmesinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Spor görsel yayınlara olan ilgiyi arttırmaktadır. Sporun tepkiselliği artırma üzerinde etkisi vardır. Aileler sporun çocuklarının yaşam sevincini arttırdığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarından da açıkça görüleceği gibi orta derece zihinsel yetersiz çocukların sosyalleşmesinde sporun katkısı büyüktür. Spor sayesinde bu değerlere kavuşmuş toplumların yaşadığı bölgelerde sosyal yapılar (dernek, kulüp, tesisi, vb.) artar ve ortak heves ve heyecanların paylaşıldığı bir ortamdaki kişiler gelişmiş sosyal ilişkiler kurar (Doğan, 1998). Spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile sporun, yeni dostluklara kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir (Çiftçi, 2001). Spor kolektif bir uğraşı olması nedeniyle, insanlar arası ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet eder. Toplumsal katılımı artırması nedeniyle aynı zamanda özgürlük bilincinin yerleşmesine de katkıda bulunur (Armağan, 1982). Ruhsal bozuklukların yaygınlığında kısa zamanda hızlı artışlar olması, ancak sosyal çevreyle ilişkili değişikliklerle açıklanabilir (Zoccolillo, 1997: 44). Batı'da suç ve antisosyal kişilik bozukluğu oranlarında görülen artış, refah düzeyindeki yükselmeye beraber ortaya çıkmaktadır (Paris, 1996: 121). Toplumun sosyal yapısı içinde uyma ve çatışma modellerinin yanı sıra, huzursuzlukların, sapma davranışların azaltılması ve bunların normlarla ahenkleştirilmesi, gerginliklerin toplum yararına yöneltilebilmesinde spor önemli

faktörlerden birisidir (Öztürk, 1998: 42). Nitekim aileler de durumun bu yönde olduğunu anket sonuçlarına baktığımızda göreceğimiz bir şekilde ifade etmişlerdir.

Kaynaklar

Amman M.T. , İkizler H.C. , Karagözoğlu C. (2000), Sporda Sosyal Bilimler. Alfa Yayınevi. İstanbul.

Armağan İ. (1982), Sporun Toplumun Bilimsel Temelleri. Ege Üniv. Yayınları. İzmir. Bulgu, N, Akcan F. (2003), Spor ve Toplumsallaşma. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi. Gazi Üniversitesi Spor Yüksek Okulu Yayınları, Ankara.

Çiftçi C. (2001), 12-16 Yaş Eğitilebilir Düzeyde Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinin Bazı Motorik Özelliklere Etkisi (Türkiye Ve Almanya Uygulaması), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Doğan İ. (1998), Sosyoloji Kavramlar ve Sorunlar Sistem Yayınları 2. Baskı. İstanbul. s.81

Kızılcıkelik S. Erjem Y. (1996), Açıklamalı Sosyoloji Sözlüğü. Saray Kitabevi. İzmir. s. 483-484.

Öztürk F, (1998),Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırhan Yayınevi. Ankara. Paris J. (1996), Social Factors in The Personality Disorders, New York: Cambridge University Press.

Yılmaz V. (2004), Sporda Sosyalleşme, Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi, Sayı:53, Hacettepe Üniversitesi. Yayınları. Ankara. S.40.

Zoccolillo M. (1997), Social Factors in Antisocial Personality Disorder, Transcultural Psychiatry s.489–496

THE EFFECTS OF EIGHT WEEKS HANDBALL EXERCISES ON SOCIAL DEVELOPMENT IN STUDENT OF MIDDLE SCHOOL IN KHORRAMSHAHR CITY

Valizadeh, R.1, Zarghami, M.2, Baledi, R.3, Hosseini, A.S.4, Zibayeyekta, Y.5

1 Islamic Azad University, Omidiyeh Branch, Iran; 2 Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran; 3 Islamic Azad University, Abadan Branch, Iran; 4 Islamic Azad University, Behbahan Branch, Iran; 5 Shahid Bahonar University, Kerman, Iran

Abstract Social development is one of notable aspects of exist every person that not only affect to compatibility with suburbs but effect to range of educational success and advance In future. This aspects of development for example somatic or mental is a continues quantity and is perfected progressively. This is a semi experimental study that has been done by pre-test and post-test design with control group. In this research the population of research was all men Student of middle school of khorramshar city in years of 2005-2006. The statistical sample in this study was 40 person, whom was selected by randomly method. for evaluation of social development the Weitzman questionnaire was used (Alice.,1997). The reliability of this questionnaire accepted by kronbakh Alpha. At first statistical sample participated in pre-test and then divided by experimental and control group. experimental groups for eight weeks, 3 sessions a week and each session for 90 minutes done handball exercises . data analysis by computer using SPSS software and statistical methods of Descriptive and inferential (ANOVA &-t-test) was performed . Also the comparison , results of control and experimental groups showed that eight weeks handball exercises had significant changes on social development and all of aspects of experimental group ,except hopefulness and optimism.($\alpha \geq 0/05$)

Key words: handball exercises, social development, student

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Communication and how make relationship with together was the favorite case of the worlds men during the past and now. man kind always made ready the way for affairs as the basis of life continuation and by this way man kind could gain their basic needs. in present century which is called communications century the value and importance of making relation with the world increased by means of a group life and making can yield important results against difficulties and also exploring the unidentified world(Aliakbar.,1995).social growth is the indicator of those abilities that in connection with environment shows us the amount of learning. in the survey of social development, the purpose is indicate of that how much people can do daily activity of life and social communications. Social development is another kind of growth that its recognition is more difficult than mental growth(Alice.,1997).So its more important for teenagers and young people who are at the beginning of progress and experience path. The importance of adolescence period is because of the growth of body forces and also due to expansion of mental potentials that arrives him to be a social and complete personality. Everything is changing in these years(Heshmatollah.,1998).So it should be expanded ,That is a man should be capable to obtain his independence, responsibility and communication with others as he needs that is gain an acceptable social growth. One of the ways to achieve social growth is sport exercise with it shows as a healthy way. team sporting fields like handball can play an important role in social growth. So this research wants to study the effect of eight weeks handball exercises on social development (growth) of male students of intermediate

course in khoramshahr, in a case that represents essential directions to teachers and parents and students.

Methods The method of this research is semi experimental that studies the effect of eight week handball exercises on social development of male students of intermediate course khoramshahr by use of pre-test research and post- test and control group. Statistical society of this research consist of 7116 male students 13-18 year old in intermediate course in khoramshahr on education years 2005- 2006. In this research, sampling is done in randomly case, so khoramshahr town divided in five areas and then selected one school from each area in random case. Then divided 200 questionnaire randomly among the students of these five schools and so 40 persons who their grades were the least in social development (growth) at others ratio, were selected by randomly method as the statistical sample that after divided by experimental (n=20) and control (n=20) groups. experimental groups for 8 weeks, 3 sessions a week and each session for 90 minutes done handball exercises. From witzoman's social development questionnaire is used for data collecting of this research. this questionnaire shows the amount of social growth since 13 to 18 years old and has four dimensions which are: self-sufficiency(autonomy),responsibility acceptance, compatibility and communication with others and hopefully. For data analysis, used from descriptive and deduction statistic (variance Analysis and t-test) which all the statistical operations were done by excel soft ware and SPSS® (version 11.5) with error(fault) modulus of a $\geq 0/05$

Results the results of independent t-test between two groups shows that there is significant difference between two groups in the meaningful level of $p\text{-value}=0/000$.Also the results of this table shows well that the mean grades of experiential group are higher , in compare with control group. After 8 weeks handball exercises. So handball exercises have had a positive effect on the social development (See Table 1). Table1: independent t-test for compare of social development of two groups in post-test.

The data of table number (2).Show that there is significant difference between two groups in the Significant level of $p\text{-value}=0/046$ for autonomy, $p\text{-value}=0/000$ for responsibility, $p\text{-value}=0/005$ for compatibility and relation.(See Table 2) Table2: independent t-test for comparison of autonomy, responsibility and compatibility and relation of two groups in post-test While there is no significant difference between two groups in the Significant level of $P\text{-value}=0/290$ for hopefulness and optimism. In fact this Significant level shows that handball exercises have no effect on the hopefulness and optimism(See Table 3) Table3: independent t-test for comparison of hopefulness and optimism of two groups

Discussion and Conclusion since that obtained amount related to students social growth who participated in handball exercise is in a acceptable level, we can understand that handball as a gregarious sport Brings development and higher students social growth. (James et al.,2008). considering that the amount of obtained autonomy, responsibility, compatibility and relation from participated students in handball group(team)athletes are good situations for developing the teenagers and youth autonomy, responsibility, compatibility and relation levels. Having the sense of autonomy, responsibility, compatibility and relation in an acceptable extent has a good results on the individual life , in a way that person can take regarded decisions in the life with high self-confidence and access to his purpose just based on self-abilities and without depending on others. Having such men beside each other in a society cause a progressive society(Daniel et al.,2010). Also

the result hopefulness and optimism in this research is no harmony with many other researches(Nico.,2010) that this discordance May be due to reasons like literacy level, culture and economy of statistical society of this research with other researches.

References

Aliakbar.SH.N.(1995).the role of extracurricular activity in adolescent education .fifth edition. Etelaat publication .Tehran.

Alice.w.(1997) Social development (for youth and families). Translater by N.Sima, seventh edition, association of parents and coaches, Iran

Daniel.F.M, Mary.A.H, Damon.P.S.A., Stephen.W.D.(2010). Organizational justice in sport. Sport Management Review,13(2):91-105

Heshmatollah.A.(1998) Comparison of adolescents social development (13 to 16 years old), blind, semi-sighted vision and cities of Tehran and Isfahan. Psychology Masters thesis of Exceptional Children. College of Psychology and Educational Sciences. T.Allameh university

James. S, Dwight. H.Z., Jacqui. C.(2008) Development through Sport: Building Social Capital in Disadvantaged Communities. Sport Management Review,11(3):253-275

Nico.S.(2010) roles and responsibilities of a change agent in sport event development projects. Sport Management Review,13(2):118-128

EFFECT OF EIGHT WEEKS BASKETBALL TRAINING ON SOCIAL DEVELOPMENT OF NON-ATHLETES' GIRL STUDENTS

1- Hamid Reza Taheri 2-Narges. Monjezi 3-Elahe. Sohrabi

1-Ferdowsi University Of Mashhad

Abstract Today one of the problems of human society is inadequate mobility and poor social relations, that is contrary to nature of every human being. Socialization process is one the most important components of growth and one of the most fundamental axes of growth and personality. The purpose of this study was 8 weeks of basketball training on the social development of non-athlete's girl students. Method of research is semi-empirical by using of pre-post test plan and with experimental and control groups. Thus, 60 non-athlete girl students from University of Masjed soleyman chosen randomly and then divided into two experimental and control (N=30 per group). In this study, experimental group for 8 weeks, two- session per week began 90 minutes practicing basketball, and both groups before and after 8 weeks with Alice Weitzman Social Development Questionnaire (1981) were measured. Reliability of this questionnaire was confirmed by Cronbach's alpha ($r = 0.81$). Independent T and paired T tests methods were used for data analysis. Comparison results of two groups showed that, after eight weeks basketball training, in experimental group except the hope and optimism, social development and other dimensions had positive and meaningful change ($0.05 \geq a$).

Key words Social Development - Alice Weitzman Questionnaire - Non-athletic girls - Team activities

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 889.rar](#)

Introduction and Aim of the Study Today one of the problems of human society is inadequate mobility and poor social relations that is contrary to nature of every human being. Socialization process is one the most important components of growth and one of the most fundamental axes of growth and personality. Social development is particularly relevant to the set of balanced social skills and special behaviors that enables persons to have good interaction with other peoples, blurt positive reactions and to avoid behaviors that have negative consequences. There are some skills such as cooperation, responsibility, empathy, self-control and self-relying that are considered as on the social development component gives rise to social development component (1). Weitzman (1986) tells someone is socially developed that prosperity is reached, the level of skills and social relationships that can be achieved easily with people and be consistent with their lives. Wang and colleagues (2004) showed that any form physical activity can protect and provide mental health and playing a role in social adjustment of youth. Lewis, Timony and colleagues (1998) have mentioned group activities, sports and extracurricular as cause of people social development and Dreton, Sheri and Seyrsy (1997) according to their research expressed that physical activity and sport participation is an important factor in people socialization(2). Providing appropriation in physical activity will makes progress in social skills and social behavior, creating self-esteem and self-respect and positive attitudes in certain situations and conditions, also cause progress in academic, perception and cognition science. Also physical activity creates link between expectations and predictions of final progress in education in schools and makes some good progress in healthy lifestyle (3). Thus we should seek ways to improve the social development of girls, especially students who play an important role in future country's development. Considering the importance of social development and constraints in the lives of people in the community for girls in the field of social interactions to

promote social development, this study examined the effect of eight weeks of basketball training on social development in female students, focuses until it finds that exercise can enhance social development in female students?

Methods Method of research is semi-empirical. **Community and Sample** All Non-athlete girl Students University of Masjed Soleyman in the year 87-88 formed Community research. Subjects included 60 person (30 controls, 30 experimental) students were non-athletes who were selected by random sampling method.

Measuring Tools In order to measure the social development rate, the Social Development Scale that is made by Alice Weitzman (1981), were used. Reliability coefficient between 0.81 to 0.85 has been reported. To assess the reliability, Cronbach's alpha were used ($r=0.81$) and this amount is at the level of $0.05 \geq \alpha$ is significant. To determine validity, the questionnaire given to 10 people who were PhDs Physical Education that with reform desired was actually confirmed its validity. **Statistical methods** Descriptive statistics were used for the central indices, including mean, frequencies and compare various tables and drawing. Statistical inference from the hypotheses for research, including paired T test and independent T were used. **Results and findings** Table 1, Age research subjects are indicated. As is seen in Table 1, the majority of subjects were between 22-24 years of age. Table 2, The most research subjects are single. Table 3, Shows that between experimental and control groups, before 8 weeks of training in social development and its components there is no significant difference. So we can say, two groups were similar with each other and the resulting difference between the two groups after 8 weeks of exercise training was the effect of basketball training. Table 4, Shows that basketball practice had a significant effect on social development and all its components except hope and optimism ($P \leq 0.05$). Table 5, Shows that the experimental group at post-test in social development and all its components except hope and optimism has superiority over the control group. Therefore can be claimed that the 8-week basketball practice makes excellence experimental group than control group in social development and its components.

Conclusion Results show that eight weeks of basketball training has the effect on the social development of non-athlete girl students. These findings are parallel with the findings of researchs conducted by the Ramezani Nezhad (2009), Dreton, Sheri and Seyrsy (1997), (1, 4). Results also show that the independence of students that participated in the group basketball exercises, significantly, were higher than students who did not participate in the group exercise. It seems researches, mostly has been in the form of social development and less research can be found that examined separate aspects of social development. Therefore, in case of independence, results of this study Stevenson research findings (1975) that the socialization and independence through exercise is very weak and insignificant, inconsistent. Inconsistence of these findings with the findings of research conducted may be caused by differences in environmental performance or sports type. Since independence values obtained from a group of students participating in basketball practice, is in the acceptable range can conclude that, exercises and group exercises, are a good place to promote independence of people. In this study, results showed that the sense of responsibility between the two groups after eight weeks of basketball practice there are significant differences. In previous studies, responsibility as a social development dimensions, in the form of social development have been studied, and it has not been paid separately. However, the results of this research are parallel with Ellis (1973), Damonow (1983) (5).

Comparison of results between experimental and control groups in terms of the compatibility and communication with others, showed that after eight weeks of basketball practice, between the two groups have significant difference. In other words, compatibility and communication with others among the students that participated in group basketball practices, than students who did not participate in these exercises, are located at a higher level. These findings are parallel with the findings of researches that have done in this area (1).

The results of the hope and optimism dimensions, after comparing among experimental and control groups showed that, after eight weeks of basketball practice between the two groups, no significant difference was observed. These findings are inconsistent with the findings of many researchers. The inconsistent of these findings, there may be caused by factors such as level of education, culture and economy of statistical research with other studies (5). Based on findings from this study and other research in this regard, can be concluded that according to the role and importance of sports activities in social development of girls, we can by holding of athletic competitions, provide the field of more Social development for female students in universities. Due to the natural human need to social life and the need to further strengthen the social interactions between peoples for identify their positive features and others in successful relationships with others, to deal with daily stress, the university can allow greater opportunities for all kinds group activities, include group sport activities for female students social development. Generally, through group sports activities can be transferred social development components to individuals, because it is learned, trained, development, improvement and have evolved.

Therefore it is important that training program planners at the Universities must strengthen its efforts to pushing female students with the sports activities and activate sports programs on a regular basis for promote social development.

Selected Sources:

1- Elizabeth. R., Dawne. L., Beth. H., Barbara. H., Helen. P. (2009). Evidence for the validity of the Children's Attraction to Physical Activity questionnaire (CAPA) with young children. *Journal of Science and Medicine in Sport*.2009, 12(5):573-578.

2- Lavallee. K. L, Bierman. K.L, Nix, R.L., & Conduct Problems Prevention Research Group. (2005). The impact of first-grade "friendship group" experiences on child social outcomes in the Fast Track program. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33, 307-324.

3- Kristof. Huts, Paul. De Knop and Marc. Theeboom. (2005). The social quality of school physical education in Flanders. 10(2), 257-275.

4- Ramezani Nezhad. Rahim, Khademi. Ali, Hemmati Nezhad. Mehr Ali. (2009). Comparison of social development in athlete and Non-athlete students. *Journal of Sport Science Studies*, Volume I, No. I, p. 67-57.

5- Nico. S. (2010). Roles and responsibilities of a change agent in sport event development projects. *Sport Management Review*.2010, 13(2):118-128

EXPECTATIONS OF ATHLETES FROM THEIR TRAINERS WHO ARE COMPETING IN INTER-UNIVERSITY CROSS COMPETITIONS

ÜNİVERSİTELERARASI KROS YARIŞMALARINA KATILAN SPORCULARIN ANTRENÖRLERİNDEN BEKLENTİLERİ

Acet, M.1, Ünveren, A1, Kalkavan, A.1, Savaşlı, M.1, Zengin, B.1, Harmandar, D.1, Top, E.1
1Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye

The aim of this research is to find out the expectations of cross athletes who are competing in inter-university cross competitions from their trainers. Survey was made among the athlete students to determine their expectations from trainers, who participated to Inter-university Cross Turkey Championship that was held in March 2010 in Kütahya Dumlupınar University. Responds of 100 athletes of which 43 are female (Age 21.37 ± 2.105) and 57 are male (Age 21.35 ± 2.416) who voluntarily took part in the survey are evaluated. The first part of the two parts is composed of 5 items to determine general characteristics of the subjects and the second part is composed of 40 Likert-type items (each having 5 multiple choices) to measure the expectations of subjects from their trainers. Chi-square and Cross-Tabulation tests are applied with $\alpha=0.05$ importance level as a statistical tool. Results of these tests indicates that there are significant differences between views of the student athletes who competed in inter-university cross competitions on the expectations from their trainers ($P<0.05$). Although the expectations of athletes from their trainers exhibit some similarities from some basic characteristics, they may differ in training level in personal sports like athletics or in some other fields in some team games.

Key words: Cross, athlete, directorship

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu araştırmada Üniversitelerarası Kros Yarışmalarına katılan sporcuların antrenörlerinden beklentilerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nde Mart 2010 tarihinde yapılan Üniversitelerarası Kros Türkiye şampiyonasına katılan sporcu öğrencilere Sporcuların Antrenörlerinden Beklentilerini ölçmeye yönelik anket uygulandı. Yarışmalara katılan tüm sporculara dağıtılan anketi gönüllü olarak dolduran 43 ü bayan (Yaş 21.37 ± 2.105), 57 si erkek (Yaş 21.35 ± 2.416) toplam 100 sporcunun cevapları değerlendirildi. İki bölüm halinde düzenlenen ölçeğin ilk bölümünde genel özelliklerini belirlemeye yönelik 5 maddeye, ikinci bölümde ise sporcuların antrenörlerinden beklentilerini ölçmeye yönelik Likert tipi (5 li) 40 maddeye yer verildi. İstatistik işlem olarak $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde Ki-Kare testi (Chi-Square) ve Çapraz Tablolama (Cross-Tabulation) testleri uygulandı. Test sonuçları Üniversitelerarası Kros Yarışmalarına katılan sporcu öğrencilerin antrenörlerinden beklentileri ile ilgili görüşleri arasında önemli farklılıklar olduğunu gösterdi ($P<0.05$). Sporcuların antrenörlerinden beklentileri bazı temel özellikler bakımından benzerlik gösterse de spor yapma düzeyi ya da atletizm gibi bireysel sporlarda veya takım sporlarında bazı alanlarda farklılıklar gösterebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kros, Sporcu, Antrenörlük

THE DETERMINATION OF RELATIONS BETWEEN DOİNG SPORT OF DİSABLED PERSON WITH MOTHER AND FATHER EDUCATIONAL SITUATIONS İN BURDUR

BURDUR İLİNDEKİ ENGELLİ BİREYLERİN SPOR YAPMA DURUMLARI İLE ANNE VE BABA EĞİTİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

*Asist. Prof. Dr. Fatma Çelik Kayapınar, **Ebru Özüdoğru
Mehmet Akif Ersoy Üniv.

ABSTRACT The aim of the study; determination of relations between situation of doing sport of disabled person with mother and father educational situations in Burdur. The survey model used in this research. The universe of the research composed of 1024 disabled person who live in Burdur while the sample of the research composed of 130 (men 78, woman 52) disabled person who are upper 10 years old. SPSS packet program was used on the gained of the Data. Cqi-square and percent, and frequency statistics were practiced for the determine of the relations of mother's and father's educational situations with situations of doing sport of disabled persons. According to the gained of the results of the practiced statistics; 84 disabled person who are not doing any sport while 43 person are doing active sport. The active disabled person are playing more football.

Key Words: Disabled Person, Mother and Father Educational Situation, Doing Sport.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 100.rar](#)

GİRİŞ Spor, fiziksel engelliler de dahil olmak üzere bireyler arası fark gözetmeden toplumun değişik kesimlerinin ilgi alanına girmektedir (1). Engellilik, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tanımına göre; Bir bozukluk ya da özür nedeniyle yaş, cinsiyet, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması ya da yerine getirilememesi halidir (8).

Tanımlara göre engellilik doğuştan ya da sonradan kaza sonucu oluşmaktadır. Engelliliği meydana getiren nedenler üç başlık altında yer almaktadır. Bunlar; A) Doğum öncesi etkenler (8). B) Doğum süreci etkenleri (11). C) Doğum sonrası etkenler (8,11). Engelli bireyler için spor, “ hareket etmekten haz alma, eğlenme ve başarıma gereksinimlerinin karşılanması (8) ” ve “topluma adaptasyonlarının sağlanmasıdır (7).”

YÖNTEM Araştırma da yöntem olarak araştırma modeli olan tarama yöntemi kullanılmıştır (6). Araştırma evrenini Burdur il merkezi ve ilçelerinde Rehberlik ve Araştırma Merkezine kayıtlı 1024 kişi oluşturmaktadır (3). Burdur ili ve ilçelerinde rehabilitasyon merkezlerine ve iş okullarına devam eden öğrencilerden istekli olanlar örnekleme dahil edilmişlerdir. Veri toplama aracı olarak kullanılan anket araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Yazılan maddeler 4 uzmanın görüşüne sunulurken anket üzerinde gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Yapılan düzenlemeden sonra anketler üç engelli öğrenciye okunmuş ve uygulanmıştır. Anlaşılmayan yerlerde tekrar düzenleme yapıp anket uygulanmıştır. Ankette toplam 12 madde yer almaktadır. Bu maddelerden 10 tanesi bireyin sosyo - demografik özellikleriyle ilgilidir. Son iki madde ise engelli bireyin herhangi bir spor dalıyla uğraşıp uğraşmadığı, uğraşıyorsa hangi sporu yaptığı ile ilgili sorulardır.

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırmaya 78 erkek, 52 bayan olmak üzere toplam 130 engelli dahil olurken 130 engelli bireyden 106' sı (%81,5) zihinsel, 10' u bedensel, 3'ü işitsel, 1'i görme engelli olup, 10 tanesi diğer (bedensel ve zihinsel) engelli bireylerdendir. Bu bireylerin 121'i (%93,1) doğuştan engelli,

5'i (%3,8) kaza sonucu sonradan engelli olmuştur. Araştırmaya katılanların yaklaşık %82'si zihinsel engele sahiptir, bu oran araştırmada veri kaynağı olarak rehabilitasyon merkezi ve iş okulunun kullanılmış olması kaynaştırma eğitiminde yer alanlar ile öğrenim süreci dışında olanlara ulaşamamış olması bu dağılımın ortaya çıkmasının bir nedeni olabilir. Yüzde 63'ü 10-15 yaş aralığında olan engellilerin %90,8'i ailesi ile birlikte yaşayan bireylerdir. Bu bireylerin %47,7'si il merkezinde ikamet etmekte iken katılımcıların %60'ı erkektir. Araştırma grubunun %64,6'sı spor yapmadığını belirtirken, %33,1'i spor yapmaktadırlar. Rehabilitasyon merkezlerinde ve iş okullarında yeterince beden eğitimi öğretmeni olmaması ve yeterince beden eğitimi derslerinin yer almaması bunun nedeni olabilir. Grubun 14 engelli bireyi (%10,8) futbol, 12' si (%9,2) atletizm, 7' si (%5,4) voleybol, 4'ü (%3,1) basketbol, 3' ü (%2,3) güreş, 1' i (%0,8) cimnastik, 2 kişi de diğer sporlardan yaptığını belirtmişlerdir. Spor yapanlar en çok futbol ile uğraşırken, en az cimnastik sporunu yapmaktadır. Toplam da 25 erkek aktif sporla uğraştığını belirtirler iken bayanlarda 18 kişi aktif olarak spor dalıyla uğraştıklarını belirtmişlerdir. Bayanlarda ilginç olan 2 kişinin (%3,8) aktif olarak futbol ile uğraşıyor olmasıdır. Toplamda en çok yapılan spor dalı 14 kişiyle (%10,8) futbol, en az yapılan spor dalı 1kişiyle (%0,8) cimnastik olmuştur. Araştırmaya dahil olan engelli bireylerin baba mesleği %26,2 oranla en fazla işçi olarak belirlenirken ikinci sırada %23,1 ile çiftçi olurken en az %1,5 oranla tüccar olarak belirlenmiştir. Anne mesleği %53,1'inin diğer seçeneği (temizlikçi, çocuk bakıcısı vb.) ile birinci sırada iken %19,2 ile ev hanımı ikinci sırada ve en düşük oran %1,5 ile serbest meslek ve özel sektörde çalışanlar olarak saptanmıştır. Baba eğitim düzeyi birinci sırada %57,7 oranı ile en çok ilkokul, ikinci sırada lise %16,9 ve son sırada hiç okumadı seçeneği (%4,6) yer almaktadır. Anne eğitim düzeylerinde birinci sırada %67,7 ile ilkokul, ikinci sırada %13,8'lik oranla lise gelir iken en düşük oranla %1,5 ile üniversite mezunu oldukları saptanmıştır. Baba eğitim düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($\chi^2=69,628$ sd=35 $p<0,05$). Tabloya göre en çok ilkokul mezunu olan babaların çocukları (n=26) aktif olarak bir spor dalıyla uğraşırken, en az üniversite mezunu olan babaların çocukları (n=2) aktif olarak bir spor dalıyla uğraşmaktadır. İlkokul mezunu olan babanın çocuğu en çok 10 (%13,3) kişiyle futbol sporu ile uğraşırken, cimnastik sporu ile uğraşan yoktur. Ortaokul mezunu olan 4 babanın çocuğu aktif spor dalıyla uğraşırken, lise mezunu 5 babanın çocuğu aktif spor yapmaktadır. Baba eğitim düzeyi yükseldikçe spor yapan çocuk sayısının artması gerekirken ilginç bir biçimde baba eğitim düzeyi düştükçe aktif spor yapan çocuk sayısı yükselmiştir. Babanın eğitim düzeyi, annenin eğitim düzeyinden daha yüksektir. Anne ve baba eğitim düzeyi düşük olanların çocukları daha çok aktif sporla uğraşırken, eğitim düzeyi yüksek olanların çocukları daha az sporla uğraşmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek olan anne ve babaların iş yoğunluğu nedeniyle çocuklarına yeteri kadar vakit ayıramamaları bunun en büyük nedeni olabilir. Karahüseyinoğlu ve arkadaşları, Elazığ halkının spora karşı eğiliminin incelenmesi ile ilgili yaptıkları çalışmada 10 yaş ve üzeri 1400 bireye uyguladıkları ankette elde edilen bulgulara göre bayların (342 kişi) %29,7'sinin ve bayanların (150 kişi) %60,5'inin spor yapmadığı ortaya çıkmıştır. İlde sporun gelişim durumu şu anki konum itibarıyla spor yapanlara göre %96, spor yapmayanlara göre %92,7 ile az yeterli veya yetersiz olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın da, halkın spora eğiliminin düşük olduğu sonucuna varmıştır (5). Soyer ve Can (2003), üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması ile ilgili çalışmasında üniversite öğrencilerinin futbol ve basketbol branşlarına ilgi duyduklarını belirlemiştir (10). Literatür sonucu araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Pulur (2003), kredi yurtlar kurumuna bağlı yurtlarda kalan yüksek öğrenim gençliğinin yurtlarda yapılan spor faaliyetlerine olan eğilimlerini araştırdığı çalışmada, 20-24 yaş arası 400 bayan, 400 erkek toplam 800 kişiye uyguladığı ankette yurt öğrencilerinin katılmak istedikleri spor etkinliklerine göre kız öğrenciler yürüyüş (%32,5), erkek

öğrenciler futbolu (%27,5) tercih etmişlerdir. Herhangi bir spor branşıyla aktif olarak ilgilenme konusunda kızların erkeklerden daha fazla oranda istekli olduğunu belirlemişlerdir (9). Literatürde saptanmış olan erkeklerin futbolu tercih etme sonucu çalışma sonucu ile benzerlik göstermektedir. Ancak kızların tercihleri araştırma sonucu ile farklılık göstermektedir. Bunun nedeni engelli bireylerin kendi başlarına yürüyüşe çıkamayacaklarını düşünmeleri olabilir. Genellikle zihinsel engellilerden oluşan araştırma grubunun her zaman desteğe ihtiyacı olması da bu farklılığın nedeni olabilir. Demir (2003), demografik özelliklerle sağlanan imkanların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri konulu çalışmada üniversite gençliğine yönelik bir uygulama yapmıştır. Uygulamada öğrencilerin boş zamanlarında yaptıkları faaliyetleri arasında yürümenin ilk sırada yer aldığını belirtmiştir (4). Bu literatür sonucu çalışma sonuçları ile tamamen farklı sonuçlara ulaşmıştır. Bu çalışma gruplarının farklı karakterlerde olmasından kaynaklanabilir. Bulgu ve Akcan (2003)'ın 15-19 yaş grubuna yaptığı spor aktivitelerine katılım çalışmalarında öğrencilerin en çok futbol, basketbol ve voleybol sporunu yapmış olduklarını tespit etmişlerdir (2). Çalışma bulgularına göre engelli bireylerin tercih ettikleri spor sıralaması da literatür ile benzerdir. Bu durumda engelli bireylerin de en kolay ulaşılabilen sahaları olan sporlar ya da en fazla yaygın ve popüler olan sporları tercih etmeleri olağandır diye düşünülebilir. Sonuç olarak, çalışmamızda engelli erkeklerin en çok futbolu, engelli bayanların ise en çok atletizmi tercih ettikleri, anne ve baba eğitim düzeyi düştükçe spor yapma oranının arttığı sonucuna varılmıştır. Öneriler Rehabilitasyon ve iş okullarında beden eğitimi dersleri daha çok olmalı ve bunun için engelliler konusunda eğitim almış beden eğitimi öğretmenleri sağlanmalı. Beden eğitimi derslerinde bütün sporlar öğretmenler tarafından engelli çocuklara tanıtılmalı ve çocuğun istediği ve başarılı olduğu sporu yapılması sağlanmalıdır. Engellilerin de spor yapabileceği alanlar ve tesisler düzenlenmelidir. Her spor dalının engelli federasyonu olmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Amman, M.T., (1999) Modernlik ve Modernleşme Ekseninde Günümüz Sporuna Makrososyolojik Bir Bakış. Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt: 3, Sayı: 1.
2. Bulgu, N., Akcan, F. (2003) "Spor Aktivitelerine Katılım: 15-19 Yaş Grubundaki Öğrenciler Üzerine Bir Çalışma" G. Ü. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu.
3. Burdur Rehberlik ve Araştırma Merkezi (Nisan 2010 verileri)
4. Demir, C., (2003) "Demografik Özellikler ile Sağlanan İmkanların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri: Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama." G. Ü. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu.
5. Karahüseyinoğlu ve arkadaşları Elazığ halkının spora karşı eğiliminin incelenmesi. http://perweb.firat.edu.tr/personel/yayinlar/fua_19/19_3702.pdf
6. Karasar, N., (2006) Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara:Nobel Yayınları.

THE EDUCATIONAL LEVEL AND DIFFICULTIES OF THE REFEREES' TAKE ROLE IN THE MATCH OF DEAF AND PHYSICAL DISABLED BASKETBALL LEAGUES

İŞİTME VE BEDENSEL ENGELLİ BASKETBOL LİGLERİNDE GÖREV YAPMAKTA OLAN HAKEMLERİN EĞİTİM DÜZEYLERİ, MÜSABAKALARDA KARŞILAŞTIKLARI ZORLUKLAR ve ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Esmer, O.1. , Çelik, Y.2 , Biçer, Y.S.3

1- Mardin Artuklu Üniv. 2- Dicle Üniv. 3- Fırat Üniv.

This study aims to provide information about the referees educational status which are assigned in the physically disabled basketball league, to identify difficulties they face during the matches and provide solutions; and to introduce a new model in replacement of whistle use. Study took place in 6 cities by applying a survey to 50 referees. Survey results analyzed using SPSS 15.0 For Windows software. There is a meaningfulness identified between the classifying factor and items which express that whistle use stays poor in the matches and referees should know at least minimum degree of sign language ($P= 0.034$, $P=0.024$). A meaningfulness identified between the participants sports background and appropriateness of the architectural construction and technical equipment of the indoor sports halls for the disableds.($P=0.017$) As a result, it's thought that to reorganize the architecture and technical equipments of sports halls to be appropriate for disableds; to provide special educational help to the referees about the related disabled group; to develop a new model in replacement of whistle due to its insufficiency.

Keywords: Deaf, physically disabled, basketball, basketball referee

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Spor yapan engelli bireylerin motivasyonlarını sağlamada psikolojik ihtiyaçları önde gelmektedir. Ancak sportif faaliyetlere iştirak eden engelli sporcuların çoğu zaman önlerinde bir çok sorun belirlemektedir. Bunlar; tesis ve altyapı yetersizlikleri, spor salonlarının mimari açıdan ve teknik donanım açısından engelliler için uygunluk arz etmemesi, ulaşım zorluğu, maddi problemler vb... Bunların dışında engelli sporcuların müsabaka anında karşılaştıkları problemler de vardır. Bunlar; engelli sporcunun, fiziki bir engeli olmayan oyuncular gibi istedikleri performansı sergileyememesi, onların yaptıkları hareketleri yapamama durumunda ortaya çıkan duygusal problemler; konuşma ve işitme engelli sporcuların hakemlere derdini anlatamama, itiraz anında çaresiz kalma gibi iletişim problemleri olarak kısmen ifade edilebilir. Bu tür durumlarda hakem faktörü ortaya çıkmaktadır. Bu tür duygusal ve iletişimsel problemlerin üstesinden gelebilmek iyi eğitilmiş, donanımlı, bilgili ve sosyal yönü baskın hakem profili ile mümkün görünmektedir. Buradan hareketle, oldukça hassas bir ruh haline sahip olan engelli sporcuların müsabaka anında engellerine yönelik bir olumsuzlukla karşılaşmaması, müsabakayı tamamen sorunsuz bir şekilde bitirebilmeleri, tam bir özgüven ve tatmin olmuşluk duygusuyla müsabakadan ayrılabilmelerinin; tesisin mimari yapısı, salonun teknik donanım ve teçhizatının uygunluğu kadar hakemlerin eğitim düzeyleri, işbirlikçi yaklaşımları, sporcunun engeline yönelik asgari düzeyde bilgi sahibi olması, onlara gerekli hassasiyeti gösterebilmesi ve empati kurabilme yeteneği ile sağlanabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma; işitme ve bedensel engelli basketbol liglerinde görev yapmakta olan hakemlerin eğitim durumları, müsabakalarda sıklıkla karşılaştıkları problemler ve bunlara çözüm önerilerini araştırma; işitme engelli müsabakalarında düdük kullanımı yerine daha belirleyici ve anlaşılır bir yöntem geliştirmenin

getirileri üzerine yeni bir model önerisi sunma amaçlı planlanmıştır. Materyal ve Metot Bu çalışma 6 farklı ilde, engelli basketbol il temsilcileri aracılığıyla, il içerisinde ya da ulusal bazda işitme ve bedensel engelli basketbol müsabakalarında görev alan hakemlere anket uygulanarak yapılmıştır. Anket, gönüllülük esasına dayalı olup 50 (38 erkek, 12 bayan) hakem üzerinde uygulanmış ve performans ölçme amaçlı olmayıp tamamen araştırılan konu üzerine odaklı sorulardan oluşmuştur. İlk bölümde hakemleri tanıma amaçlı sorular yer almakta daha sonra 16 sorudan oluşan ankete geçilmektedir. Son olarak 3 adet sözel soru ile katılımcıların neden engelli hakemliğini seçtikleri, müsabakalarda zorlandıkları konuları ve gördükleri eksiklikleri belirtip varsa çözüm önerilerini sunmaları istenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 15.0 kullanılmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyi, cinsiyet, spor geçmişi, medeni durum, meslek, klasman, hakemlik tecrübe ve yaş faktörleri saptanıp ilgili sorularla olan bağıntıları çapraz tablolar ile ayrı ayrı analiz edilmiştir. Özellikle üzerinde durulan faktörler ile sorular arasında daha detaylı sonuçlar elde edebilmek için chi-square testi uygulanmıştır.

Bulgular Katılımcıların eğitim durumu, yaş, spor geçmişi, profesyonel spor geçmişi, meslek, cinsiyet, klasman, medeni durum ve hakemlik yaptığı süre faktörleri göz önüne alınarak anketteki sorularla karşılaştırıldı. Özellikle anlamlılık beklenen faktörler ve anket soruları üzerinde ayrıntılı chi-square analizi yapıldı. Bu sonuçlara göre; klasman ve spor geçmişi faktörleri ile anketteki bazı sorular arasında anlamlı farklılıklar elde edildi. İşitme engelli müsabakalarında düdük kullanımının yetersiz kaldığı ve hakemlerin asgari seviyede işaret dili bilmeleri gerektiği maddeleri ile klasman faktörü arasında anlamlılık tespit edildi ($P= 0.034$, $P=0.024$). Kapalı spor salonlarının mimari yapısının ve teknik donanımının engelliler için uygun olduğu maddeleri ile katılımcıların spor geçmişi arasında anlamlılık tespit edildi. ($P=0.017$)

Tartışma ve Sonuç Katılımcıların işitme ya da bedensel engelli hakemliğini tercih etmelerindeki faktörler; arkadaş tavsiyesi, engelli vatandaşlarımıza yardım isteği, manevi tatmin olarak tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların kuralları iyi bilmemesi, tesislerin mimari yapısının engelli sporcular ve vatandaşlar için uygun olmaması gibi sorunlar belirlenmiştir. Daha spesifik olarak, işitme engelli müsabakalarındaki eksiklikler hakkında vurguladıkları konular sporcuların düdük sesini duymamaları ve oyunun durduğu durumlarda bile bir süre devam etmeleri, işaret dilinin bilinmemesinden dolayı sporcu ve antrenörlerle etkili iletişim kurulamaması olarak belirtilmiştir. Sonuç olarak; bu konuda izlenecek iki yöntem olduğu düşünülebilir; ya hakemleri ilgili engele sahip bireylerden seçmek - fiziksel veya işitme engelli- ; ya da onlara ilgili engelli grubunun karşılaşabileceği zorluklar, ruh halleri, güdülenme durumları ve onlarla sağlıklı bir iletişim kurma ile ilgili eğitim vermek. Bizim düşüncemiz ikinci şıkkın daha mantıklı olduğu yolunda. Özellikle işitme engelli müsabakalarında görev alan hakemlerin asgari düzeyde “işaret dili” bilmeleri, etkili iletişim anlamında çok büyük katkılar sağlayacaktır. **Yeni Bir Model Önerisi** Takdir edilir ki müsabaka anında düdük sesinin duyulmaması gerek saha içerisindeki antrenör ve sporcu, gerekse tribünde oturan seyirciyi huzursuz edebilir, oyunun heyecanı ve takibinde kopmalara neden olabilir. Bu düşünceden hareketle işitme engelli basketbol maçlarında düdükle iletişimin yetersiz olduğu ve yeni bir model geliştirilmesi gerektiğini düşünmekteyiz. Bu modeli kısaca şöyle özetleyebiliriz; Buna göre salonun üç tarafına (seyirci tribünü dışındaki), reklam panolarının üstüne gelecek şekilde, bir profil üzerinde sabitlenmiş belirli ve birbirine yakın aralıklarla yerleştirilecek, büyük boyutlarda ve salon aydınlatmasının zıttı olan bir renkte elektrikli aydınlatma yolu ile uyarı sistemi düşünmekteyiz. Profillerden birinin ya da üçünün birden üstüne chip’ler yerleştirilir, hakemlere de düdük yerine bluetooth (kablosuz) butonlar verilir. Herhangi bir ihlal halinde hakem oyunu durdurmak için butona basar ve üç taraftaki bütün lambalar

aynı anda yanar. Böylelikle hem sporcular ve antrenörler, hem de seyirci oyunun durduğunu zamanında anlamış olacaktır.

KAYNAKÇA

Akgül A., Çevik O., İstatistiksel Analiz Teknikleri, Ankara, Emek Ofset Ltd. Şti. 2003, 417- 423

Erdemir İ., Tekin H.A., Savucu Y., Tüfekçioğlu E., Birinci ve İkinci Lig Tekerlekli Sandalye Basketbolcularında Performansı Etkileyen Faktörler, F.Ü. Sağ.Bilimleri Tıp Dergisi, 2009, 23 (2), 85-89

Finch N., Lawton D., Williams J., Sloper P., Young Disabled People and Sport, 2001, Sport England Kjell GUNNA, General Secretary of DIBF (Deaf International Basketball Federation)

Brouwer J., Ludeke W., Felsefi Açidan Engellilerde Spor. Antalya Uluslararası Engellilerde Spor Sempozyumu Bildiri Kitabı, T.C. Başbakanlık GSGM Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, Yayın No: 1997;1. 11-17. Ankara

Atay M., Engelli bireylerin benlik gelişiminde spor etkinliklerinin önemi, Antalya Uluslar arası Engellilerde Spor Sempozyumu Bildiri Kitabı, GSGM Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı Yayınları: 1995; 97-100

Ruddell J.L., Shinew K.J. The Socialization Process for Women with Physical Disabilities, Journal of Leisure Research. 2006; 38, 3, 421-444

Özer D., Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor. Ankara: Nobel Yayın-Dağıtım, 2001; 4-21.

Kuru E., Karahan B.G., Tekerlekli Sandalye ve Koşan Basketbol Oyuncularının Psikolojik İhtiyaçları, S.Ü. BES Bilim Dergisi, 2008 Cilt 10, Sayı 2, 23–30

Orta L., Dünyada Ve Türkiye’de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi, Spor Araştırmaları Dergisi, c.6, 16, 2002.

THE RELIABILITY AND VALIDITY OF “MEASUREMENT AND MANAGEMENT OF SPORTSPACE” QUESTIONNAIRE

“SPOR ALANLARI ÖLÇÜMÜ ve YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ”NİN (SAÖYÖ) GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Alper Yorulmaz (1), Zafer Çimen (2)

1. Gazi Üniv. Yüksek Lisans 2. Gazi Üniversitesi Besyo

Abstract The study was designed to test the reliability and validity of “Measurement and Management of the Sportscape” scale which is measured the customer response to intangible and tangible service factors. The scale that was developed by Wakefield and friends, was consisted of 8 sub dimensions and 33 items. A total of randomly selected volunteer 457 football spectators who attended Fenerbahçe SC–Chelsea FC 2007-2008 Championship League Match was played on Fenerbahçe Şükrü Saraçoğlu Stadium. Questionnaire has 33-item as a likert type self-report measure sources of tangible and intangible service factors. The scale consists of the following eight subscales: 1. Layout Accessibilty (4 items), 2. Facility Aesthetics (5 items), 3. Space Allocation (4 items), 4. Seat Comfort (5 items), 5. Score Boards (4 items), 6. Parking (4 items), 7. Desire to stay (5 items) and 8. Direction Signage (2 items). Principle Component factor analysis were conducted on the 33-item questionnaire with 457 spectators, from which 8 interpretable factors emerged. Three items (18, 30, 33) which were loaded below .40 were eliminated from the Turkish version of the scale. Internal consistency of the scale were tested through alpha reliability (Cronbach Alpha) method. The internal consistency (Cronbach Alpha) value for 457 participants were ranged from .58 (desire to stay) to .82 (accessibilty). It can be concluded that the “Measurement and Management of the Sportscape” scale is a reliable and valid instrument to assess the sources of costumers response to intangible and tangible service factors in sportsspace.

Keywords: Quality, Management, Sports Facility, Football Stadium

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 181.rar](#)

Giriş ve Amaç Günümüzde, hızla değişen bir ortamda ayakta kalmak ve rakiplerin önüne geçmek için örgütlerin kendini yenilemesi, değişim fırsatlarını analiz edip ortaya çıkan potansiyeli değerlendirmesi ve en uygun stratejinin belirlenip uygulanması için yeniden örgütlenme ve yapılanma işinin, sürekli gelişen spor organizasyonları ve spor tesisleri için de uyulması ve uygulanması gerektiği görülmektedir (Çolakoğlu, 2007).³ Spor örgütlerinde yürütülen faaliyetlerin temel amacı, insanların birbirinden farklı sportif ihtiyaç ve isteklerinin karşılayacak hizmetlerin sağlanmasıdır. Bu ihtiyaç ve isteklere cevap vermede spor tesisleri, sportif hizmetlerin hazırlanmasını ve sunulmasını içine alacak bir genişlik göstermektedir (İmamoğlu ve Ekenci, 2002).⁴ Bu genişlik içinde spor endüstrisinin önemli bir bölümünü oluşturan seyircilerin spor etkinliklerine katılım kararlarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesi spor endüstrisinin gelişimini sürdürebilmesi açısından önemlidir. Çünkü, spor müsabakalarına seyirci olarak katılım, geçmişi antik çağlara kadar uzanan bir gelenek olmanın yanı sıra, günümüzde, özellikle modern toplumlarda serbest zamanları değerlendirmeye yönelik sürdürülen faaliyetler içerisinde yer alan genel bir uğraşıdır. Spor seyirciliği, özellikle futbol seyirciliği, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de son derece yaygındır (Gençer ve Aycan, 2008).¹⁵ Dolayısı ile, spor alanlarının fiziki yapısı, çevresi gibi birçok özellik seyircilerin spor alanlarında kalma ve tekrar gelme isteği üzerinde önemli etkilere sahip olduğu yadsınmayacak bir

gerçekdir. Çünkü, spor alanlarının bazı özellikleri seyirciler üzerinde pozitif, bazılarında da negatif duygular oluşmasına neden olmaktadır (Wakefield ve diğ., 1996; Funk ve diğ., 2002). 5, 28 Bu noktadan hareketle, eldeki çalışmanın amacı Wakefield ve arkadaşları tarafından geliştirilen 8 boyutlu ve 33 maddeden oluşan Spor Alanlarının Ölçümü ve Yönetimi Ölçeğinin (Measurement and Evalvation Of Sports Space) Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır. Yöntem Araştırma tarama modeli şekillendirilmiş, hizmet kalitesi ve spor alanları kalitesini etkileyen faktörlere yönelik literatür bilgiler aktarılmıştır.

Evren Örneklem Araştırmanın evrenini futbol stadyumlarına giden seyirciler, örneklemini ise Fenerbahçe Şükrü Saraçoğlu Stadyumunda Fenerbahçe SK–Chelsea FC 2007-2008 Şampiyonlar Ligi müsabakasına seyirci olarak gelen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 457 seyirci oluşturmuştur. Veri Toplama Aracı “Spor Alanlarının Ölçümü ve Yönetimi Ölçeğinin” (SAÖDÖ) katılımcıların stadyumların bazı özellikleri itibarı ile kalitesini ölçmeye dayanan faktörlerin belirlenmesi amacıyla Wakefield ve arkadaşları (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 1. Stadyum içinde ulaşım kolaylığı (4 madde), 2. Estetik yapı (5 madde), 3. Alan dağılımı (4 madde), 4. Koltuk konforu (5 madde), 5. Skorbord (4 madde), 6. Park alanı (4 madde), 7. Kalma isteği (5 madde) ve 8. Yön levhaları (2 madde) olmak üzere 8 boyut ve toplam 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler katılımcılar tarafından 5’li Likert tipi (“Kesinlikle Katılmıyorum” =1 ve “Kesinlikle Katılıyorum” =5) ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye çevrilmesinde çeviri–tekrar çeviri yöntemi uygulanmıştır.

Verilerin Analizi: Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla ölçekte yer alan 33 madde üzerinden Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmış ve Varimax döndürme işlemi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirlik düzeyini test etmek için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

Bulgular Ölçeğin yapısal geçerliğini test etmek için toplam 33 madde ile Temel Bileşenler (Principle Component) faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin temel faktörlerini ve boyutlarını ortaya koymak amacıyla yapılan analizi sonuçlarına göre ölçeğin Türkçe formunun 8 faktörlü ve 30 maddeden oluşan bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Orijinal ölçekte yer alan koltuk konforuna ilişkin bir madde (18) ve kalma isteğine yönelik iki madde (30, 33) faktör yüklerinin .40’ın altında olması nedeniyle ölçeğin Türkçe versiyonundan çıkarılmıştır. Ayrıca, yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri .83 olarak ve ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının sırasıyla “stadyum içinde ulaşım kolaylığı” (.82) ile “kalma isteği” (.58) arasında değiştiği ve toplam iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunda yer alan ve faktör yükleri .462-.782 arasında değişen ve 8 faktörde toplanan maddeler ve faktör adları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tartışma ve Sonuç Araştırmada Wakefield, Blodgett ve Sloan’ın (1996) yılında yapmış oldukları “Measurement and Management of the Sports Space” çalışması temel alınmış ve yine Wakefield ve Sloan’ın (1999) gerçekleştirdikleri “The Effects of Team Loyalty and Selected Stadium Factors on Spectator Attendance” araştırması destekleyici bir araştırma olarak ele alınmıştır. Bu çalışmada yer alan park alanı (4 madde), estetik yapı (5 madde), skorbord (4 madde), koltuk konforu (5 madde), stadyum içerisinde istenilen yere ulaşma kolaylığı (4 madde), yön levhaları (2 madde), alan dağılımı (4 madde) ve kalma isteğini (5 madde) kapsayan 8 faktör çalışmayı konu alan ölçeğin alt boyutlarını oluşturmuştur.

Araştırmanın sonunda orijinal ölçekte yer alan alt boyutlar ölçeğin Türkçe versiyonunda da aynen yer almıştır. Ancak, ölçeğin alt boyutlarında koltuk konforu boyutuna yönelik 1 madde ve kalma

isteğine alt boyutuna ait 2 madde güvenilirlik katsayıları .40 altında kalması nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca, gerek toplam ölçek, gerekse alt boyutlar için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları kabul edilebilir sınırlar içerisinde (Alpar, 2001). Bu bulgular değerlendirildiğinde Park Alanı (4 madde), Estetik Yapı (5 madde), Skorbord (4 madde), Koltuk Konforu (4 madde), Ulaşım Kolaylığı (4 madde), Yön Levhaları (2 madde), Alan Dağılımı (4 madde), Kalma İsteği (3 madde) Olmak Üzere 8 alt boyut ve 30 maddeden oluşan geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Spor Alanları Ölçümü ve Yönetimi Ölçeği”nin Türkçe versiyonunun ülkemizde yapılacak bu tip çalışmalarda geçerli ve güvenli bir ölçüm yapacağı ve bu alanda araştırma yapan araştırmacılar tarafından kullanılabileceği gibi, değişik spor alanlarında ve deneklerle yapılan araştırmalarda da yeniden geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak kullanılabileceği söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Funk D.C., Mahony D.F. ve Ridinger L.L., (2002). Characterizing consumer motivation as individual difference factors: Augmenting the sport interest inventory to explain level of spectator sport. *Sport Marketing Quarterly*. 11 (1), 33-43.
2. Gençer R.T. ve Aycan A., (2008). Seyircilerin profesyonel futbol müsabakalarına katılım kararını etkileyen değişkenler üzerine bir inceleme. *Ege Akademik Bakış*. 8 (2), 771-783.
3. Wakefield K. L., Blodgett J. G. ve Sloan H.J., (1996). The effect of team loyalty and selected stadium factors on spectator attendance. *Journal of Sport Management*. 10. 15-31.
4. Wakefield K.L. & Blodgett J.G., (1999). Customer response to intangible and tangible service factors. *Psychology and Marketing*. 16, 51–68.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND TIME MANAGEMENT SKILLS AMONG SELECTED UNIVERSITY STUDENTS

Seçilmiş Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki

Hülya Dinçay, Settar Koçak
Sabancı Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi

The purpose of this study was to explore the relationship between the physical activity levels and the time management practices of selected university students, and to identify the differences between physical activity levels and time management practices in terms of gender. The subjects of this study were 128 male (55,9%) and 101 female (44,1%) university students from six universities in İstanbul, Turkey which were selected on a volunteer basis. The Physical Activity Assessment Questionnaire (PAAQ) and the Time Management Questionnaire (TMQ) were used to gather data. The data were analyzed by employing a Statistical Package for Social Statistics. Both descriptive and inferential statistics were used to analyze the data. The level .05 of significance was selected. There was significant correlation between total hours spend in a week and time planning, and negative correlation between time wasters. There was significant correlation between total MET spend in an hour and time attitudes, between total MET intensities and time attitudes. According to Chi-squared analysis gender difference is dependent of the PA levels in terms of “sport MET” and “total MET” intensities. Multivariate analysis of variance (MANOVA) indicated a significant main effect. Subsequent unvaried analysis indicated differences in Time Management in terms of gender.

Keywords: Physical Activity Level, Time Management, University Student, Time Planning, Time Attitudes, Time Wasters

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmanın amacı seçilmiş üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve fiziksel aktivite düzeyleri ile zaman yönetimi becerilerindeki cinsiyet farklılıklarının ortaya konmasıdır. Bu çalışmanın örneklem gurubu, İstanbul’da gönüllü katılımı ile seçilen altı üniversitede eğitim gören 128 erkek (55,89%) ve 101 kadın (44,11%) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) ve Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Sosyal Bilimler İstatistiği için İstatistik paketi aracılığıyla Pearson korelasyonu, Chi-Squared Analizi ve çok yönlü Varyans Analizi (MANOVA) istatistiksel metodları kullanılmıştır. Bir haftada fiziksel aktiviteye harcanan toplam saat ile zaman planlaması arasında anlamlı pozitif, zaman harcattırıcılar arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Bir saatte harcanan toplam MET değerleri ve toplam MET değerleri arasından da anlamlı korelasyon bulunmuştur. Chi-squared analiz sonuçları, “spor MET” ve “toplam MET” değerleri söz konusu olduğunda cinsiyet farklılıklarının fiziksel aktivite düzeylerine bağımlı olduğunu göstermiştir. Çok yönlü varyans analizi sonuçları da zaman yönetiminde cinsiyetler açısından farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite Düzeyi, Zaman Yönetimi, Üniversite Öğrencileri, Zaman Planlaması, Zaman Tutumları, Zaman Harcattırıcılar

CAREER MATURITY IN STAFF OF PHYSICAL EDUCATION ORGANIZATION OF IRAN

Yaser Samkhaniani 1, Hamidreza Safari Jafarloo 2, Abdossaleh Zar2, Fatemeh Ahmadi2

1.Ma Student Of Sport Management, Urmia University.2.Department Of Physical Education& Sport Science. Jahrom Complex Higher Education. Jahrom, Iran

Abstract The purpose of the present research was studying the relationship between career maturity (exploration, stabilization, maintenance, and decline) and job factor (job nature, supervisor, coworkers, promotion opportunities, and payments) in the physical education organization of Iran. Present study uses a descriptive-correlation method as a field study. Sample of the study consists of 256 people of all physical education organization staff according to the Morgan table. Data was collected by means of career maturity and job factors questionnaires. For analyzing data, descriptive and inferential statistics were used. Findings of the study showed that there is a negative correlation ($p < .05$) between total career maturity scores and job factors.

Key words: career maturity, job factor, physical education organization

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 849.rar](#)

Introduction In the today's changeable and dynamic modern world, it is very important that staff of organizations will have career maturity. Career maturity is defined as individual preparation for making knowledgeable decisions which are appropriate for their age and are consist with duties in accordance with their career development. physical education organization as the main and most important sport organization of Iran have staff that needs dimensions of career development. In addition to Argyris, career maturity was subjected for vast survey in the recent decades. Hooper(2006) founds a significant difference between career maturity and competitive levels among athletic students. Whipple (2009) founds a reverse relationship between athletic identity and career maturity. Literature review of topic of study shows that in sport organizations of country this issue was not investigated and there is a gap in this field. In this regard, present study is an attempt to investigate the relationship between career maturity (exploration, stabilization, maintenance, and decline) and job factor (job nature, supervisor, coworkers, promotion opportunities, and payments) in the physical education organization of Iran. This is hypotheses for research that exist a relationship between career maturity and job factors.

Methodology Present study uses a descriptive-correlation method as a field study. Population of the study consists of all physical education organization staff and the sample is 256 according to the Morgan table. Data was collected by means of career maturity and job factors questionnaires. Reliability of career maturity questionnaire ($\alpha = .94$) and job factors questionnaire ($\alpha = .86$) was calculated through Alpha Cronbach formula. For analyzing data, descriptive and inferential statistics (Clomborgrov-Smirnov, Pearson correlation coefficient, and correlation matrix) were used.

Result Findings of the study showed that there is a negative correlation ($p < .05$) between total career maturity scores and job factors (Table 1). (It is worth mentioning that in career maturity questionnaire, high scores show career problems).

Discussion These results are in line with those of Hooper (2006). With regards to results of the study and determination of career maturity level of physical education organization staff and also

job factors that affect on their career maturity, we can to increase the level of career maturity by guiding and consulting them that in turn leads to raising the efficiency of the organization.

References

1. Sachdova. J.K. (2005). Career maturity: An analytical study/ Hind kanwal Mohan sight/ p7.
2. Heler, Trasyle. L. (2008). Psychological Predictors of career maturity in college studentathletes/ A Dissertation submitted to the Department of Educational Psychology and Learning Systems in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy/ Florida State University/ p 11.
3. Hooper, Kristofer. (2006).Career maturity of student-athletes at different competition levels/ a thesis submitted to the graduate faculty in partial fulfillment of the requirements for the degree of PHD/ Tennessee State University.
4. Whipple, Katherine Rae. (2009). Athletic identity, identity foreclosure, and career maturity: An investigation of intercollegiate student-athletes/ a thesis submitted to the graduate faculty in partial fulfillment of the requirements for the degree of M.S/ Iowa State University/ P 4

EXAMINING THE PROTEAN CAREER ATTITUDE OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS WORKING AT PUBLIC AND PRIVATE SCHOOLS IN MANISA CITY CENTRE.

MANİSA MERKEZDE ÖZEL VE DEVLET OKULLARINDA ÇALIŞAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ÇOK YÖNLÜ KARIYER (PROTEAN CAREER) TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Mustafa Türkmen

Celal Bayar Üniversitesi - Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

Aim: The aim of the research is measuring protean career attitude of the physical education teachers working at public and private schools in Manisa city centre and bringing the differences between the attitudes of protean careers according to the demographic characteristics of teachers out. **Method:** The research consists of physical education teachers working at public and private schools in Manisa city centre. 109 physical education teachers, 35 of whom are working at private schools and 74 of whom are working at public schools, contributed to the research. "Protean Career Attitude Scales" are used in the research. For analysing the research data in SPSS 15.0 for Windows statistical software package t-test and One Way ANOVA are used. To determine the differences between independent variables and protean career attitudes, "Tukey HSD-Post-Hoc" test is taken into account. **Findings and Results:** Research findings show that self-directed career attitudes of the physical education teachers especially the ones working at private schools are high. In addition to this, physical education teachers between 41-50 and the ones working for more than 16 years it is seen that values-driven career attitudes are high. However as for the bachelor physical education teachers' and the ones' worked for 1-5 years self-directed career attitudes are high. In conclusion it is determined that there is no difference between the protean career attitude of the physical education teachers working at public and private schools in Manisa city centre and both physical education teachers working in private schools want to direct their own career.

Key words: Protean Career, Physical Education Teacher, Private Schools, Public School

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 271.rar](#)

GİRİŞ Hall (1976 ve 2002), tarafından desteklenen çok yönlü kariyer; kişilerin kendi kendilerine yönlendirdiği ve değerlerine göre yönlendirdiği mesleki davranışlar sayesinde ortaya çıkan, kariyer başarısına odaklanmaktadır (Briscoe ve ark, 2006:30). Çok yönlü kariyer, örgüt tarafından değil de kişi tarafından yönetilen bir süreçtir. Bu kariyer tipi, kişinin eğitim ve gelişmedeki çeşitli tecrübelerini, birkaç örgütteki işini ve mesleki alandaki değişimleri kapsar. Çok yönlü kişinin tüm yaşamı boyunca kendini geliştirebilmesinde kişisel kariyer tercihleri ve araştırmaları bütünleştirici ve birleştirici unsurlar olarak kabul edilir. Bu anlamda başarının sırrı dışsal değil içseldir. Yani kişi anlaşılmayı örgütle değil kendisiyle yapmaktadır. Bu yeni anlayışta örgütün rolü ise, işçilerin kariyerlerini büyütmek ve geliştirmek için fırsat ve kaynaklar (mentorlük, network, koçluk, eğitim ve geliştirme vb.) sağlamak, onların kendi kariyer sorumluluklarını üzerlerine alabilmelerine yardımcı olmak, devam eden öğrenme için ortamlar oluşturmak ve teşvik etmek olarak sayılabilir (Hall ve Moss, 1998:42). Çok yönlü kariyer kavramı, dünyada ilgiyle incelenen ve üzerine kavramsal olarak birçok çalışmanın yapıldığı bir kariyer çeşididir. Türk örgüt ve spor yazınında ise, çok yönlü kariyer, yeni ve tam olarak tanımlanmamış, üzerine yapılan araştırmaların kısıtlı olduğu bir kariyer kavramıdır. Bu nedenle yapılan bu araştırmanın amacı, Manisa merkezde özel ve devlet okullarında çalışan beden eğitimi

öğretmenlerinin çok yönlü kariyer tutumlarını ölçmek ve öğretmenlerin demografik özelliklerine göre çok yönlü kariyer tutumları arasındaki farklılıkları ortaya koymaktır. Araştırmanın diğer bir amacı ise, Türk yönetim, kariyer ve spor yazınına, çok yönlü kariyer kavramının tanıtılması ve yerleşmesi konusunda katkı sağlamaktır. Bu nedenle araştırmanın, “çok yönlü kariyer” alanında çalışan araştırmacılara yardımcı olması beklenmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM Evren ve Örneklem Araştırmanın evrenini 2010 yılında, Manisa merkezdeki özel ve devlet okullarında çalışan, 109 beden eğitimi öğretmeni (BEÖ) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan BEÖ’lerinin, 35’i özel okulda, 74’ü ise devlet okulunda çalışmaktadır.

Veri Toplama Aracı Yapılan araştırmada veri toplama aracı olarak, Briscoe ve ark.(2006) tarafından geliştirilen “Çok Yönlü Kariyer Tutumu Ölçeği (Protean Career Attitude Scale)” kullanılmıştır.

Veri Toplama Yöntemi Bu anket formu personele uygulanmadan önce, Manisa Milli Eğitim Müdürlüğü ve okul yöneticilerinden gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılan 109 BEÖ, anket formunu eksiksiz ve hatasız doldurmuşlardır.

Veri Analiz Yöntemi Bu araştırmanın veri analizlerinde; SPSS 15.0 for Windows istatistik paket programı kullanılmıştır. Analizlerde, t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) kullanılmıştır.

BULGULAR Araştırma sonucunda farklılıklar tespit edilen demografik değişkenlerden, yaş, medeni durum, kurumda bulunma süresi ve iş hayatında bulunma süresine ilişkin tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 1’de verilmiştir;

Tablo 1: BEÖ’lerinin Demografik Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik

Araştırmaya katılan BEÖ’lerinin çok yönlü kariyer tutumlarına ilişkin bulgular tablolar halinde aşağıda belirtilmektedir.

Tablo 2: BEÖ’lerinin Çok Yönlü Kariyer Tutumu Arasındaki Farklılıkları Gösteren T- Testi Sonuçları
Tablo 2’deki t-testi sonuçlarına göre, BEÖ’lerin, kendi kendine yönlendirdikleri kariyer tutumları, değerlere göre yönlendirdikleri kariyer tutumlarından yüksek olduğu söylenebilir ($p=0.000<0.05$).
Tablo 3: Özel ve Devlet Okulunda Çalışan BEÖ’lerinin Çok Yönlü Kariyer Tutumu Arasındaki Farklılıkları Gösteren T- Testi Sonuçları
Tablo 3’deki t-testi sonuçlarına göre, Manisa merkezde özel okullarda çalışan BEÖ’lerin kendi kendine yönlendirdikleri kariyer tutumlarının yüksek olduğu söylenebilir ($p=0.007<0.05$).

Tablo 4: BEÖ’lerinin Yaşlarına Göre Çok Yönlü Kariyer Tutumu Arasındaki İlişkiyi Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

Tablo 4’deki ANOVA testi sonuçlarına göre, 41-50 yaş arasındaki BEÖ’lerinin, değerlerine göre yönlendirdikleri kariyer tutumları ($F=3,87$), diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur ($p=0.035<0.05$).

Tablo 5: BEÖ’lerinin Medeni Durumlarına Göre Çok Yönlü Kariyer Tutumu Arasındaki Farklılıkları Gösteren T- Testi Sonuçları

Tablo 5’deki t-testi sonuçlarına göre, bekar BEÖ’lerinin ($F=3,79$), kendi kendine yönlendirdikleri kariyer tutumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p=0.027<0.05$).

Tablo 6: BEÖ'lerinin Kurumda Çalışma Sürelerine Göre Çok Yönlü Kariyer Tutumu Arasındaki İlişkiyi Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

Tablo 6'deki ANOVA testi sonuçlarına göre, kurumda 1-5 yıl arası çalışan BEÖ'lerinin, kendi kendine yönlendirdikleri kariyer tutumları (=3,98) yüksek bulunmuştur ($p=0.039<0.05$).

Tablo 7: BEÖ'lerinin İş Hayatında Çalışma Sürelerine Göre Çok Yönlü Kariyer Tutumu Arasındaki İlişkiyi Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

Tablo 7'deki ANOVA testi sonuçlarına göre, iş hayatında 16 yıl ve üzeri çalışan BEÖ'lerinin, değerlerine göre yönlendirdikleri kariyer tutumları (=3,73) yüksek bulunmuştur ($p=0.003<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ Çok yönlü kariyer ile ilgili yazınlar incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin çok yönlü kariyer düzeylerini ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırma sonuçları yorumlanırken bu sınırlılık dikkate alınmıştır. Tablo 2 ve 3'deki bulgularda, Manisa merkezde çalışan BEÖ'lerinin ve özellikle özel okullarda çalışan BEÖ'lerinin, kariyerlerini kendilerinin yönlendirmek istediği görülmektedir. Çok yönlü kariyerde, kariyerini kendi yönlendirmek; başarı ve kişisel gelişim için kendini hazırlamakla ilgilenirken, iş güvenliği fazla dikkate alınmamaktadır. Özel okullardaki iş güvenliği göz önüne alındığında, burada çalışan BEÖ'lerinin, devlet okuluna geçme isteği, bunun için ders çalışma, dershaneye gitme ve lisansüstü eğitim alma gibi arayışlar içinde olduğu görülmektedir. Tablo 4 ve 7'deki bulgularda, Manisa merkezde 41-50 yaş arasında çalışan ve 16 yıl ve üzeri iş hayatında bulunan BEÖ'lerinin, kariyerlerini değerlerine göre yönlendirdiklerini göstermektedir. Değerlere yönelik olmak; kişinin başarısını kendi değerleriyle, kişisel idealleri ve prensipleriyle ölçmesidir(Hall, 1996:9). Bu yaş gurubunda bulunan ve bu süreçte çalışmış olan BEÖ'lerinin, kariyerlerini yönlendirmiş olmaları, kariyerlerinin sonlarına gelmiş olmaları, birçok beklenti ve ihtiyaçlarını karşılamış olmalarından dolayı, kariyerlerini değerlerini ön plana alarak hareket ettikleri söylenebilir. Diğer bir deyişle, değerlerine göre hareket edenler; para, statü ve terfi gibi dış güdüleyiciler yerine, kişisel ideallerini ve prensiplerini koruyarak kariyerlerine daha fazla motive olmaktadır. Medeni duruma ve kurumda çalışma sürelerine bakıldığında, bekar ve kurumda 1-5 yıl arasında çalışan BEÖ'lerinin kariyerlerini kendilerinin yönlendirmek istediği görülmektedir. Bekar BEÖ'lerinin kariyerlerini yönlendirmede daha rahat hareket ettikleri, değerlerine göre hareket etmekten daha çok kariyerlerinde, para, statü, yükselme gibi başarı ve kişisel gelişimi tercih ettikleri söylenebilir. Kurumda 1-5 yıl arasında çalışanların ise, henüz kariyerlerinin başlarında olmalarından dolayı, para, statü ve terfi gibi güdüleyicilere daha çok önem verdikleri söylenebilir. Sonuç olarak, Manisa merkezde özel ve devlet okullarında çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin çok yönlü kariyer tutumları arasında farklılık olmadığı, Manisa merkezde çalışan BEÖ'lerinin ve özellikle özel okullarda çalışan BEÖ'lerinin ise, kariyerlerini kendilerinin yönlendirmek istedikleri belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

Briscoe, J. P., Hall, D. T., ve DeMuth, R. L. F. (2006). Protean and boundaryless careers: An empirical exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 30–47.

Briscoe, J.P., DeMuth, R.F. (2003). The Impact of the protean career on executive development practice: Evidence from 32 North American Companies. Paper presented at the annual meeting of the society for industrial and organizational psychology. Orlando, FL, April 12., 37-49

Briscoe, J. P., and Hall, D. T. (2002). The protean orientation: Creating the adaptable workforce necessary for flexibility and speed. Paper given at the Academy of Management, Denver, Aug 13. 41-59.

Briscoe, J. P., ve Hall, D. T. (2006). The interplay of boundaryless and protean careers: Combinations and implications. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 4–18.

Hall, D. ve Moss J. E. (1998). “The New Protean Career Contract: Helping Organizations and Employees Adapt”, *Organizational Dynamics*, 26(3),41-59.

Hall, D. T., Briscoe, J. P., & Kram, K. E. (1997). Identity, values and learning in the protean career. In C. L. Cooper & S. E. Jackson (Eds.), *Creating tomorrow's organizations* London: John Wiley & Sons.321–335.

Hall, D. T. (2004). The Protean career: A quarter-century journey. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 1–13.

Hall, D.T.(1996). ‘Protean Careers of the 21st Century,’ *Academy of Management Executive*, 10, 4, 8–16.

Mirvis, P. H. ve Hall, D. T. (1994). 'Psychological success and the boundaryless career', *Journal of Organizational Behavior*, 15, 365-380.

IDENTIFICATION OF INFLUENTIAL FACTORS ON KNOWLEDGE MANAGEMENT SUCCESS FROM THE VIEW POINT OF STAFF EXPERTS OF PHYSICAL EDUCATION ORGANIZATION

Hadvi, Farideh (Phd). Saatchian, Vahid (Ma). Rasooli, Mehdi (Phd). Shakibi, Abbas (Ma)

Tarbiat Moalem University

Abstract The aim of present study was to identification of influential factors on knowledge management success was carried out in Physical Education Organization. The subject of this investigation includes all staff experts of Physical Education Organization, including 320 persons. They were selected based on random sampling and 145 staff was selected. The present study was correlational and data collection tool was the questions raised by the researcher which were 61 questions based on likert five rank scale. After gathering information using software spss and data analysis was done using descriptive and inferential statistics. The result of the study showed that there is a positive and signification relationship between strategy, organizational structure, organizational culture, information technology, encourage employees, training, trustworthy teamwork, senior management support, human resource and knowledge management and there is no significant relationship between knowledge management and measurement. The result of the study also showed that based on regression coefficient we can priorilize the influential variables on knowledge management. So the variable of information technology predicted the highest variance of knowledge management. The other variables according to their influence include: organizational culture, human resource, senior management support, strategy, trustworthy teamwork, organizational structure, encourage employees and training.

Key words: Knowledge management, Physical Education Organization, Staff Experts.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Abstract The aim of present study was to identification of influential factors on knowledge management success was carried out in Physical Education Organization. The subject of this investigation includes all staff experts of Physical Education Organization, including 320 persons. They were selected based on random sampling and 145 staff was selected. The present study was correlational and data collection tool was the questions raised by the researcher which were 61 questions based on likert five rank scale. After gathering information using software spss and data analysis was done using descriptive and inferential statistics. The result of the study showed that there is a positive and signification relationship between strategy, organizational structure, organizational culture, information technology, encourage employees, training, trustworthy teamwork, senior management support, human resource and knowledge management and there is no significant relationship between knowledge management and measurement. The result of the study also showed that based on regression coefficient we can priorilize the influential variables on knowledge management. So the variable of information technology predicted the highest variance of knowledge management. The other variables according to their influence include: organizational culture, human resource, senior management support, strategy, trustworthy teamwork, organizational structure, encourage employees and training.

Key words: Knowledge management, Physical Education Organization, Staff Experts.

A RESEARCH INTO THE PERCEPTION LEVELS OF THE SPORTS PUBLIC OF THE CITY OF ANKARA ON UNIVERSITY SPORTS ADMINISTRATION EDUCATION

ÜNİVERSİTE SPOR YÖNETİCİLİĞİ EĞİTİMİNİN ANKARA İLİ SPOR KAMUOYU TARAFINDAN ALGILANMA DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yalçın Uyar & Hakan Sunay

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

A RESEARCH INTO THE PERCEPTION LEVELS OF THE SPORTS PUBLIC OF THE CITY OF ANKARA ON UNIVERSITY SPORTS ADMINISTRATION EDUCATION **ABSTRACT** In this research, we aimed to determine how much the sports circles in Ankara know of those who received university sports administration education. Those asked include individuals from the sports federations in Ankara, sports clubs, students picking sports in high school and students preparing to enter physical education sports vocational schools in university – all making up the sports circles in Ankara. The work group on the other hand include 11 administrators from professional sports branches of Ankaragücü, Gençlerbirliği, Ankaraspor and Hacettepe, 34 federation employees in Ankara, 55 students picking sports in high school and 89 students picked randomly who are applying to physical education and sports vocational schools of universities. 189 people attended the work group. This sample group represents the Ankara provincial sport is assumed that public opinion During the statistical analysis of the data, arithmetic averages, variance analysis in the detection of differences, and for the determination of the confidence coefficient, the cronbach alpha coefficients were calculated. The survey was prepared with specialist opinions, and consisted of 76 questions in 4 sections. The confidence coefficient was calculated individually for each section. According to data gathered from research, we saw findings where there is a positive knowledge of sports administrators within Ankara; and that important tasks fell on university graduate sports administrators in order to help solve problems in Turkish sports..

Keywords; sports management, sports administration ,sports public

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ VE AMAÇ Bugün, dünyada 22.sektör olan ve toplam ciroda otomotivin de önünde yer alan (1) spor sektörünün yönetilmesi artık bu alanda eğitim görmüş, sporu ve sporcuğu iyi tanıyan, sektörün ihtiyaç ve eksikliklerini saptayabilecek, spor hizmet ve faaliyetlerinin sevk ve idaresini sağlayabilecek, piyasa eğilimlerini önceden kestirip, buna göre önlem ya da yatırım yapabilecek yetişmiş eleman eksikliğini ortaya çıkarmıştır. Bu araştırmanın amacı, spor alanında ihtiyaç duyulan ve eksikliği hissedilen spor yöneticilerinin spor kamuoyunca algılanma düzeylerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel bir çalışmadır. Konuyla ilgili bilgiler, kaynakların taranması ve anket uygulamasından elde edilmiştir. Anket uzman görüşleri alınarak hazırlanmış olup,4 bölüm 76 sorudan oluşmaktadır. Anketin güvenilirlik katsayısı her bölüm için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Anketin ikinci bölümü katılımcıların genel kültür seviyeleri,alpha güvenilirlik katsayısı .76 üçüncü bölüm spor yöneticilerinin spor kamuoyunca bilinirlik düzeyleri alpha güvenilirlik katsayısı .87 dördüncü bölüm spor yöneticiliği mesleğinin seçimi, özellikleri ve kurumlardaki etkinliğinin alpha güvenilirlik katsayısı ise .95 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın evreni, Ankara ili spor kamuoyunu oluşturan Ankara'daki Spor Federasyonlarında çalışan yaklaşık 300 personel (spor

uzmanı, genel idari hizmetler sınıfı personeli), Ankara ilinde profesyonel futbol şubesi bulunan 4 spor kulübünden yaklaşık 50 yönetici, Orta Öğretim Kurumlarında spor kolunu seçen yaklaşık 450 öğrenci ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim görmek için hazırlanan yaklaşık 1500 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada Ankara ili spor kamuoyu yukarıda belirtilen gruplarca sınırlandırılmıştır.

Araştırmada çalışma grubu olarak, Ankara ilinde profesyonel futbol şubesi bulunan Ankaragücü, Gençlerbirliği, Ankaraspor ve Hacettepe' nin 11 yöneticisi; Ankara ilinde görevli yaklaşık 34 spor federasyonu çalışan personeli (spor uzmanı, genel idari hizmetler sınıfı personeli), Orta Öğretim Kurumlarında spor kolunu seçen yaklaşık 55 öğrenci ile random yöntemiyle seçilen üniversitelerin BESYO'larına hazırlanan yaklaşık 89 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya çalışma grubu olarak toplam 189 kişi katılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA Spor Yöneticilerinin Genel Kültür Seviyeleri: Sunay'a (1998) göre; günümüzde spor yöneticisinin çok yönlü niteliklere sahip olması, özellikle spor organizasyonlarında sıkça ihtiyaç duyulan pratik becerileri, teorik bilgilerle destekleyebilecek bir formasyona sahip olması gerekir.(2) "Spor yöneticisi mesleğiyle ilgili teknolojik gelişmeleri yakından takip eder", "Spor yöneticileri insanlarla kolayca etkili iletişime girebilirler" , "Spor yöneticileri kendilerini rahatça ifade edebilen insanlardır" sorularına verilen yanıtlara katılımın yüksek olması, spor yöneticiliği mesleğinin görünümü açısından önemli bulgulardır. Çünkü Yetim,e (1991) göre; yönetici, insanları ve özellikle emrinde çalışanları çok iyi tanımak ve anlamak için ne gerekiyorsa yapmak zorundadır. Ayrıca spor yöneticisi, sporla ilgili bütün yayın ve faaliyetleri takip etmeli, çok hızlı olan değişme ve gelişmelerin gerisinde kalmamalıdır(3). 3.3 Spor Yöneticilerinin Spor Kamuoyunca Bilinirlik Düzeyleri Sunay'a (1998) göre; bir spor yöneticisinde olması gereken nitelikler ve bu niteliklere bağlı olarak görülmesi gereken davranışlar oldukça kapsamlı ve önemlidir.(2) "Spor yöneticiliği eğitiminde menajerlik önemli yer kaplar" sorusuna katılımın düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Üniversite Spor Yöneticiliği Mezunlarının Türk Sporuna ve Topluma Katkıları: Yetim ve Şenel'e (2001) göre; Türk spor teşkilatında spor eğitimi görmüş insanların yönetim kademelerinde çok düşük oranda temsil edilmesi alan için bir sorun olarak değerlendirilebilir. Bu sebeple, spor teşkilatlarında görev alan yöneticiler içerisinde spor eğitimi alanlara daha yüksek oranda şans tanınmasının rasyonel bir davranış olacağı söylenebilir. Türk spor teşkilatında spor eğitimi almış insanların yönetim kademelerinde ve teşkilatta çok düşük oranda temsil edilme nedenlerinden birisi, 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu'nda Spor Hizmetleri Sınıfının bulunmamasından kaynaklanmaktadır. Bu durumun ortadan kaldırılabilmesi için, ivedilikle 657 sayılı kanunda yeniden düzenleme yapılarak, Spor Hizmetleri Sınıfının ihdas edilmesi ya da 3289 sayılı yasada yapılacak düzenlemeyle spor yöneticiliği eğitimi almış kişilerin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü teşkilatında yöneticilik görevi almasına öncelik tanınmasının, sorunun çözülmesinde etkili olabileceği söylenebilir.(4)

Spor Yöneticisinin Meslek Özellikleri: Tortop'a(1994) göre; "Son zamanlarda bilim ve teknik alanındaki hızlı gelişmeler, insanları bu gelişmeleri yakından izlemeye zorlamaktadır. İyi eğitim görmüş insanların bile edindikleri bilgiler, bütün ömürleri boyunca yeterli olmamaktadır. Başarı için sürekli bir biçimde yenilikleri, değişiklikleri ve gelişmeleri izleme zorunluluğu vardır" (5)

SONUÇ Sonuç olarak sınırlandırılmış spor kamuoyunca spor yöneticiliği mesleğinin yeteri kadar tanınmadığı, üniversite spor yöneticiliği eğitiminin yeterli oranda bilinmediği ortaya çıkmıştır. Sporda ilerleme ve başarıya ulaşmanın en önemli yolu iyi bir yönetimden geçmektedir. Bu sebeple spor

yöneticiliği mesleğinin önemi ve gerekliliği şiddetle vurgulanmalı, spor yöneticilerinin sporun yönetiminde daha çok görev alabilmeleri için gerekli düzenlemelerin yapılması sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

(1) <http://www.sporbilim.com/index.php?s=icerik&katid=92> Erişim Tarihi:16.05.2009

(2) Sunay H, "Spor Yöneticilerinin Nitelikleri ve Eğitimi" Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi s.59-63 ,1998"

(3) Yetim A, "Başarılı Bir Spor Yöneticisinin Özellikleri Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi s.17, 1991

(4) Yetim A, Şenel Ö "Türkiye’de Spor Yöneticisi Yetiştirme Faaliyetlerinin Görünümü Mili Eğitim Dergisi s.13, 2001"

(5) Tortop N, "Halkla İlişkiler, 1994, s.236" Yetim A, "Başarılı Bir Spor Yöneticisinin Özellikleri Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi s.17,1991

“FACTORS MAKING A COURSE CONSIDERABLE” AND “HANDLING COURSES WITH HIGH ATTENDANCE LEVEL” IN SPORT MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCHOOLS (AKDENİZ UNIVERSITY EXAMPLE)

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARI SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMLERİDEKİ ÖĞRENCİLERİN “BİR DERSİ ÖNEMLİ KILAN FAKTÖRLER İLE “DERSLERİN YÜKSEK KATILIMLI İŞLENMESİ” HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Çerez.H.

Akdeniz Üniversitesi

Physical Education and Sport Schools are expected to fill a gap in our country with the people they train, but they have not reached an educational standard yet. This study was conducted in Akdeniz University Sport Management Department. All the students in the department were applied a questionnaire and information about thier class distribution, the high school they were graduated from, their prior information about the department, their preferences of employment after the graduation, expectations from the department, courses, infrastructure of the school was collected. Also and especially, factors making a course considerable and handling courses with high attendance level were compared.

When summarized generally, the efficiency of courses, their handling willingly, selection of teaching methods and making them encouraging requires great efforts of lecturers especially in communicating with students. Students wish to be taught by lecturers who give clear and correct answers to their questions, who are experts in their branches, encouraging, teaching willingly and close to students. In Physical Education and Sport Schools where vocational education is given, the selection and employment of the mentioned lecturers is very important. Courses should not be selected according to the lecturer, but infact lecturer should be employed or educated according to the weights of theoretical or applied vocational courses.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 110.rar](#)

Ülkemizdeki önemli bir boşluğu, yetiştireceği elemanlarla dolduracak olan BESYO’ların Spor Yöneticiliği Bölümleri tam anlamı ile bir eğitim standardına kavuşamamıştır. Çalışmamız Akdeniz Üniversitesi (AÜ) BESYO, Spor Yöneticiliği Bölümünde yapılmıştır. Bölümdeki tüm öğrencilere anket uygulanmış ve sınıf dağılımları, mezun oldukları lise türleri, BESYO’yu ve Spor Yöneticiliği Bölümünü tercih sıraları, bölüm hakkında bilgi sahibi olup olmadıkları, mezuniyet sonrası çalışmak istedikleri yerler, bölümden beklentiler, dersler ve okulun altyapısı gibi birçok durum sorgulanmıştır. Ayrıca ve özellikle de; bir dersi önemli kılan faktörlerle, derslerin yüksek katılımlı işlenmesi konuları karşılaştırılmıştır. Genel olarak özetlenirse; derslerin verimliliği, arzulu ve istekli işlenmesi, öğretim yöntemlerinin seçimi ve teşvik edici olması, anlaşılır olması gibi birçok açıdan öğretim elemanlarına, özellikle öğrencilerle diyalog kurma bakımından büyük görev düşmektedir. Öğrenciler, konusunda uzman, her türlü sorularına açık ve doğru yanıtlar verebilecek, teşvik edici, dersleri istekli ve arzulu işleyen, öğrenciye yakın bir öğretim elemanı görmek arzusundadırlar. Mesleki eğitim verilen BESYO’larda da bu tip öğretim elemanlarının seçimi ve istihdamı önem kazanmaktadır. Eldeki öğretim elemanına göre ders değil, uygulamalı veya teorik, mesleki derslerin önemine göre öğretim elemanı yetiştirilmeli ya da istihdam edilmelidir.

THE SURVEY OF ENTREPRENEURSHIPS READINESS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH EMPHASIS ON GENDER IN GOVERNMENTAL AND PRIVATE UNIVERSITY

Zobairy, M.1, S.Boroujerdi, S.2, Aliabadi, S.3

Islamic Azad University Branch Of Sanandaj, Iran; University Of Kurdistan, Iran; University Of Kurdistan, Iran.

ABSTRACT: The aim of this research is the survey of entrepreneurships readiness of physical education students with emphasis on gender in Governmental and private University. Research Method was based on descriptive study. Statistical populations were 300 male and female students of last two semesters in University of Kurdistan and Islamic Azad university sanandaj. The entrepreneurships dimensions consist of acceptance of risk, animus, creativeness, independence and success. The study is done random simple stratified sampling of university students from Kurdistan university and Azad university branch of sanandaj (n=52, 52% female and 48%male).The instrument for data collection was standard (USA Entrepreneurial development center) including personal characteristics and entrepreneurships readiness dimensions questionnaires .in this study alph chorobach was 0.87 and statistical analysis was the Kolomogrof-Smirnow, Pearson's correlation coefficient and in depended t test. The results show that: there is no significant difference between entrepreneurships readiness dimensions of average points of physical education students in University of Kurdistan and Azad university sanandaj. Also more creativeness have been seen in that group which have not information about marketing understanding in their discipline, and also there is no significant difference between entrepreneurships readiness dimensions of average points(acceptation of risk: $t = -1/263, p=0/213$; animus: $t = -1/103, p=0/275$; creativeness: $t = -0/622, p=0/537$; independence: $t = -0/806, p=0/424$; success: $t = -1/697, p=0/096$) based on gender segmentation. This study showed entrepreneurship readiness of physical education students according to entrepreneurships dimensions, and also estimated have been in low rate that this research was reminding more attention of authorities in having lessons in this field. In the other hand important matter of low of entrepreneurship was bass on marketing traditional in Iran. Keywords: entrepreneurship readiness, physical education students, marketing understanding.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Economy of the world in the last two years had experience the worst recession in the past 60 years. As a result of this recession in the world lots of companies were bankrupted and a lot of people became jobless in entire world. Entrepreneurships are a process that entrepreneur with new and creative ideas, identifying new opportunities and mobilization of resources tries to make business and new, innovative and dynamic companies and organizations. The result shows that nowadays huge number of Iranian graduated physical education and sport science students work in some jobs that don't relate to sport or they are jobless that is cause of loosing our national property as a result this problem need to find good solution. So according to experiences of some countries like Japan, South Korea, Malaysia and India that had good activities about entrepreneurships which made them development, it is essential for us to use entrepreneurships in graduated sport student for making job opportunity and also for making structure, reflection, stimulus and knowledge in need for making initiative and new opportunities.(1) Paasio (2007) showed that within all Finnish

universities there are untapped resources and opportunities in terms of entrepreneurship. And entrepreneurial development needs having model for understanding ambiguous conceptual in this field. Mc Gowan (2006) offered a tentative frame for making academic entrepreneurship and designed a model for identifying important factors according to data and process evaluation. Lazar (2003) told that entrepreneurs are a versatile people that despite having lots of skills, they are not erudite in none of them and people with balanced skills are possible to be entrepreneur than others. Also entrepreneurs often are adult males that had entrepreneurship work shop. Purpose: This study investigated entrepreneurship readiness of physical education and sport science students with emphasis on gender in governmental and private University for comparing rate of entrepreneurship readiness between two appropriate ways for find solution of unemployment problems and expanding of science and connected products with physical education and sport science Methods: Research Method was based on descriptive study. Statistical populations were 300 male and female students of last two semesters in University of Kurdistan and Islamic Azad university sanandaj. The entrepreneurship dimensions consist of acceptance of risk, animus, creativeness, independence and success. The study is done random simple stratified sampling of university students from Kurdistan university and Azad university branch of sanandaj (n=52, 52% female and 48%male).The instrument for data collection was standard (USA Entrepreneurial development center) including personal characteristics and entrepreneurship readiness dimensions questionnaires (5).in this study alph chorobach was 0.87 and statistical analysis was the Kolomogrof-Smirnow, Pearson's correlation coefficient and in depended t test. Results: The results show that: there is no significant difference between entrepreneurship readiness dimensions of average points of physical education students in University of Kurdistan and Azad university sanandaj. Also more creativeness have been seen in that group which have not information about marketing understanding in their discipline, and also there is no significant difference between entrepreneurship readiness dimensions of average points(acceptation of risk: $t = -1/263, p = 0/213$; animus: $t = -1/103, p = 0/275$; creativeness: $t = -0/622, p = 0/537$; independence: $t = -0/806, p = 0/424$; success: $t = -1/697, p = 0/096$) based on gender segmentation. Discussion and Conclusion: This study showed entrepreneurship readiness of physical education students according to entrepreneurship dimensions, and also estimated have been in low rate that this research was reminding more attention of authorities in having lessons in this field. In the other hand important matter of low of entrepreneurship was bass on marketing traditional in Iran. References: 1-ahmad pordariani, entrepreneurship (definitions, opinions, patterns), editing: abbas mazaheriand haybatollah bagheri, publisher: the author with 57 company cooperation. 2. Paasio, Kaisu (2007). "Entrepreneurship in Finnish universities". Journal of education & training, vol, 49, Issue 1, pp.56-65. 3. Mc Gowan, P. Brennan, M. (2006). "Academic entrepreneurship: an exploratory case study", International Journal of Entreneurial Behavior & Research, Vol, 12, Issue 3, pp.144-164. 4. Lazar, P. (2003). "Entrepreneurship", national bureau of economic Research (NBER) institute for study of labor Stanford university-graduate school of business, IZA discussion paper no. 760. 5. Samad aghaei, jalil (1378). Entrepreneurship organizations publish: center of state management education.

EFFECTS OF ACUTE EXERCISE IN OBESE WOMEN OF ADENOSINE DEAMINASE, OXIDANT AND ANTI-OXIDANT ACTIVITY

AKUT EGZERSİZİN OBEZ KADINLARDA ADENOSİN DEAMİNAZ, OKSİDAN VE ANTIOKSİDAN AKTİVİTE ÜZERİNE ETKİSİ

M. Emin Kafkas, Aysun Bay Karabulut, Armağan Şahin, Önder Otlu
İnönü Üniversitesi

Natural products of aerobic work as free radicals are produced by different biological mechanisms in the body. In this purpose, we studied malondialdehyde (MDA) as lipid peroxidation end product, Nitric Oxide (NO) as free radical, Glutathione (GSH) antioxidant agent, Superoxide Dismutase (SOD) as an antioxidant enzyme, and Adenosine Deaminase (ADA) as purin catabolizing enzyme. Free radicals, according to the duration of exercise intensity and may caused oxidative stress status. Twenty women participated having regular does not, obese (Body Mass Index (BMI) = ≥ 30.0), the average age 36.70 ± 4.59 (years) and mean height 164.60 ± 4.29 (cm). This study determined of acute exercise on obese women MDA, NO, GSH, ADA and SOD significant differences values. Consequently, we found the increase in the level of oxygen free radicals during acute exercise, and the antioxidant defense capacity decreases in obese women. Acute exercises in obese women may said affects on oxidant and anti-oxidant status.

Key Words: Oxidant, Adenosine Diaminase, Obese, Acute

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 323.rar](#)

GİRİŞ Ağır ve yorucu egzersiz sırasında metabolizma hızı, kassal aktivitenin şiddetiyle orantılı olarak dinlenik duruma göre 100 kata yakın artmaktadır (Urso 2003; Karacan 2010). Bu artışın sonucu olarak lokal oksijen tüketimi de çoğalmaktadır. Artan oksijen miktarı ile beraber mitokondri içerisinde superoksit anyon artışı gerçekleşmektedir. Mitokondri içerisinde artan superoksit anyonları, aerobik çalışmaların doğal ürünü olan serbest radikal olarak da bilinen reaktif oksijen türlerini meydana getirmektedirler. (Kinnunen 2005; Ji 1999). Malondialdehid (MDA), membran lipidlerinde oksidatif zedelenmeye bağlı olarak ortaya çıkan en önemli lipid peroksidasyon ürünlerinden biri olan MDA aynı zamanda oksidatif stresin bir indikatörü olarak ta kullanılmaktadır (Karacan 2010; Kara 2010). Oksidatif stres durumu hücre ve DNA hasarı ile birlikte birçok hastalığa da neden olduğu vurgulanmaktadır (Kelsey ve ark. 2009a; Dalle-Donne ve ark. 2006; Kelsey ve ark. 2009b;) . Araştırma düzenli olarak spor yapmayan ve obez (Beden Kitle İndeksi (BKİ)= ≥ 30.0) olan kadınlar üzerinde uygulanan akut maksimal egzersizin MDA, Nitrik Oksit (NO), Glutatyon (GSH), Adenozin Deaminaz (ADA) ve Super Oksit Dismütaz (SOD) değerleri üzerine etkilerini belirlemeyi amaçlamaktadır.

MATERYAL METOT Çalışmaya düzenli spor yapma alışkanlığı olmayan ortalama yaşı 36.70 ± 4.59 (yıl) olan ve ortalama boyları 164.60 ± 4.29 (cm) 12 kadın katılmıştır. Deneklerin tükenme seviyeleri çalışmanın sonunda kalp atım sayıları alınarak belirlendi. Deneklerin sol kollarından oturur pozisyonda maksimal yüklenmeden önce plastik uçlu şırınga ile 10 cc venöz kan alındı. Deneklerin egzersiz sonrası alınması gereken 10 cc venöz kanı almak için açılan venöz yolu sonda yardımıyla açık tutuldu. Deneklerin aerobik limitlerini belirlemek için Treadmil Bruce koşu testi yaptırıldı. Deneklerin tükenme durumundan sonra 10 cc venöz kan örneği alındı. Verilerin Analizi Çalışmada deneklerin

tanımlayıcı istatistikleri, ön ve son test arasındaki sonuçların anlamlılık düzeyini belirlemek için Wilcoxon Signed Ranks testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 17.0 yazılım programı kullanılarak hesaplanmıştır.

BULGULAR Tablo 1. Deneklerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin tanımlayıcı istatistikleri. Tablo 2. Deneklerin ön ve son test MDA, NO, GSH, ADA, SOD değerlerinin Wilcoxon Signed Ranks testi analizleri.

TARTIŞMA Akut egzersizlerin, (Bloomer 2009) serum MDA değeri üzerine etki etmediğini bildirmektedirler. Literatürde elde edilen bu bilgi araştırma bulguları ile çelişmektedir. Ancak (Rahnama 2007; Şinoforoğlu 2007; Özçelik ve ark. 2008) tarafından yapılan araştırmalarda ise akut egzersizlerin kişilerin serum MDA değerleri üzerinde anlamlı biçimde farklılık oluşturduğu ve bu durum araştırma ile paralellik göstermektedir. Literatürde (Kasuya ve ark. 2002;) tarafından yapılan araştırmada akut egzersizlerin NO seviyesini arttırdığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen bulgu ile literatür sonucu paralellik göstermektedir. Literatürde (Aguilo 2005; Deminice ve ark. 2010) GSH değerinin akut egzersizler sonunda arttığını ve bu bulgu çalışma ile paralellik göstermektedir. Literatürde SOD değerinin (McClean ve ark. 2009; Skarpanska-Stejnborn ve ark. 2010;) akut egzersizlerde değişmediğini bu bilgi araştırma bulguları ile çelişmektedir. Ancak (Zergeroğlu ve ark. 1997; Miyazaki 2001) tarafından yapılan araştırmalarda akut egzersizlerin SOD değerini arttırdığı ve bu sonucun araştırma bulguları ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu çalışmada akut egzersizlerin ADA değerlerini arttırdığı saptanmıştır. ADA pürin nükleotid siklusu hız kısıtlayıcı enzim olarak aktivitesi artmış adenosine aktivitesini gösterir. Bu değişiklik egzersiz sonrası kadınlarda adenosine aktivitesinin artmasına katkıda bulunmuştur. Adenozinin kardiyoprotektif etkisinin olduğu rapor edilmiştir (Kinugawa ve ark. 2006).

SONUÇ Obez kadınlar üzerinde yaptığımız bu çalışmadan hareketle oksidatif stres ve adenosin deaminaz aktivitesinin artması obez kadınların ağır ve yorucu egzersizlerden kaçınmaları gerektiği sonucunu ortaya koymaktadır. Ancak bu sonuçlar tek başına referans değerler olamayacağından konuyla ilgili yapılacak diğer çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKLAR

Bloomer JR, Cole JB (2009). Relationship between blood lactate and oxidative stress biomarkers following acute exercise. *Open Sports Medicine Journal*. 3:44-48

Dalle-Donne I, Rossi R ve ark. (2006) Biomarkers of oxidative damage in human disease. *Clin Chem*. 52:601-23

Deminice R, Sicchieri T, Payao PO ve ark. (2010) Blood and salivary oxidative stress biomarkers following an acute session of resistance exercise in humans. *Int J Sports Med*. 8:

Kara E, Günay M, Cicioğlu I ve ark. (2010) Effect of zinc supplementation on antioxidant activity in young wrestlers. *Biol Trace Elem Res* 134(1):55-63

Karacan S, Çetin F, Çolakoglu FF (2010) The effect of calisthenic exercise bout on oxidant and anti-oxidant status in middle aged and postmenopausal women. *Isocinetics and Exercise Science* 18:39-44

Kelsey WF, Bloomer JR (2009b) Acute exercise and oxidative stress: a 30 year history. *Dynastic Medicine* 8(1):1-25

Kinugawa T, Fujita M, Ogino K ve ark. (2006) Catabolism of adenine nucleotides favors adenosine production following exercise in patients with chronic heart failure. *J Card Fail.* 12(9):720-5

McClellan MC, McNeilly A, Trinick T ve ark. (2009). Acute exercise and impaired glucose tolerance: Effects on glycaemic control, oxidative stress and arterial stiffness. *Medicine & Science in Sport & Exercise.* 41(5):36

Özçelik O, Karataş F. (2008). Şiddeti düzenli olarak artan işe karşı yapılan egzersizin obezlerde serum malondialdehid ve vitamin A, E, C düzeyleri üzerine olan etkisi . *F. Ü. Sağ. Bil. Derg.* 22(6):337-341

Silva AL, Pinho AC, Silveira LCP ve ark. (2009) Vitamin E supplementation decrease muscular and oxidative damage but not inflammatory response induced by eccentric contraction. *J Physiol Sci* 60:51-57.

Sirmali M, Uz E, Sirmali R ve ark. (2007) Protective effects of erdosteine and vitamins C and E combination on ischemia-reperfusion induced lung oxidative stress and plasma copper and zinc levels in a rat hind limb model. *Biol Trace Elem Res* 118(1):43-52

Skarpanska-Stejnborn A, Basta P, Pilaczynska-Szczeszniak L, Horoszkiewicz-Hassan M. (2010). Black grape extract supplementation attenuates blood oxidative stress in response to acute exercise. *Biol Sport* 27(1):41-46.

EFFECT OF INTRAPERITONEAL ZINC SULFATE SUPPLEMENTATION ON LIPID PEROXIDATION IN THE MUSCLE TISSUE OF DIABETIC RATS SUBJECTED TO ACUTE SWIMMING EXERCISE

Akut yüzme egzersizi yaptırılan diyabetik sıçanlarda intraperitoneal çinko sülfat uygulamasının kas dokusundaki lipid peroksidasyonuna etkisi

Mürsel Biçer, Mustafa Akıl, Abdülkerim Kasım Baltacı, Mehmet Günay, Rasim Moğulkoç, Abdullah Sivrikaya

1Selcuk University, High School Of Physical Education And Sport, Konya, 2City Office Of Youth Sport, Konya, 3Selcuk University, Selcuklu Medical School, Department Of Physiology, Konya, 4Gazi University, High School Of Physical Education And Sport, Ankara, 5Selcuk University, Selcuklu Medical School, Department Of Biochemistry, Konya-Turkey

The objective of the present study is to explore the effect of zinc supplementation on lipid peroxidation and antioxidant capacity in the muscle tissue of rats which were induced diabetes with streptozotocin and subjected to acute swimming exercise. The study included 80 adult, male, Sprague-Dawley type rats, which were equally allocated to 8 groups. Group 1, general control. Group 2, zinc-supplemented control. Group 3, zinc-supplemented diabetic control. Group 4, swimming control. Group 5, zinc-supplemented swimming. Group 6, zinc-supplemented diabetic swimming. Group 7, diabetic swimming. Group 8, diabetes group. The animals were supplemented with 6 mg/kg/day ip zinc sulfate for 4 weeks. At the end of the 4-week study, the animals were decapitated to collect muscle tissue samples, which were analyzed in terms of MDA (nmol/gram/protein) and GSH (mg/dl/gram protein) levels. The highest MDA values in the muscle tissue were established in groups 4 and 7. Muscle MDA levels in groups 5 and 6 were lower than those in groups 4 and 7, but higher than the levels in all other groups. Groups 5 and 6 had the highest muscle GSH values. Group 4 had this parameter lower than groups 5 and 6, but higher than others. The lowest GSH levels in the muscle tissue were obtained in groups 7 and 8. Results of the study demonstrate that zinc sulfate supplementation has a protective role against lipid peroxidation caused by strenuous swimming exercise in the muscle tissue of diabetic rats.

Key words: Zinc, Diabetes, Muscle Tissue, Lipid Peroxidation, exercise

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmanın amacı, streptozotocin ile diyabet oluşturulmuş akut yüzme egzersizi yaptırılan sıçanlarda çinko uygulamasının kas dokusundaki lipid peroksidasyonu ve antioksidan kapasite üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Sprague – Dawley cinsi 80 adet erişkin erkek ratlar kullanılan çalışmada. deney hayvanları eşit sayıda 8 gruba ayrıldı: Grup 1, genel kontrol. Grup 2, çinko uygulanan kontrol. Grup 3, çinko uygulanan diyabetli kontrol. Grup 4, yüzme kontrol. Grup 5, çinko uygulanan yüzme. Grup 6, çinko uygulanan diyabetli yüzme. Grup 7, diyabetli yüzme. Grup 8, diyabet grubu. Diyabet oluşturmak için hayvanlara 40 mg/kg dozunda intraperitoneal (ip) streptozotocin (STZ) enjekte edildi. Enjeksiyonlar 24 saat sonra aynı dozda tekrarlandı. Son enjeksiyonlardan 6 gün sonra kan glukozu 300 mg/dl ve üzerinde olan hayvanlar diyabetik olarak kabul edildi. Hayvanlara 4 hafta boyunca 6 mg/kg/gün ip çinko sülfat verildi. Dört hafta süren çalışmanın bitiminde deney hayvanlarından dekapitasyonla alınan kas doku örneklerinde MDA (nmol/gram/ protein) ve GSH (mg/dl/gram protein) düzeyleri tayin edildi. Kas dokusundaki en yüksek MDA değerleri grup 4 ve

7’de elde edildi. Grup 5 ve 6’nın kas MDA seviyeleri grup 4 ve 7’den düşük, diğer grupların tamamından yüksekti. Grup 5 ve 6 en yüksek kas GSH değerlerine sahipti. Grup 4’ün aynı parametresi grup 5 ve 6’dan düşük diğer grupların tamamından daha yüksekti. Kas dokusundaki en düşük GSH düzeyleri Grup 7 ve 8’de elde edildi. Çalışmanın sonuçları diyabetik sıçanlarda zorlu yüzme egzersizinin yol açtığı kas dokusundaki lipid peroksidasyonu üzerinde intraperitoneal çinko sülfat uygulamasının koruyucu rolü olduğunu göstermektedir. Anahtar Kelimeler: Çinko, Diyabet, Kas doku, Lipid peroksidasyon, egzersiz

THE INFLUENCES OBSERVED IN CALCIUM, PHOSPHORUS, ALCALINE PHOSPHATASE, AND PARATHYROID HORMONE LEVELS AFTER A 8-WEEK- ZINC REINFORCEMENT ON MALE KICKBOXERS AND SEDENTARIES

Erkek Kick Boks Sporcular ve Sedanterlerde 8 Haftalık Çinko Takviyesinin Kalsiyum, Fosfor, Alkalen Fosfataz ve Paratiroid Hormon Seviyelerine Etkisi

Y.Polat, V.Çınar, R. Mogulkoç, Ak.Baltacı, A.Dündar
Erciyes Üniversitesi, Adıyaman Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi

Abstract A loss of zinc will occur in the body during exercises and this requires finally a zinc support. The blood viscosity and performance will be spoilt because of reducing zinc. The aim of this study is to define the influence of a 8-week zinc reinforcement and trainings of kickboxers on some biochemical parametres related with the bone metabolism. Kickboxers between 12-14 years old were subject to this study. The subjects divided into three groups: 1- The exercise group + zinc reinforcement group, 2- The sedantery group with zinc reinforcement, 3-. The exercise group. The exercise + zinc reinforcement group had three times a week kickbox trainings of 90- 120 minutes and every day 2,5 mg/kg zinc reinforcement for a period of eight weeks , while the reinforcement group had only zinc reinforcement, and the exercise group only had the aforesaid trainings. The Ca, P, Alkcaline phosphatase, and parathyroid hormone (PTH) levels were examined when blood species were taken at the beginning and end of the study. It was observed that the calcium levels had increased in the zinc reinforcement groups, and that the phosphorus levels had increased in each three groups after the application ($P<0.05$). It was determined that the alkaline phosphatase values had increased in the exercise groups ($P<0.05$). It was determined that the PTH values of the exercise groups were only higher than the ones of the reinforcement groups ($P<0.05$). The results of this study reveal that a zinc reinforcement of 8 weeks that trainings have a good influence on the parametres of bone metabolism.

Keywords: Kickbox, zinc, sedentaries

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Egzersiz sırasında vücutta çinko kaybı oluşur ve dolayısıyla çinko desteği gerekir. Çinko kaybı nedeniyle de kan viskozitesi ve performansta bozulmalar oluşur. Mevcut çalışmanın amacı kick boks sporcularda ve sedanterlerde 8 haftalık çinko takviyesi ve antrenmanın kemik metabolizmasıyla ilgili bazı biyokimyasal parametrelere etkisini belirlemektir. Bu çalışma 12-14 yaşları arasındaki erkek kick-boks sporcularda gerçekleştirildi. Denekler 3 gruba ayrıldı; 1-Egzersiz + çinko takviyeli grup, 1- Çinko takviyeli sedanter grup, 3-Egzersiz grubu. Egzersiz + çinko takviye grubu hafta 3 kez olmak üzere 90-120 dk. süreli kick boks antrenmanı ve 8 hafta boyunca 2.5 mg/kg/gün çinko desteği aldılar. Takviye grubu sadece çinko desteği alırken, egzersiz grubu da 8 hafta boyunca sadece bahsedilen antrenmanları gerçekleştirdi. Çalışmanın başlangıcı ve bitiminde alınan kan örneklerinde Ca, P, Alkalen fosfataz ve Paratiroid hormon (PTH) düzeylerine bakıldı. Kalsiyum seviyelerinin çinko takviyeli gruplarda, fosfor seviyelerinin ise her üç grupta uygulama sonrası arttığı görüldü ($P<0.05$). Alkalen fosfataz değerlerinin ise egzersiz gruplarında artış gösterdiği tespit edildi ($P<0.05$). PTH değerlerinin egzersiz gruplarında yalnızca takviye alan gruplardan daha yüksek olduğu belirlendi ($P<0.05$). Çalışmanın sonuçları sporcularda 8 haftalık çinko takviyesinin ve antrenmanın kemik metabolizmasıyla ilgili parametreleri olumlu şekilde etkilediğini göstermektedir.

KAYNAKÇA

- 1.Akgün, N., (1994). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Ege Üniversitesi Basım Evi, 5. Baskı, 1. Cilt, ss:115-120, İzmir
- 2.Günay, M., (1998). Egzersiz Fizyolojisi Bağırhan yayın evi. ss:232-235, Ankara.
- 3.Cavadini, C., Decarli, B., Grin, J., Narring, F., Michaud, P.A., (2000). Food Habits And Sport Activity During Adolescence. Differences Between Athletic And Non-Athletic Teenagers In Switzerland.Eur J.Clin Nutr.,Mar; 54 Suppl 1:S16-20
- 4.Yıldırım, İ. ve Bayraktar, I., (2000). Antrenörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. Atletizm. Bilim ve Teknoloji Dergisi 40-4:21-38.
- 5.Başoğlu, S., (2004). Doping ve sporda performans artırma yöntemleri. Sporcu beslenmesi. ss:179.İstanbul.
- 6.Charles, B. and Corbin, R.L., (2000). Grey Velk, Concepts of Fitness And Wellness Mcgraw-Hill Companies,Thirt Edition, s:308. Boston.

SHORT-TERM CREATINE SUPPLEMENTATION AND SPRINT SWIMMING RECORDS OF FEMALE COMPETITIVE SWIMMERS

Masoumeh Azizi

Department Of Sport Science. Islamic Azad University – Abadan Branch

Abstract The objective of this study was to determine whether creatine supplementation (CrS) could improve swimming performance in highly trained competitive swimmers. Twenty female swimmers (age: 20.9 $\pm$ 1.6 years) were randomly and evenly assigned to either a creatine (CR, 4x5 g/day creatine monohydrate for 6 days, n=10) and placebo group (P, same dose of a wheat flour, n=10) in a double-blind research. Before and after CrS the swimming time was measured in two 25 and 50 m. Data was analyzed by descriptive statistic and dependent and independent T-test at the significant level of ($\alpha=0/05$) and following results were concluded: After six days, there was not seen significant difference between post- test in comparison with pretest for 25 m record in two groups. In contrast, significant difference was seen between post- test in comparison with pre-test for 50 m record in CrS but not seen in P. The results of this study indicate that more research is needed to assess the response of short-term Creatine supplementation on sprint swimming records of female competitive swimmers.

Key Words: creatine, short-term, sprint swimming performance.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Phosphocreatine (PCr) plays a key role in energy provision to muscle cell. Dietary supplementation of creatine (Cr) has been shown to increase muscle levels of both Cr and PCr by 20-50% (Young and Young, 2007). Cr supplementation is thought to exert an ergogenic effect on activities that consist of short- duration, high-intensity muscular activity and activities that feature repeated bouts of high- intensity activity (Jäger et al., 2008; Gotshalk et al., 2008 Methods). The purpose of this study was to investigate the effect of Cr supplementation on swimming performance. We hypothesized that short-term (6 day) Cr supplementation would improve the 25 and 50 meter records of female competitive swimmers? Twenty females, Highly trained and competitive swimmers selected and divided in two groups, Creatine (CrS) and Placebo (P) groups. None of the participating was vegetarian or ate unusually large quantities of meat. Swimming time in pre-test and post-test were taken from all subjects, Data were analyzed by descriptive statistic and T-test. Statistical significance level was determined as $P>0.05$.

Results After six days, there was not seen significant difference between post-test in comparison with pre-test for 25 meter records in two groups. In contrast, significant differences were seen between post-test in comparison with pre-test for 50 meter records in CrS but not in P.

Discussion The objective of this study was to determine whether creatine supplementation can improve the time of 25 and 50 m swimming in competitive swimmers or not. Numerous studies have examined the effects of short-term creatine supplementation (5-7 days) on exercise performance. As described in a number of reviews, the majority of initial studies suggested that creatine supplementation can significantly increase strength, power, sprint performance, and/or work performed during multiple sets of maximal effort muscle contractions (Hultman et al., 1996; Jäger et al., 2008; Williams et al., 1998). Research performed on the effect of creatine supplementation on swimming performance indicates that whilst creatine supplementation is ineffective in improving

performance during a single sprint swim, dietary creatine supplementation may benefit repeated interval swim set performance. Considering the relationship between sprint swimming performance and measurements of power, the effect of creatine supplementation on power development in swimmers has also been examined.

Conclusion In conclusion, short-term creatine supplementation improved swimming performance. In addition, it is clear that creatine supplementation enhances the potential to perform high intensity exercise, but the underlying basis for these findings are still unclear. Therefore, further research is required to examine the effect of creatine supplementation on the records of female competitive swimmers.

Reference

Jagar, R., Metzger, J., Lautmann, K., Shushakov, V., Purpura, M., Geiss, K-R. and Maasen, N. (2008).: The effect of creatine pyruvate and creatine citrate on performance during high intensity exercise. Journal of the International Society of Sport and Nutrition. 5, 1-9.

EFFECTS OF SHORT-TERM CREATINE SUPPLEMENTATION ON THE SPRINT SWIMMING RECORDS AND MUSCLE POWER OF MALE COMPETITIVE SWIMMERS

Asady Kh, Aziz M, Tasadoghi Z, Tavakoli M
Islamic Azad University, Sari Branch

The objective of this study was to determine whether creatine supplementation (CrS) could improve swimming performance in competitive swimmers. Thirty male swimmers (age:17.9+/-1.6 years) were randomly and evenly assigned to either a creatine (CR, 4x5 g/day creatine monohydrate for 5 days,n=15) and placebo group (P, same dose of a wheat flour,n=15) in a double-blind research. Before and after CrS the swimming time was measured in two maximal 100m . Data was analyzed by descriptive statistic and dependent and independent T-test at the significant level of ($\alpha=0/05$) and following results were concluded: After five days ,there was significant difference between post-test in comparison with pretest for100 m record in two groups . the muscle power was increase after five days in the creatine-supplemented group . The results of this study indicate that five days Cr supplementation enhances the dynamic strength and may increase anaerobic metabolism , and improves performance in adolescent swimmers.

Key Words: creatine ,short-term, sprint swimming performance.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 205.zip](#)

Introduction The objective of this study was to determine whether creatine supplementation (CrS) could improve swimming performance in highly trained competitive swimmers. Creatine, a natural nutrient found in animal foods, is alleged to be an effective nutritional ergogenic aid to enhance sport or exercise performance. Research suggests that oral creatine monohydrate supplementation may increase total muscle creatine [TCr], including both free creatine [FCr] and phosphocreatine [PCr]. Phosphocreatine (PCr) is a major source of muscular energy during short-term, high-intensity exercise bouts lasting from approximately 2 to 30 seconds. Creatine is an important source of chemical energy for muscle contraction because it can undergo phosphorylation that is both rapid, with the formation of PCr, and reversible, with donation of the phosphate group to adenosine diphosphate (ADP) to form adenosine triphosphate (ATP). Using 20 to 30 g of creatine monohydrate/day for 2 days, Harris et al 1992 reported a significant increase in the [TCr] of the quadriceps femoris muscle, indicating that 20 to 40% of the increase in [TCr] was accounted for by [PCr]. They noted that muscle uptake of oral creatine supplementation was greatest in the first 2-day supplementation period, with smaller increases in subsequent days. Casey et al 1996 also reported significant increases in muscle [TCr] (about 18%) and [PCr] (about 10%) following supplementation with 20 g creatine monohydrate for 5 days. Other studies have also reported increases in both [TCr] and [PCr], and the [PCr]/[ATP] ratio 1995.

method Thirty male swimmers (age:17.9+/-1.6 years) were randomly and evenly assigned to either a creatine (CR, 4x5 g/day creatine monohydrate for 5 days,n=15) and placebo group (P, same dose of a wheat flour,n=15) in a double-blind research. Before and after CrS the swimming time was measured in two maximal 100m . Data was analyzed by descriptive statistic and dependent and independent T-test at the significant level of ($\alpha=0/05$). **results** After five days ,there was significant difference between post- test in comparison with pretest for100 m record in two groups . the muscle power was increase after five days in both groups. The results of this study indicate that

five days Cr supplementation enhances the dynamic strength and may increase anaerobic metabolism , and improves performance in adolescent swimmers.

Conclusion Many, but not all, studies suggest that creatine supplementation may enhance performance in high-intensity, short-term exercise tasks that are dependent primarily on the ATP-PCr energy system, particularly in laboratory tests involving repeated exercise bouts with limited recovery time between repetitions .may be this theory cause to increase muscle power and speed. However, additional corroborative research is needed regarding the ergogenic potential of creatine monohydrate, particularly in actual field performance tests of the ATP-PCr energy system. Several research design issues should be considered. First, although most studies have used creatine monohydrate supplements, some have used creatine monophosphate. To our knowledge, there is no comparative study of the efficacy of these different forms of creatine to increase [TCr]. Second, carbohydrate appears to enhance intramuscular creatine uptake, so adequate carbohydrate should be consumed with the creatine. Third, an appropriate washout period, at least a month or more, should be used in studies with crossover designs. Any carryover effect could confound the results. Fourth, if possible, intramuscular [TCr], [FCr], and [PCr] should be measured. The interested reader is referred to the brief review by Sherman and Lamb 1995 regarding other methodological considerations relative to research with purported nutritional ergogenic aids.'

Reference

- 1-Sherman WM, Lamb D: Proceedings of the Gatorade Sports Science Institute Conference on Nutritional Ergogenic Aids. *Int J Sport Nutr* 5: Sii–S131, 1995.
- 2-Harris RC, Soderlund K, Hultman E: Elevation of creatine in resting and exercised muscle of normal subjects by creatine supplementation. *Clin Sci* 83: 367–374, 1992.
- 3-Casey A, Constantin-Teodosiu D, Howell S, Hultman E, Greenhaff PL: Creatine ingestion favorably affects performance and muscle metabolism during maximal exercise in humans. *Am J Physiol* 271: E31–E37, 1996.
- 4-Lemon P, Boska M, Bredle D, Rogers M, Ziegenfuss T, Newcomer B: Effect of oral creatine supplementation on energetics during repeated maximal muscle contraction. (Abstract). *Med Sci Sports Exerc* 27: S204, 1995.

FAT AND CARBOHYDRATE METABOLISM DURING DIFFERENT INTENSITIES OF EXERCISES IN PROFESSIONAL AND ELITE AMATEUR CYCLISTS

Mohammad Reza Hamedinia¹, Mehdi Zarei², Mohammad Shabani³, Jean Medelli⁴

1. Mohamad Reza Hamedinia. Faculty Of Physical Education, Sabsevar Tarbiat Moallem University, Iran-2. Mehdi Zarei. M.S, Physical Education And Sport Science (Exercise Physiology), Iran-3. Mohammad Shabani. Faculty Of Physical Education, Bujnord University, Iran-4. Jean Medelli. Department Of Exercise Biology And Sport Medicine, University North Hospital, Amins, France

Introduction: The purpose of this study was comparing the fat and carbohydrate oxidation at different intensities of exercise between professional and Elite Amateur cyclists.

Methods: Forty-two professional cyclists (27.3 ± 4.2 yr) and 31 Elite Amateur cyclists (23.7 ± 3.6 yr) performed an incremental exercise test on a bicycle ergometer with 50 Watt increments every third minute until volitional exhaustion. Heart rate, the average volume of oxygen consumption, production carbon dioxide and respiratory exchange ratio were measured during the rest time and the last 3 minutes of the exercise with working loads of 200,300,400 Watt. Fat and carbohydrate oxidation rate was calculated by Stoichiometric equations of Frayn.

Results: The results showed that there was no significant difference in RER between two groups at rest time and intensity of 200w, but at intensities of 300w and 400w, RER was significantly lower in professional cyclists ($P=0.01$). There was no significant difference between professional and elite amateur cyclists regarding the rate of fat and carbohydrate oxidation at different intensities of exercise. Also, there was no significant difference in the percentage of fat and CHO oxidation during the trials between the two groups. With increasing exercise intensity, the fat oxidation rate significantly decreased ($p=0.001$); but between rest mode and intensity of 200w the difference was not significant.

Conclusion: The findings of present study suggested that there is a little difference in fat and carbohydrate oxidation between professional and elite amateur cyclists, but this very little difference and the little carbohydrate saving in professional cyclists leads to their superior performance.

Key words: metabolism, fat, carbohydrate, exercises, Cyclists, Professional, Elite Amateur

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 505.zip](#)

Fat and carbohydrate oxidation during different intensities of exercises between Professional and Elite Amateur Cyclists

Introduction Professional road cycling is an extreme endurance sport. Approximately 30,000-35,000 km is cycled each year and the racing season of professional riders includes ~90 competition days(Lucia et al., 2000). Several investigations have quantified the physiological demands of professional road cycling competition (Lucia et al., 2000; Padilla et al., 2001; Fernandez-Garcia et al., 2000; Padilla et al., 2000). It was recently suggested that professional cyclists show remarkable physiological characteristics with re-spect to elite, amateur cyclists. Such character-istics may at least partly explain their superior perfor-mance. It may be generalized that

professional athletes show a characteristic breathing pattern (Lucia et al., 1999), the capacity to perform at high workloads (~90% of VO₂ max) for long periods of time (i.e., 60 min) (Lucia et al., 1999), impressive aerobic capacities [maximal power output 370 to 570 W] and a considerable reliance on fat metabolism even at high power outputs (Padilla et al., 2000; Lucia et al., 1998; Lucia et al., 2001). According to Caggon et al., (2000) and Klien et al., (1994) highly-trained athletes, comparing to untrained subjects, consume more fats in both high intensity and low intensity exercises. But there are few studies focusing on investigation fat and carbohydrate metabolism in professional and elite amateur cyclists (Lucia et al., 1998; Chicharro et al., 1999; Inigo San et al., 2009). The most studies are simply concerned with comparison of substrate metabolism between highly-trained (mostly cyclists) and untrained subjects that have reported inconsistent results. Monetta et al., (2004) for example, suggested that the carbohydrate oxidation rate in young trained cyclists is significantly lower but the fat oxidation rate is significantly higher than untrained subjects. However Jeukendrup et al., (1997) observed no difference in carbohydrate oxidation between trained cyclists and untrained subjects, but fat oxidation rate was significantly higher in trained subjects. Even Menetta et al., (2002) suggested that during the season, the carbohydrate oxidation rate was significantly higher in trained cyclist subjects than sedentary subjects. So given to the lack of information about substrate utilization in professional and elite amateur cyclists, the aim of this study is to compare the metabolism of fats and carbohydrates at different exercise intensities between professional and elite amateur cyclists.

Materials and methods

Subjects This study was performed on 73 highly trained road cyclists. The cyclists include 42 professional riders (PRO) belonging to different teams of the Top 10 Union Cycliste Internationale (UCI) Pro Tour and 31 high level amateur riders (ELITE).

Study protocol Each subject performed an incremental cardio-respiratory exercise test. Subjects completed a 1 day food diary on the day before their test to ascertain that all subjects had approximately the same dietary habits. Subjects were asked to come to the laboratory after a 12-h overnight fast. In addition, subjects were requested to refrain from drinking alcohol, nor to engage in any kind of strenuous exercise in for the 3 days before testing. All cyclists were tested between November and December, a period of reduced training and no racing.

Cardio-respiratory test on sport Subjects performed an incremental exercise test on a bicycle ergometer with 50 Watt increments every third minute until volitional exhaustion. Analyzers were calibrated with standard gas mixtures controlled with a mass spectrometer (MGA 100, Perkin Elmer, Pomona CA). A test was considered maximal when at least 2 of the following 3 criteria were satisfied: 1) a Plateau in Vo₂ in spite of increasing workload; 2) RER greater than 1.08 and 3) HR_{max}±10 beats·min⁻¹ of the age predicted HR_{max} (220-age).

Measurement of fat and carbohydrate oxidation The mean of oxygen consumption (Vo₂), production carbon dioxide (Vco₂), and respiratory exchange ratio (RER) during the rest time and the last 3 minutes of the exercise with workloads of 200w, 300w, 400w, were determined. Fat and carbohydrate oxidation for each stage was calculated using Frayn stoichiometric equations, with the assumption that the urinary nitrogen excretion rate was negligible (Frayn, 1983). Then, the percentage of fat oxidation for each stage was calculated according to the formula given by Venables (2005). These formulae are as follows: Fat oxidation (g/min)=1.695×Vo₂-1.70×Vco₂ Carbohydrate oxidation (g/min)=4.585×Vco₂-3.226×Vo₂ Percentage of fat oxidation =

Statistical Methods Kolmogorov-Smirnov test was used to examine whether the variable of the study are normal. Independent t-test was used to compare aerobic capacity, age, height, weight and heart rate between 2 cyclist groups. Two way analysis of variance was used in order to examine the effect of

four intensities (rest time, 200w, 300w, 400w) on both groups of professional and elite amateur cyclists. Results Table 2 As it is shown in table 2, there was no significant difference between professional and elite amateur cyclists regarding the rate of fat and carbohydrate oxidation at rest time and different intensities of exercise (table 2). Also, there was no significant difference in the percentage of fat and CHO oxidation at different intensities of exercise between the two groups (Figure1). At rest time and intensity of 200w, there was no significant difference in RER between two groups, but at intensities of 300w and 400w, RER was significantly lower in professional cyclists. Figure 1

Discussion Results suggested that, although fat oxidation in professional cyclists was somehow higher and carbohydrate oxidation was somehow lower than amateurs at different intensities, however, there was no significant difference in the rate and percentage of fat and carbohydrate oxidation at rest time and different exercise intensities between two groups. Most studies in this field have reported different findings. As Manetta et al., (2004) reported that carbohydrate oxidation, in exercise intensity of more than ventilatory threshold, was significantly lower in 8 young male cyclists than sedentary young males; on the other hand, fat oxidation was significantly higher in trained group. In another study, by doing a 120-min exercise at intensity of 50%Wmax, trained subjects showed higher fat oxidation than untrained ones, but there were found, in line with findings of present study, no difference in carbohydrate oxidation (Jeukendrup et al., 1997). Bergman et al (1999), moreover, reported only at intensity of 40% a significant higher fat oxidation in world-class 2 and 3 cyclists comparing to untrained subjects (26). Bergman et al., (1999) and Baldwin et al., (2000), however, reported that absolute carbohydrate oxidation was significantly higher in endurance trained males comparing to untrained ones. They suggested this finding can be due to higher workloads done by trained cyclists. One reason for finding no significant difference in substrate oxidation at present study can be due to little difference in aerobic and fitness capacities of professional and elite amateur athletes. Most aforementioned studies have compared trained subjects with untrained ones, but at present study both groups were trained and the only difference was their different level of performance. Supporting this point, Moseley et al., (2004) argued that there is no difference in metabolic efficiency between professional and amateur cyclists. Another justification for our findings is that present study was done in a period of reduced training and no racing that can probably explain the observed indifference. As Manetta et al., (2002) compared carbohydrate oxidation between professional cyclists and sedentary subjects in an incremental exercise test to exhaustion on ergometer at three different periods, once when training began, once in mid-season, and then at the end of the season. They observed that carbohydrate oxidation was higher in professional cyclists only in the test performed at the mid-season (the apex of training and racing). They argued training status modifies the patterns of substrate utilization. It is necessary to mention that although there was no statistical difference in fat and carbohydrate oxidation at intensities of 300w and 400w between professional and elite amateur cyclists, but there is a little performance difference between two groups, in the manner that professional cyclists show fatter oxidation and less carbohydrate oxidation. This can lead to glycogen saving and postpone fatigue. This little difference in performance, moreover, is visible at maximum pressure in test, in which, the maximum pressure exerted in amateur and professional cyclists is 404 and 413, respectively.

Conclusions The findings of present study suggested that there is a little difference in fat and carbohydrate consumption between professional and elite amateur cyclists, but this very little

difference and the little carbohydrate saving in professional cyclists leads to their superior performance.

References

- Baldwin, J., Snow, R.J. & Febbraio, M.A. (2000). Effect of training status and relative exercise intensity on physiological responses in men. *Med Sci Sports Exerc*, 32(9), 1648-54. Bergman, B.C. & Brooks, G.A. (1999). Respiratory gas-exchange ratios during graded exercise in fed and fasted trained and untrained men. *J Appl Physiol*, 86, 479-487.
- Chicharro, J.L., Carvajal, A., Pardo, J., Pérez, M. & Lucía, A. (1999). Physiological parameters determined at OBLA vs. a fixed heart rate of 175 beats x min⁻¹ in an incremental test performed by amateur and professional cyclists. *Jpn J Physiol*, 49(1), 63-9.
- Coggan, A.R., Raguso, E.A., Gastaldelli, A., Sidossis, L.S. & Yeckel, C.W. (2000). Fat metabolism during high-intensity exercise in endurance-trained and untrained men. *Metabolism, clinical and experimental*, 49, 122-128
- Fernandez-Garcia, B., Perez-Landaluce, J., Rodriguez-Alonso, M. & Terrados, N. (2000). Intensity of exercise during road race pro-cycling competition. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 1002–1006.
- Frayn, K.N. (1983). Calculation of substrate oxidation rates in vivo from gaseous exchange. *Journal of Applied Physiology*, 55(2), 628-634.
- Inigo San, M., Carlos, G.H. & María, S. (2009). Physiological Differences Between Road Cyclists of Different Categories. A New Approach.: 733: May 28 8:15 AM - 8:30 AM. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 64-65.
- Jeukendrup, A.E., Mensink, Saris, .M.W.H.M. & Wagenmakers, A.J.M. (1997). Exogenous glucose oxidation during exercise in endurance-trained and untrained subjects. *J Appl Physiol*, 82, 835-840.
- Klein, S., Coyle, E.F. & Wolfe, R.R. (1994). Fat metabolism during low-intensity exercise in endurance-trained and untrained men. *Am J Physiol*, 267(6), 934-40.

THE EFFECT OF INGESTION OF CARBOHYDRATE ON MVC AND RFD DURING RECOVERY AFTER RESISTANCE EXERCISE IN FEMALES

Majda Toubia., Nouredin Alatreki., Salah Toubia
Sport Sciences

ABSTRACT: The objective was to quantify the effect of carbohydrate supplementation on muscular strength after resistance exercise in females. Carbohydrate (CHO) supplementation and placebo trials were randomised and conducted at the same time of day (9:00 am), on two separate occasions with one week between sessions. For the CHO trial, participants ingested a carbohydrate solution (0.5g CHO per kg/BM). The resistance exercise protocol described in study 2 was employed in this experiment. Instead of using 70% of the 1-RM, a work load in this study corresponding to 80% 1-RM was used. A significant ($P<0.05$) overall main effect for condition and time on MVC and RFD was found, but there was a non-significant interaction between condition and time. The data shown that there was a faster recovery in the CHO condition with a suggestion of super compensation. The resistance exercise for the lower body part resulted in a significant decrease ($P<0.05$) in MVC immediately after resistance exercise, and this occurred similarly in both CHO and placebo trials.

Keywords: CHO, Resistance Exercise, Fatigue and recovery.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ABSTRACT: The objective was to quantify the effect of carbohydrate supplementation on muscular strength after resistance exercise in females. **Methods:** One week prior to the main experiment, the 1-RM for six resistance exercises for the lower body part was ascertained. Carbohydrate (CHO) supplementation and placebo trials were randomised and conducted at the same time of day (9:00 am), on two separate occasions with one week between sessions. For the CHO trial, participants ingested a carbohydrate solution (0.5g CHO per kg/BM). The resistance exercise protocol, which consisted of 45 minutes of weight training including 3 sets of 10-12 repetitions of six exercises (lying leg curls, dumbbell lunges, seated calf raises, leg extensions, straight leg deadlift, leg presses) but at an intensity. Instead of using 70% of the 1-RM, a work load in this study corresponding to 80% 1-RM was used. **Result:** A significant main effect of treatment on MVC ($F_{1-7} = 18.99$; $P = 0.003$), time ($F_{4-28} = 38.48$; $P = 0.00$), and interaction between treatment and time ($F_{4-28} = 2.72$; $P = 0.08$). Post-hoc analysis revealed pre-exercise MVC mean values were similar when comparing carbohydrate (CHO) and placebo (CF) trials, but there was a significant difference post-exercise between both conditions at 2h and 24h ($P = 0.02$) and at 48h ($P = 0.01$). Resistance exercise resulted in a significant decrease ($P<0.05$) in MVC immediately after exercise and this occurred similarly in both CHO and CF conditions. The data showed that there was a significant main effect of treatment on RFD ($F_{1-7} = 20.73$, $P = 0.003$) and time ($F_{4-28} = 45.19$, $P = 0.001$) and interaction between treatment and time ($F_{4-28} = 10.69$, $P = 0.001$). Post-hoc analysis revealed pre-exercise RFD mean values and post-exercise were similar when comparing CHO and CF trials ($P<0.05$), but a significant difference at 2h recovery ($P < 0.05$) at 24h recovery and 48h recovery ($P<0.01$) for both conditions. The strong resistance exercise for the lower body part resulted in a significant decrease ($P<0.05$) in RFD immediately after resistance exercise and this occurred similarly in both CHO and CF trials. **Discussion:** During high intensity resistance exercise, recovery periods play an important role in

limiting fatigue. There is evidence to suggest that the provision of fluids and carbohydrate during intermittent exercise may improve physiological performance and also help to delay fatigue caused by dehydration (Welsh et al., 2002). Thus, although Williams (2004) found that the type of carbohydrate in the recovery diet also has an influence on endurance capacity the following day. The findings indicated that the level of fatigue for MVC after resistance exercise and after consuming CHO was around 30.3% and 22.4% respectively, and 30.9% and 24.1% for CF session. The difference was still found to be not enough for the desired 40% reduction, and this may represent a limit of fatigue for this type of exercise. Thus, the intake of carbohydrates after resistance exercise will improve the effect of exercise with females. This nutritional strategy may be critical for female athletes who need to engage in multiple events or training sessions during the course of a day.

EFFECT OF AEROBIC TRAINING WITH CONSUMPTION OF VITAMIN E ON THE LIPID PEROXIDATION AND MUSCLE DAMAGE AND ANTIOXIDANT STATUS OF SERUM OF ACTIVE MALE STUDENTS

1-Asghari.Akbar,2-Nagizadeh,Hassan.3-Shayganasl,Nader,4-Vakili,Javad, 5- Imanzadeh,Masoud
1_Islamic Azad University, Khalkhal Branch, Khalkhal, Iran 2_Islamic Azad University, Yazd Branch,
Yazd, Iran 3-High School Teacher Of Education Department District One Of Ardebil 4_ Tabriz
University, Faculty Of Physican Education And Sport Science. Tabriz, Iran 5 - Islamic Azad University,
Ardebil Branch, Ardebil, Iran

Abstract

Purpose: The result of researches is different about the effect of aerobic training with vitamin E consumption on free radical activity and antioxidant system. Thus, the purpose of this study was to investigate the Effect of aerobic training with consumption vitamin E on Lipid Per oxidation and muscle damage, Antioxidant status of active male students.

Method: For this reason, 45 male active students (age 23.04 $\pm$ 1.9 yr; height 172.98 $\pm$ 5.65 cm; weight 70.13 $\pm$ 5.58 kg) were purposefully selected and randomly divided in three groups (n=15, training-supplement, training-placebo and control-placebo). Aerobic training program was performed for 8 weeks, 3 sessions per week, 45 min, 70-75%, HRmax. To determine the amount of serum GPX, MDA, CP and CK, the participant's blood samples were taken twice, once 24 hours before the first training session and again 24 hours after the last training session.

Results: The results One – Way ANOVA test showed there was a significant difference between the three groups in the amounts of SOD(p=0.000),TAC(p=0.000), MDA(p=0.000), CK(p=0.004) and CP(p=0.000) serum in the post – test to pre – test. **Conclusion:** Consequently, moderate Aerobic training along with consumption vitamin E reduces oxidative damage and improves defensive antioxidant system.

Key words: Aerobic training, Lipid Per oxidation, Muscle damage, Antioxidant status.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 198.rar](#)

Introduction Oxidative stress is a process generated on the surface of cell by free radicals. It can lead to structural damage of different parts of the cell and it has not very far background in sport world. The researches have shown that the most destructive effect of free radicals meet cellular membrane , intercellular tiny organs membrane like mitochondria membrane(1). Plenty of evidences show that under different pathological and physiological conditions such as Over – exercising (3), exercise in high place lack of movement and many illnesses(3,4),internal antioxidant materials (antioxidant enzymes) cannot prevent oxidative damage completely. Performed researches in this area have shown that the lack of E vitamin in a diet accompanied with physical activity has some problems like cell membrane softness decrease , mitochondrial breath constancy decrease , Skeletal muscles damage, performance decrease of body safety and defensive system that result in muscular and cellular damages and cardiovascular illnesses prevalence increase (2). Sumida et. al. have shown the protective effect of E vitamin have shown the protective effect of E vitamin supplement (300 mg per day) on decreasing melon dialdehyed (MDA) and tissue enzymes indicators while doing average aerobic exercises (5). Comer et . al have Paved that consuming E

vitamin supplement for 60 days decreases free radicals production which arise from playing sports and also decreases lipid Peroxidation in cardiac muscle (2, 4). While these results have not been obtained in Adams et. al (2002) research, Arsalan et. al (2002) (6, 7) researches. The existence of such a different finding and often opposite about the effect of vitamin supplements on oxidative damage indicators and free radicals production and using different exercise protocols, has made getting a confirmed conclusion about using the supplements in exercise programs difficult.

Research methodology Research method in this study was semi-empirical and field kind. The statistical populations of this research were all male students of Yazd university who had chosen physical education as their course, and had participated in these classes for at least 2 months (162 people). 45 students' age ranged from 19 to 24. They were chosen as the sample of research: At first the subject of the research was brought to the notice of students by sticking notices in different places at university and researcher presence in lesson classes. Then 85 students announced that are ready to participate. Next 45 students who had gotten the highest marks in Fax test and had been made equal using researcher – made questionnaire were selected as research samples. They were divided into 3 groups (15 students in each) including drug-control, drug-exercise and supplement exercise groups.

Methods and measurement devices All dependent variables of the research were measured in two pre and post exercise periods. FRAP (Ferric Reducing Antioxidant Power) was used to determine TAC (8). SOD enzyme activity was measured on the basis of controlling pyrogallol auto oxidation reaction. Thiobarbituric acid colored indicator was used to measure MDA. To prepare MDA standard curve, Tetra autoxidation propanone 1,1, 3,3 was used. To measure CP a colored indicator called 2,4 Dynatron finely drayzen was used. For preparing standard curve BAS was used (9). For measuring CK, α neftal and Distill colored indicators and for preparing standard curve keratin were used (10). **Statistical methods** To analyze that colmogrooff – Smirnoff data's are normal, statistical test and to study the mean difference between groups in pre and post exercise, one- sided Variance analysis test were used and if it was significant, LSD consequent test was performed. In all tests the number of errors were calculated $\alpha < 0.05$. All statistical analysis was done by using spss 15 software.

Discussion SOD enzyme activity as one of main variables of the research, Which had been taken during E vitamin consumption in 8 week period after aerobic exercises With intensity of 70 to 75 HRmax, showed a significant increase in supplement – exercise group than two other groups. The increase in drug exercise group was not significant as compared with control group. Our findings showed SOD enzyme activity significant increase of serum in supplement – exercise group as compared with control group. This result corresponds to the results of Watson and senti researches and does not correspond to the result of agulio researches. It has been observed that endurance increasing exercises has had no effect on antioxidant indicators of body without consuming supplement and in some indicators they have inclined to be decreased. According to cardiac results and obtained results from this research, we can declare that aerobic exercises with intensity of 70 to 75% HRmax with E vitamin consumption have more useful and influential effect on lipid Peroxidation decrease and membrane damage and antioxidant capacity in the body. Antioxidant enzyme activity increase mechanism is unknown but one of probable mechanism of this activity increase can be O₂ consumption in crease arising from ATP consumption that might bring adjustment into existence by regulatory effects (11). Other Probable mechanism for increasing antioxidant enzymes activity is gene regulation (11).

Conclusion In general it can be stated that the orders of the present research can be in some people instructions who want to get the most profit of doing physical activities, since aerobic exercise with 70 to 75% of HR max with supplement consumption has been able to decrease destructive effects of free radicals and the amount of oxidative damage by reinforcing and infraregulating body antioxidant organ.

References

- 1.Burujerdi, S.; Rahimi,S.)2009("response of GH an IGF-1 hormones on two same volume intense resistance programs with different rest periods between sets". J. of Olympic; , 1(45): 57-68. [in Persian]
- 2.Radak, g.; "Free radicals in sport and aging", gaeini, A.; hamedia, M.; tayebi, R. ,)2004(; sabzvar tarbiat moallem university. [in Persian]
- 3.Gharakhanlou, R.; Afzalpour, M.E.; Gaeini, A.A.; Rahnama, N. (2007)"Effects of aerobic exercises on the serum Paraoxonase 1/Arylesterase activity and lipid profile in non-active healthy men". J of Sports Science and Engineering., 2(1): 105-112.
- 4.Shyan, W.J.; Lin, C.C.; Chen, J.K.; Geert, G.A.; Watnen, D. (2000) "Role of chronic exercise in decreasing oxidized LDL-potentiated platelet activation by enhancing platelet-derived no release and bioactivity in rats". J. Life Sciences., 66 (20): 1937.
- 5.Tomas, M.; Elosua, R.; Senti, M.; Molina, L.; Arglada, R. (2002), "Paraoxonase 1-192 polymorphism modulates the effects of regular and acute exercise on paraoxonase 1 activity". J. Lip Res., 43: 713-720.
- 6.Arslan, C.; Gulcu, F.; Gursu, M.F, (2002) "Effects of oxidative stress caused by acute and chronic exercise on levels of serum metabolites, paraoxonase and arylesterase activities". 28th Meeting of the Federation of European Biochemical Societies. 20-25 Oct, Istanbul, Turkey.
- 7.Usberti, M.; Gerardi, GM.; Micheli, A.M.; Tauler, P.; Guix, M.P. (2002), "Effects of a vitamin E-bonded membrane and of glutathione on anemia and erythropoietin requirements in hemodialysis patients". J. NEPHROL., 15: 558-564.
- 8.Marklund, S.; Marklund, G. (2004), "Involvement of the Superoxide Anion Radical in the Autoxidation of Pyrogallol and a Convenient Assay for Superoxide Dismutase". J. Biochem. 469: 447-74.
- 9.Murray, E. (1992), "Plasma volume expansion following mild aerobic exercise". Sport med. Training and rehab. 3: 157-163.
- 10.Senti, M.; Tomas, M.; Anglada, R.; Wilbert, H.M. (2003), "Interrelationship of smoking, paraoxonase activity, and leisure time physical activity : a population-based study". Eur. J. Intern Med. 114: 178-184.
- 11.Ziegler, S.; Schaller, G.; Mittermayer, F.; Senti, M.; Malin, R. (2006) "Exercise training improves low-density lipoprotein oxidability in untrained subjects with coronary artery disease". Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. .87(2): 265-269.

EFFECT OF SPORT ON MINERAL STATUS (ZINC, COPPER, CALCIUM AND MAGNESIUM)

Zine Kechrid

Laboratory Of Biochemistry And Microbiology Application, Department Of Biochemistry, Faculty Of Sciences, University Of Badji Mokhtar, Annaba, Algeria.

Our aim was to investigate the effect of sport practice on zinc, copper, magnesium and calcium concentrations in human body. Thirty four healthy person men were used in this study. This people practice sport two times a week (Football players). Venous blood was collected after sport practices for measurements of serum zinc, serum copper, serum magnesium and serum calcium. Zinc and copper level were measured in duplicate after a twenty fold dilution of serum in double distilled water by flame atomic absorption spectrophotometer. Calcium and magnesium concentrations were determined using test kits and colorimetric methods. The practise of sport had an effect on zinc and copper level as indicated by low serum zinc and copper concentrations as compared to their normal values. In addition sport practise significantly altered calcium and magnesium concentrations. According to these findings, sport practise affected the normal level of these elements. Therefore, it is necessary to consume aliments which are rich in those minerals after any kind of sport.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Our aim was to investigate the effect of sport practice on zinc, copper, magnesium and calcium concentrations in human body. Thirty four healthy person men were used in this study. This people practice sport two times a week (Football players). Venous blood was collected after sport practices for measurements of serum zinc, serum copper, serum magnesium and serum calcium. Zinc and copper level were measured in duplicate after a twenty fold dilution of serum in double distilled water by flame atomic absorption spectrophotometer. Calcium and magnesium concentrations were determined using test kits and colorimetric methods. The practise of sport had an effect on zinc and copper level as indicated by low serum zinc and copper concentrations as compared to their normal values. In addition sport practise significantly altered calcium and magnesium concentrations. According to these findings, sport practise affected the normal level of these elements. Therefore, it is necessary to consume aliments which are rich in those minerals after any kind of sport.

EFFECT OF MAXIMAL INTENSITY AND VOLUME INTERVAL SPRINT EXERCISE ON SERUM SODIUM AND POTASSIUM LEVELS

MAKSİMAL ŞİDDET VE KAPSAMLI İNTERVAL SPİRİT EGZERSİZİN SERUM SODYUM VE POTASYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Korkmaz S. *, Yazici Z. **, Zeren Ç. ***, Örnek A.Ö. ***, Özgüven K.T. ***, Kurdak S.S. ***

* University Of Erciyes, Departmen Of Physical Education And Sports College , ** University Of Cukurova, Departmen Of Physical Education And Sports College, *** University Of Cukurova, Faculty Of Medicine, Departmen Of Physiology

High-intensity exercise caused to increase in extracellular potassium (K⁺) and intracellular sodium (Na⁺). During exercise, release of K⁺ from muscle into circulation is due to the increased electric activity in the muscle cells and the rise of serum K⁺ is dependent on the exercise intensity. The serum K⁺ concentration decline exponential after exercise is compatible with a reuptake by the muscles and its may fall below of pre-exercise values 3 min after exercise. On the other hand, during prolong strenuous exercise a loss of water of from the circulation by sweat cause the rise of serum Na⁺. The aim of this study was to evaluate the effect of maximal intensity and volume 30 meter interval sprint exercise on serum sodium and potassium levels in athletes. 17 male students aged 23±3, weidghed 70±6 kg with 176±4 cm height were participated in our study (mean ± SD). Study was consists of repeated sprint runs performed at the maximal speed on an 30 meter indoor track and between sprints shuttle interjected low intensity runs (25-30 seconds) return to the starting point. One set consists of repeated 10 sprints (1x10), a number of sets was repeated untill athletes exhaustion which dependent on the performance of athletes. There is an active recovery period 5 minute interjected between every sets. Athletes had opportunity to consume water during exercise. Blood samples were withdrawn from the antecubiteal vein for serum K⁺ ve Na⁺ measurements (indirect ion selective electrode (ISE), DPP Modular system, Roche, Germany) before and 5 minutes after the exercise. Before and after the exercise values were compared using a paired t-tests and p values < 0.05 were accepted as significant. A significant increase in serum Na⁺ (142±3,8 vs 145±3,6 mmol/l), and a decrease in serum K⁺ (4,3±0,3 vs 4,1±0,3 mmol/l) were found after the exercise (p<0,001). The increase in serum Na⁺ concentration detected after maximal intensity and volum interval sprint exercise, suggesting that loss of water of from the circulation by sweat may have occurred, although the athletes was not limit to consume water during the exercise. After 5 min exercise, the fall below resting levels of serum K⁺ concentration might be due to rapidly return of extra cellular K increased + during exercise to intra cellular with recovery.

Key words: Serum sodium, serum potassium, interval sprint exercise

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 475.zip](#)

Giriş ve Amaç Yüksek şiddetli egzersizler kas hücresi dışında potasyum (K⁺) artışının yanında hücre içinde sodyum (Na⁺) artışına yol açar. Egzersiz sırasında kas hücresinde elektrik aktivite artışı nedeniyle kasılan kastan dolaşıma K⁺ salınır ve serum K⁺ konsantrasyonu egzersizin şiddetine bağlı olarak artar. Egzersiz sonrası iskelet kasına tekrar alımıyla birlikte serum K⁺ konsantrasyonu ekspanansiyel olarak azalır ve egzersizden 3 dakika sonra egzersiz öncesi seviyesinin altına düşebilir. Diğer taraftan uzun süreli güç egzersiz sırasında terleme ile dolaşımdan su kaybı serum Na⁺ artışına

neden olur. Bu çalışma, sporcularda maksimal şiddet ve kapsamlı 30 metre interval sprint egzersizinin serum K⁺ ve Na⁺ düzeyine etkisini değerlendirmek amacıyla çalışılmıştır.

Yöntem Çalışmamıza Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan, yaş ortalamaları 23 ± 3 , ortalama vücut ağırlıkları 70 ± 6 kg ve ortalama boy uzunlukları 176 ± 4 cm olan 17 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışma spor salonunda 30 metrelik bir parkurda, maksimal hızda tekrarlanarak yapılan sprint koşularını ve sprintler arası hafif tempo koşularla (20-30 sn) başlangıç çizgisine dönüşleri içeren bir egzersiz protokolünde gerçekleştirildi. Sprintlerin 10 tekrarı bir seti oluşturmuş (1x10), set sayısı sporcunun performansına bağlı olarak tükeninceye kadar tekrarlanmıştır. Her set arasında 5 dakikalık aktif dinlenme verilmiştir. Sporcuların egzersiz süresince yeterince sıvı su içmeleri sağlanmıştır. Serum K⁺ ve Na⁺ konsantrasyonları egzersizden önce ve 5 dakika sonra antecubital venden alınana kan örneklerinden çalışılmıştır (indirect ion selective electrode (ISE), DPP Modular system, Roche, Germany). Egzersiz öncesi ve sonrasına ait değerler arasındaki değişiklikler eşleştirilmiş (paired)-t testi ile karşılaştırılmıştır. $p < 0.05$ ve altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular Egzersiz sonrası serum Na⁺ konsantrasyonunda ($142 \pm 3,8$ ve $145 \pm 3,6$ mmol/l) istatistiksel olarak anlamlı artış, serum K⁺ ($4,3 \pm 0,3$ ve $4,1 \pm 0,3$ mmol/l) konsantrasyonunda ise anlamlı bir azalma tespit edilmiştir ($p < 0,001$).

Tartışma ve Sonuç Maksimal şiddette ve kapsamda yapılan interval sprint egzersizi sonrası yüksek serum Na⁺ konsantrasyonu görülmesi, sporculara egzersiz sırasında su kısıtlaması yapılmamasına rağmen terleme ile dolaşım sıvı hacminin azalmış olabileceğini düşündürmektedir. Egzersizden 5 dakika sonra serum K⁺ konsantrasyonunun dinlenme seviyesinin altına düşmesi, egzersiz sırasında hücre dışında artan K⁺'un toparlanma ile birlikte hızla hücre içine dönüşünden kaynaklanabilir.

Kaynaklar

Medbø J.I., Sejersted O.M. (1990). Plasma potassium changes with high intensity exercise. J Physiol 421: 105–122

McEniery C.M., Jenkins D.G., Barnett C. (1997). The relationship between plasma potassium concentration and muscle torque during recovery following intense exercise. Eur J Appl Physiol 75: 462–466

Pourvaghar M.J., Soori R. (2007). A survey of sodium and potassium alterations during rest time after aerobic activities in athletes. Australian Journal of Basic and Applied Sciences 4: 687–690

Rose L.I., Carroll D.R., Lowe S.L., Peterson E.W., Cooper K.H. (1970). Serum electrolyte changes after marathon running. J Appl Physiol 29: 449–551

THE EFFECT OF SELENIUM SUPPLEMENTATION ON LIPID PEROXIDATION IN THE MUSCLE TISSUE OF RATS SUBJECTED TO ACUTE SWIMMING EXERCISE

Akut yüzme egzersizi yaptırılan sıçanlarda selenyum uygulamasının kas dokusundaki lipid peroksidasyonu üzerine etkisi

Mustafa Akıl¹, Mürsel Biçer², Abdülkerim Kasım Baltacı³, Rasim Moğulkoç³, Abdullah Sivrikaya⁴
1City Office Of Youth Sport, Konya, 2Selcuk University, High School Of Physical Education And Sport, Konya, 3Selcuk University, Selcuklu Medical School, Department Of Physiology And 4 Biochemistry, Konya-Turkey

The present study aims to explore the effects of selenium supplementation on muscle tissue damage in rats subjected to strenuous swimming exercise. The study was conducted on 32 Spraque-Dawley type adult male rats which were equally allocated to 4 groups. Group 1, general control. Group 2, selenium-supplemented control (6 mg/kg/day sodium selenite). Group 3, swimming control. Group 4, selenium-supplemented swimming (6 mg/kg/day sodium selenite). Selenium supplementation was performed through intraperitoneal (ip) route for a period of 4 weeks. At the end of the supplementation, the animals in groups 3 and 4 were subjected to acute swimming. Muscle tissue samples were collected from the decapitated animals to determine levels of MDA (nmol/gram/protein) and GSH (mg/dl/gram protein). The highest MDA values in the muscle tissue were found in group 3 ($p<0.001$). MDA value in group 4 was lower than that in group 3, but higher than the values in groups 1 and 2 ($p<0.001$). Group 4 had the highest ($p<0.001$) and group 3 had the lowest muscle GSH levels ($p<0.001$). Results of the study demonstrate that selenium supplementation can offset the muscle tissue damage caused by acute swimming exercise in rats.

Key words: Selenium, Muscle, Lipid peroxidation, exercise

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmanın amacı zorlu yüzme egzersizi yaptırılan sıçanlarda kas doku hasarı üzerinde selenyum uygulamasının etkilerinin araştırılmasıdır. Spraque – Dawley cinsi 32 erkek sıçan üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, hayvanlar eşit sayıda 4 gruba ayrıldı. Grup 1, genel kontrol. Grup 2, selenyum uygulanan kontrol (6 mg/kg/gün sodyum selenit). Grup 3, yüzme kontrol. Grup 4, selenyum uygulanan yüzme (6 mg/kg/gün sodyum selenit). Selenyum uygulamaları intraperitoneal (ip) olarak dört hafta süreyle gerçekleştirildi. Uygulamaların bitiminde grup 3 ve 4'ü oluşturan hayvanlar akut olarak yüzdürüldü. Dekapite edilen hayvanlardan alınan kas doku örneklerinde MDA (nmol/gram/ protein) ve GSH (mg/dl/gram protein) düzeyleri tayin edildi. Çalışmada kas dokusundaki en yüksek MDA değerleri grup 3'de elde edildi ($p<0.001$). Grup 4'ün MDA değeri grup 3'den düşük, grup 1 ve 2'den daha yüksekti ($p<0.001$). Grup 4 en yüksek ($p<0.001$), grup 3 ise en düşük kas GSH seviyelerine sahipti ($p<0.001$). Çalışmanın sonuçları sıçanlarda akut yüzme egzersizinde ortaya çıkan kas hasarının selenyum uygulamasıyla önlenebileceğini göstermektedir. Anahtar kelimeler: Selenyum, Kas, Lipid peroksidasyon, egzersiz

PROTECTIVE ROLE OF L-CARNITINE ON PON1 ACTIVITY IN THE CASE OF EXHAUSTIVE EXERCISE IN RATS

AŞIRI YÜZME EGZERSİZİ YAPTIRILAN RATLARDA L-KARNİTİNİN PON1 ENZİM AKTİVİTESİNİ KORUYUCU FONKSİYONU

Elif Şıktar, 1. Deniz Ekinci 2,3. Erdiñ Şıktar, 1. Şükrü Beydemir, 5. İlhami Gülçin, 5. Mehmet Günay, 4. 1 Atatürk University, College Of Physical Education And Sports, Erzurum, Turkey , 2 Ondokuz Mayıs University, Faculty Of Agriculture, Department Of Agricultural Biotechnology, Samsun, Turkey, 3 Max Planck Institute Of Molecular Cell Biology And Genetics, Dresden, Germany, 4 Gazi University, College Of Physical Education And Sports, Ankara, Turkey , 5 Atatürk University, Science Faculty, Department Of Chemistry, Biochemistry Division, Erzurum, Turkey

Paraoxonase 1 (PON1) is an antioxidant enzyme which is HDL-associated and prevents against lipid peroxidation.. L-carnitine is a nutrient that plays very important role in conversion of food into energy. The objective of this study was to investigate the temperature dependent effects of oral L-carnitine supplementation on exhaustive exercise induced oxidative damage in rats. Total of 42 male Sprague Dawley rats were randomly divided into eight experimental groups. These groups were formed as three non-carnitine exercise groups (E18, E28 and E38), three carnitine-exercise groups (CE18, CE28 and CE38), sedantary group (S28) (CS28) . L-carnitine was given intraperitonally to the carnitine-exercise groups and L-carnitine sedantary group 1 hour before the exercise in the dosage of 100 mg/kg. In venous blood samples collected after the rats swam in pools at different water temperatures (18oC, 28oC, 38oC) to measure paraoxonase-1 (PON1) activity. Statistical analyses of data were used by Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis test. PON1 activity was measured in both the exercise group and carnitine exercise group. A significant increase in PON1 activity was observed in L-carnitine exercise group (at 38oC) according to exercise group. PON1 activity was increased significantly the sedantary group more than the L- carnitine sedantary group. It was observed that exhaustive swim exercise and low water temperature (at 18oC) was decreased PON1 activity, and L- carnitine tolerated significantly this reducing. According to this results It has been thought that L- carnitine is an antioxidant enzyme preventing lipid peroxidation by increasing PON1 activity.

Keywords; L- carnitine, PON1, Exercise, Rat

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Paraoksonaz 1 (PON1) enzimi HDL ile ilişkili olan ve lipit peroksidasyonunu önleyen antioksidan bir enzimdir. L-karnitin, vücudumuza giren besinlerin enerjiye çevrilmesinde önemli rol oynayan bir besin maddesidir. Bu çalışmada yorucu yüzme egzersizi yaptırılan ratlarda farklı su sıcaklıklarında PON1 aktivitesinde meydana gelen değişimlerin ve karnitin takviyesinin bu değişimler üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 48 adet Sprague Dawley erkek rat üzerinde gerçekleştirildi. Ratlar eşit sayıda 8 gruba ayrıldı. Bu gruplar egzersiz grupları (E18, E28, E38), L-karnitin-egzersiz grupları (KE18, KE28, KE38), sedanter grup (S28) ve L-karnitin sedanter gruptan (KS28) oluşturuldu. Egzersiz ve karnitin uygulanan egzersiz gruplarına, 18oC, 28oC ve 38oC derecedeki suda yoruluncaya kadar yüzme egzersizi yaptırıldı. Ratların 10 sn. kadar su altında kalması yorgunluk kriteri olarak kabul edildi. Çalışmada L-karnitin-egzersiz gruplarına, egzersizden 1-1,5 saat önce 100 mg/kg doz halinde intraperitoneal yolla L-karnitin verildi. Egzersizden hemen sonra tüm

egzersiz ve L-karnitin egzersiz gruplarından ve sedanter gruplardan 5-7 ml kan kan alınarak PON1 aktivitesi ölçüldü. Çalışmanın istatistiksel analizinde nonparametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testi kullanıldı. L-karnitin-egzersiz grubunda PON1 aktivitesi egzersiz grubuna göre anlamlı derecede arttı (38oC'de). Sedanter grupta PON1 aktivitesi L-karnitin sedanter grubuna göre anlamlı olarak yüksek bulundu. Yorucu yüzme egzersizinin ve düşük su sıcaklığının (18oC) PON1 aktivitesinde önemli bir azalmaya sebep olduğu ve L-karnitin bu azalmayı önemli derecede tolere ettiği gözlemlendi. Bu sonuca göre L-karnitin PON1 enziminin aktivitesini artırarak lipid peroksidasyonunu önleyen bir antioksidan olarak görev yaptığı düşünülmektedir. Anahtar kelimeler; L-karnitin, PON1, Egzersiz, Rat

GİRİŞ Karnitin hücrel metabolizmada önemli bir rol oynayan ergojenik bir moleküldür. Egzersiz sırasında iskelet kaslarındaki karnitin fonksiyonu, normal biyoenerjiklerin devam ettirilmesi için önemlidir (1). L-karnitin(4-N-trimethylammonium-3-hydroxybutyric acid) çevresel dokularda β oksidasyonu ve ATP üretimi için mitokondri membranından uzun zincirli yağ asitlerinin geçişinde önemli rol oynar (2) ve glikozun oksidatif metabolizmasını etkiler (3). Bu özelliğinden dolayı yüksek yoğunluktaki egzersizlerde karnitin yağ asitlerinin oksidasyonunun artırılmasında rol alarak hem yağlardan daha fazla enerji üretilmesine hem de kas glikojen depolarının ekonomik kullanımına yardımcı olmaktadır (1,4). İnsan serum paraoksonazı (PON1) 43 kDa molekül ağırlığında 354 aminoasitlik bir protein olup, fiziksel olarak HDL ile bağlantılıdır (5). Paraoksonaz iki önemli görev üstlenir; organofosfatlı bileşiklerin detoksifikasyonuna katılmak ve lipid peroksitleri hidrolize ederek LDL'yi oksidasyondan korumak (6). Peroksidasyona uğramış olan lipidler bu enzim tarafından metabolize edildiğinden, lipid peroksitlerin hem HDL'de hem de LDL'de birikimi önlenir (7). PON enzim grubu (PON1, PON2 ve PON3) tıp alanında yaygın olarak çalışılmış ve onun özellikle egzersize bağlı akut ve kronik oksidatif strese önemli endojenik koruyucu etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (8). Çalışmada yorucu yüzme egzersizi yaptırılan ratlarda farklı su sıcaklıklarında PON1 aktivitesinde meydana gelen değişimlerin ve karnitin takviyesinin bu değişimler üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOT Çalışma grupları; Bu çalışmada 48 adet, 180–220g ağırlığında 3–4 aylık Sprague Dawley erkek rat kullanıldı. Çalışmada ratlar eşit sayıda 8 gruba ayrıldı. Egzersiz grupları (18E, 28E, 38E); 18oC, 28oC, 38oC'de su sıcaklığında akut yüzme egzersiz yaptırılan gruplar, n=18), L-karnitin egzersiz grupları (18KE, 28KE, 38KE); 18oC, 28oC, 38oC'deki su sıcaklığında L-Karnitin uygulanan, yorucu yüzme egzersiz yaptırılan gruplar, n=18). 28KS (28oC'de L-Karnitin uygulanan sedanter grup, n=6) ve 28S (28oC'de Uygulama yapılmayan sedanter grup n=6). Paraoksonaz aktivite tayini; Spektrofotometri ile yapıldı. L-Karnitin Preparatının Hazırlanması; Kullanılan L-Karnitin sigma firmasından (L-Carnitene, sigma tau ethifarma) 1 g/5ml'lik solüsyon halinde temin edilmiştir. Egzersizden 1–1,5 saat önce 100 mg/kg doz halinde intraperitoneal (i.p) olarak verildi. Egzersiz Protokolü; Uyum antrenmanı; Başlangıçta ratların uyum sağlaması için 5 gün boyunca 5 dakika süreyle 28oC'deki su sıcaklığında 80x60x60 cm³ ebatlarındaki bir havuzda yüzme egzersizi yaptırıldı. Yorucu yüzme egzersizi antrenmanı: Egzersiz gruplarındaki tüm ratlar (gruplara göre) sırasıyla 18, 28 ve 38oC derecedeki suda yoruluncaya kadar yüzdürüldü. Koordinasyonsuz hareketlerin başlaması (hayvanın su üzerinde kalmasını sağlayamayan küçük ekstremite hareketleri), su altında 10 saniye boyunca yüzmeden kalma ratlardaki yorulma kriteri olarak kabul edildi. İstatistik analiz: Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 11,0 paket program kullanıldı. Egzersiz ve L-karnitin egzersiz grupları arasındaki farkı belirlemek için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi, ısı farkının etkisini

göstermek için Kruskal Wallis testi kullanıldı ve ($P<0.05$) istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak kabul edildi.

BULGULAR Çalışmanın sonucuna göre akut uzun süreli yüzme egzersizi yaptırılan ratlarda 38°C deki su sıcaklığında L- karnitin egzersiz grubunda PON1 aktivitesi egzersiz grubuna göre anlamlı olarak arttı ($P<0.05$).Yine Sedanter grup (S28), L-karnitin sedanter gruba (KS28) göre anlamlı olarak arttı ($P<0.05$) (Grafik 1.) . Diğer gruplar arasında anlamlı fark görülmedi. Isı farkına göre en düşük PON1 aktivitesi 18oC’de egzersiz yaptırılan L- karnitin egzersiz grubunda tespit edildi ($P<0.05$) (Grafik 2.). Grafik 1. Gelecek Grafik 2. Gelecek

TARTIŞMA ve SONUÇ İnsanlarda düzenli egzersiz antioksidan sistemleri geliştirir, lipid peroksidasyonunu azaltır ve plazma oksidan durumunu iyileştirir (9-11). Karnitinin iskelet kaslarındaki temel fonksiyonuyla lipid metabolizmasında anahtar bir rol oynadığı bilinmektedir. Karnitin aynı zamanda lipid peroksidasyonu gibi oksidatif stresle ilişkili durumlarda önemli bir koruyucu rol üstlenen antioksidandır (2). PON1 HDL üzerine yerleşmiş güçlü bir antioksidandır. PON1 LDL kolesterolün oksidasyonu ve lipoprotein peroksidasyonun önlenmesiyle aterosiklerozise karşı koruyucu bir rol üstlenir (7, 13,14,15) PON1 aktivitesi egzersiz sırasında arttığını bildiren birçok çalışma olduğu gibi azaldığını bildiren literatür bilgide mevcuttur. Şöyleki; Goldhammer ve ark., yaptıkları çalışmada Paraoksonaz aktivitesinin 12 haftalık (haftada 3 gün ve 45 dk.) bir egzersiz programından sonra iskemik kalp hastalığı olan 37 hastada % 16.7 oranında arttığını, fakat HDL kolestrol ve trigliserit düzeyleri değişmediğini bildirmişlerdir. Akut egzersiz yaptırılan ratlarda ise egzersizin PON1 aktivitesini etkilemediği bildirilmiştir (17). Karnitinin paraoksonaz enziminin aktivitesini nasıl değiştirdiği konusunda literatür bilgi bulunmamaktadır. Ancak yapılan bir çalışma karnitin alımının koroner arter hastalığı olan kişilerde egzersiz sırasında koroner kan akımını artırdığını bildirmiştir (18). Başka bir çalışmada ise bu etkilerin egzersiz sırasında olduğu ve dinlenme sırasında kaybolduğu bildirilmiştir (19). Soğuk ortamda özellikle ısı üretiminde karbonhidratların ve yağların önemli bir katkısı olmaktadır. Ancak özellikle lipid membranını bozulmasından dolayı serbest yağ asitlerinin açığa çıkması ve adenin nükleotidlerinin birikiminin yol açtığı iskele enerji kaynaklarının azalmasına yol açabilir. Serbest yağ asitleri ksantin oksidaz yoluyla metabolize olan siklo-oksijenaz ve adenin nucleotid yoluyla metabolize edilirler. Bu durumlar ise serbest radikal oluşumuna neden olabilir (20). Bu çalışmada özellikle soğuk ortamda paraoksonaz enzim aktivitesinin diğer su sıcaklıklarına göre artmasının nedeni soğuk ortamda yağ dokusunun fazla miktarda kullanımına bağlı lipid peroksidasyonunun artması ve dolayısıyla oksidatif stresi artırarak paraoksonaz enzim aktivitesini azaltması olabilir. Aynı şekilde akut egzersizde lipid peroksidaz düzeyindeki artışla ilgili olarak oksidatif stresi indükleyerek paraoksonaz enzim aktivitesini azaltır (21).

KAYNAKLAR

1. Brass EP. Supplemental carnitine and exercise. Am J Clin Nutr 2000; 72: 618–23. Gülçin İ. Antioxidant and antiradical activities of L-Carnitine. Life Sciences 2006; 78: 803–811
2. Rajasekar P, Anuradha CV. Effect of l-carnitine on skeletal muscle lipids and oxidative stress in rats fed high-fructose diet. Experimental Diabetes Research 2007: 727-41.
3. Feng Y, Guo C, Wei J, Yang J, Ge Y, Gao L. Necessity of carnitine supplementation in semistarved rats fed a high-fat diet, Nutrition, 2001; 7: 628-631.

EFFECT OF A 3-MONTH FOOTBALL TRAINING PROGRAM ON ELEMENT METABOLISM OF BOYS IN THE 8-12 AGE GROUP

8–12 Yaş grubu erkek çocuklarda 3 aylık futbol antrenmanının element metabolizması üzerine etkisi

Ersan Kara
Karabük Üniversitesi

Abstract This study was conducted to examine the effects of a 3-month football training program on some elements in the serum in male kids aged between 8 and 12 years. The study registered 8 boys whose mean age was 10.89 ± 0.70 years, mean height was 140.89 ± 3.61 cm and mean weight was 33.44 ± 2.58 kg. The subjects were regularly trained in the accompaniment of coaches for 3 months (4-5 days a week). Football technique and tactic training sessions were of medium intensity, endurance training was of 60-70% intensity, while strength and speed training sessions were of 80-90% intensity. Blood samples of 5 ml each were taken into plain tubes from the subjects twice, once at the beginning of the study and once at the end of the 3-month training sessions, after 12 hours of nocturnal fasting. Serum cobalt (Co), cadmium (Cd), nickel (Ni), molybdenum (Mo), manganese (Mn), aluminum (Al), copper (Cu), zinc (Zn) and iron (Fe) levels were measured using an Atomic Absorption Spectrophotometer. The results were expressed mg/L. Cadmium, molybdenum, copper and zinc ($p < 0.05$) values measured after the study were found significantly lower than those before the study. Apart from these, serum levels of the measured parameters were not different. Results of the present study demonstrate that 3-month football training significantly reduces cadmium, molybdenum, copper and zinc values in 8-12-year-old boys. The decrease in zinc levels in particular may be critical for athlete health and performance.

Key words: Football, Boys, Element Metabolism.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Bu çalışma 8–12 yaş grubu çocuklarda 3 aylık futbol antrenmanının serumdaki bazı elementleri nasıl etkilediğinin ortaya konulabilmesi amacıyla gerçekleştirildi. Yaş ortalaması 10.89 ± 0.70 yıl, boy ortalaması 140.89 ± 3.61 cm, ağırlık ortalaması 33.44 ± 2.58 kg olan 8 erkek çocuk çalışmaya alındı. Deneklere 3 ay boyunca antrenörler eşliğinde düzenli antrenman (haftada 4–5 gün) yaptırıldı. Futbol teknik-taktik antrenmanları orta şiddette %60–70 dayanıklılık, kuvvet ve sürat antrenmanları %80–90 yoğunlukta uygulandı. Çalışmaya katılan deneklerden hem çalışmanın başlangıcında, hem de 3 aylık antrenmanların bitiminde 12 saatlik gece açlığı sonrası 5 ml kan örnekleri düz tüplere alındı. Kan numuneleri pıhtılaştıktan sonra 3000 rpm’de 10 dakika santrifüj edilerek serumları ayrıldı. Serum kobalt (Co), kadmiyum (Cd), nikel (Ni), molibden (Mo), mangan (Mn), alüminyum (Al), bakır (Cu), çinko (Zn) ve demir (Fe) düzeyleri Atomik Absorpsiyon Spektrofotometresinde tayin edildi. Sonuçlar mg/L olarak verildi. Deneklerin çalışma sonrası ölçülen kadmiyum, molibden, bakır ve çinko ($p < 0.05$) değerleri çalışma öncesi değerlere oranla önemli ölçüde düşüktü. Bunun dışında ölçümü yapılan parametrelerin serumdaki düzeyleri birbirinden farklı değildi. Mevcut çalışmanın sonuçları 8-12 yaş grubu erkek çocuklarda 3 aylık futbol antrenmanının kadmiyum, molibden, bakır ve çinko değerlerini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Özellikle çinko düzeylerindeki azalma sporcu sağlığı ve performansı yönünden önemli olabilir. **Anahtar Kelimeler:** Erkek çocuk, Futbol, Element Metabolizması

THE EFFECT OF USING CREATIN MONOHYDRATE TO THE ISOKINETIC STRENGTH VALUES OF KNEE EXTENSION AND FLEXION OF FOOTBALL PLAYERS.

Futbolcularda kreatin monohidrat kullanımının diz ekstansiyon ve fleksiyon izokinetik kuvvet değerlerine etkisi.

İsa Sağıroğlu, Ayla Taşkıran, Mert Eray Önen, Turgay Özgür, Deniz Demirci
Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü - Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Kocaeli Üniversitesi - Besyo,
Kocaeli Üniversitesi - Besyo, Kocaeli Üniversitesi - Besyo, Kocaeli Üniversitesi - Besyo

The purpose of this study was to investigate effect of using creatine monohydrate as an ergogenic aids to athletes performance after having loading in short time (five days). 60°/s concentric isokinetic and 240°/s knee extension, flexion peak torque, average peak torque and total work parameters were selected as performance determinants. 16 male football players in local level volunteered in this study. This study was designed in the form of pre test, post test controlled group test models. By using pre and post test biodex system III, 60°/s concentric isokinetic, 240°/s knee extension, flexion peak torque, average peak torque and total work parameters were defined. For the difference between pre and post in statistical analysis Wilcoxon matched-pair Two Sample Test was used. For the relevance of difference between two groups Mann-Whitney U tatistical test techniques were used. Average and standart deviation values were used as descriptive statistical. As a result of statistical analysis it significante differences was found at pre and post tests 60°/s ve 240°/s concentric isokinetic knee extension and knee flexion peak torque, average peak torque and total work parameters ($p<0.05$). Significant difference was not found in placebo group at pre and post tests 60°/s ve 240°/s concentric isokinetic knee extension, average peak torque and total work parameters($p<0.05$). Significant difference was found in flexion, peak torque and total work ($p<0.05$). Significant difference was not found in average peak torque parameter ($p>0.05$). This study showed that creatine monohydrate may cause increments in 60°/s concentric isokinetic, 240°/s knee extension peak torque, average peak torque and total work parameters.

Keywords: Ergogenic Support, football, Creatine support

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 607.rar](#)

1. GİRİŞ VE AMAÇ Sporcuların kullandığı ergojenik yardımcıları arasında kreatin monohidrat kullanımı oldukça yüksek seviyededir (Ronsen, 1999). Kreatin, fosfat ile kimyasal bağ meydana getirerek kısa süreli yüksek şiddetteki aktivitelerde ATP resentezi için enerji kaynağı olarak görev yapar (Günay,1999; Powers,1997; McCardle, 2002). Futbolda oyun doğası gereği kısa süreli ve yüksek şiddetli aktiviteler sonucu değiştirecek hamlelerin yapıldığı önemli zamanlardır (Konter,1997). Bu çalışmanın amacı, beş gün süreyle kreatin monohidrat(CrM) yüklemesinin konsantirik izokinetik kuvvet performansına etkisini araştırmaktır.

2. YÖNTEM Projeye uygun olarak belirlenen gönüllüler rastgele, plasebo ve CrM olmak üzere iki eşit gruba ayrıldı. Çalışmanın amacına uygun olarak ön test-son test tasarlanmıştır. Çalışmaya katılan tüm sporcuların her iki diz izokinetik konsantirik kuvvet ölçümleri 60° ve 240° / saniye'lik hızlarda Biodex System III bilgisayarlı izokinetik dinamometrede değerlendirildi. İzokinetik güç ölçümleri 60°/saniye'lik açısız hızda 5 maksimal kasılma ve 240°/saniye'lik açısız hızda 25 maksimal tekrar yapıldı. Kas kuvveti özelliği olarak dominant bacak zirve tork, ortalama zirve tork ve toplam iş

parametresi değerlendirildi. Çalışmaya beş aydır futbol antrenmanlarını aksatmamış sağlıklı, gönüllü 16 bölgesel futbol oyuncusu katıldı. Çalışmada yer alan gönüllü ve sağlıklı kişilerden rastgele seçilen sekiz kişi (kreatin grubu) CrM kullanmıştır. Plasebo grubu ise pudra şekeri kullanmıştır. CrM ve pudra şekeri günlük vücut ağırlığı kg başına 300mg olacak şekilde paketlenmiş ve çift kör sistemiyle dağıtılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde betimsel istatistik, grupların ön test ve son test değerleri arasındaki farklarda Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi, iki grup arasındaki farkın anlamlılığı için ise Mann-Whitney U istatistiksel test teknikleri kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi çalışmanın başlangıcında $p < 0.05$ olarak belirlenmiş ve analizler SPSS 17 for Windows programı ile yapılmıştır.

3. BULGULAR Çalışmaya katılan sporcuların fiziksel özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Tablo 1. Sporcuların Bazı Fiziksel Özelliklere Ait Değerler Sporcuların çalışma öncesi ve sonrası konsantirik izokinetik 60o/s ve 240o/s diz ekstansiyon zirve tork değerlerini içeren ortalama değerler tablo 2’de gösterilmiştir. Tablo 2. Çalışmaya katılan sporcuların diz ekstansiyon zirve tork değerleri. * Çalışma öncesine göre anlamlı fark ($p < 0,05$). Sporcuların çalışma öncesi ve sonrası konsantirik izokinetik 60o/s ve 240o/s diz ekstansiyon ortalama zirve tork değerlerini içeren ortalama değerler tablo 3’de gösterilmiştir. Tablo 3. Çalışmaya katılan sporcuların diz ekstansiyon ortalama zirve tork değerleri. * Çalışma öncesine göre anlamlı fark ($p < 0,05$). Sporcuların çalışma öncesi ve sonrası konsantirik izokinetik 60o/s ve 240o/s diz ekstansiyon toplam iş değerlerini içeren ortalama değer Tablo 4’de gösterilmiştir. Tablo 4. Çalışmaya katılan sporcuların diz ekstansiyon toplam iş değerleri. * Çalışma öncesine göre anlamlı fark ($p < 0,05$). Sporcuların çalışma öncesi ve sonrası konsantirik izokinetik 60o/s ve 240o/s diz fleksiyon zirve tork değerlerini içeren ortalama değer Tablo 5’de gösterilmiştir. Tablo 5. Çalışmaya katılan sporcuların diz fleksiyon zirve tork değerleri. * Çalışma öncesine göre anlamlı fark ($p < 0,05$). Sporcuların çalışma öncesi ve sonrası konsantirik izokinetik 60o/s ve 240o/s diz fleksiyon ortalama zirve tork değerini içeren ortalama değer tablo 6’da gösterilmiştir. Tablo 6. Çalışmaya katılan sporcuların diz fleksiyon ortalama zirve tork değerleri. * Çalışma öncesine göre anlamlı fark ($p < 0,05$). Sporcuların çalışma öncesi ve sonrası konsantirik izokinetik 60o/s ve 240o/s diz fleksiyon toplam iş değerlerini içeren ortalama değer tablo 7’de gösterilmiştir. Tablo 7. Çalışmaya katılan sporcuların diz fleksiyon toplam iş değerleri. * Çalışma öncesine göre anlamlı fark ($p < 0,05$).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre CrM grubunda plazma kreatinin ön test ve son test değerleri arasında $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Plasebo grubu plazma kreatinin ön test ve son test değerleri arasında ise $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kreatinin ve plasebo grubunun plazma kreatinin ön test ve son test farklarının karşılaştırılması sonucu ($p < 0.05$) düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kamber ve arkadaşları, yaptıkları çalışmada, 10 beden eğitimi öğrencisine 5 gün, 4×5 g şeklinde CrM yüklenmiş ve yükleme öncesinde ve sonrasında kan ve idrar örnekleri almışlardır. Yükleme öncesi ve sonrasındaki değerler karşılaştırıldığında, idrar kreatinin çok az, serum kreatinin anlamlı bir şekilde arttığını belirlemişlerdir (Kamber ve ark, 1999). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre kreatin grubu konsantirik izokinetik diz ekstansiyon zirve tork, ortalama zirve tork ve toplam iş ön test ve son test değerleri arasında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık görülmüştür. Plasebo grubu konsantirik izokinetik diz ekstansiyon zirve tork, ortalama zirve tork ve toplam iş ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Kreatin ve plasebo grubunun konsantirik izokinetik diz ekstansiyon zirve tork, ortalama zirve tork ve toplam iş ön test değerlerin karşılaştırılması sonucu anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). CrM yüklemesi yaptığımız grupta oluşan bu kuvvet gelişiminin nedeni PCr

düzeyindeki artış sonucu test sırasındaki ATP ihtiyacının daha iyi karşılandığından kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre kreatin grubu konsantirik izokinetik diz fleksiyon zirve tork ön test ve son test değerleri arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre hem kreatin hem de plasebo grubu konsantirik izokinetik diz ekstansiyon zirve tork, ortalama zirve tork ve toplam iş ön test ve son test değerleri arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık görülmüştür. Kreatin ve plasebo grubunun konsantirik izokinetik diz ekstansiyon zirve tork, ortalama zirve tork ve toplam iş ön test değerlerin karşılaştırılması sonucu anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Testler sonrası her iki açılma hızda diz fleksiyon değerlerinde iki grupta da oluşan bu anlamlı farklılık kontrol altına alınamayan nedenlerle oluşan tesadüfi bir sonuç olabilir. Vandenberghe K. ve ark. (1996) çalışmalarında kreatin yüklemesinin kas gelişim sürecine ve kuvvet artışına katkı sağladığını belirtmektedirler (Vandenberghe et al, 1996). Chwalbinska-Moneta J. deneklere 5 gün süre ile günde 20 gram kreatin yüklemiştir ve ağız yoluyla kreatin alımının üst düzey performansla sahip kürekçilerde anaerobik performansı artırdığı belirtmektedirler (Chwalbinska, 2003). Bu bulgular çalışmamız bulgularını destekler niteliktedir. Kreatin alımı sonucunda sprint performansı, maksimal kuvvet artışların kas kreatin fosfat depolarının artışından kaynaklandığı düşünülebilir. O'Connor DM. ve Crowe MJ de (2003) antrenman düzeyi yüksek sporcularla yaptıkları çalışmada kreatin yüklemesinin anaerobik gücü olumlu etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır (O'Connor, 2003). Benzer bir şekilde de Chwalbinska-Moneta J. yaptığı çalışmada kreatin yükselmesi sonucunda deneklerin maksimal kuvvetinde herhangi bir artış tespit etmemişlerdir (Chwalbinska, 2003). Kreatin alımı sonucunda anaerobik güç değerlerinde herhangi bir artışın olmamasının sebebi, kreatin alımına dayalı olarak deneklerdeki vücut ağırlığının artması bir neden olarak gösterilebilir. Yapılan çalışmalara göre, kreatin yüklemesinin kuvvet, güç, sprint performansı üzerine etkisi ile ilgili farklı sonuçlar bulunmaktadır. Yaptığımız bu çalışma beş günlük kreatin monohidrat yüklemesinin sporcuların konsantirik izokinetik kuvvet değerlerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Müsabaka öncesi ya da yoğun antrenman döneminde performansta artış sağlamak için kreatin monohidrat yüklemesi tavsiye edilebilir. 5.

KAYNAKLAR

Chwalbinska-Moneta J. C. (2003). Effect of Creatine Supplementation on Aerobic Performance and Anaerobic Capacity iElite Rowers in the Course of Endurance Training. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, 13(2), 173-83.

Günay, M. (1999). *Egzersiz Fizyolojisi*. 2. baskı, Bağırhan Yayınevi. Ankara.

Kamber, M.; Koster, M.; Kreis, R.; Walker, G.; Boesch, C.; Hppeler, H., (1999). Creatine Supplementation-Part I: Performance, Clinical Chemistry, and Muscle Volume. *Medicine Science in Sports Exercise*, 31(12), 1763-1769.

Konter, E.(1997). *Futbol'da Sülatin Teori ve Pratiğı*. Bağırhan Yayınevi Ankara. McArdle, W. D.; Katch, F. I.; Katch, V. L.; (2002) *Essential of Exercise Physiology*, Lea & Febiger, Malvern, Pennsylvania.

OConnor D. M., Crowe MJ. (2003). Effects of Beta-Hydroxy-Beta-Methylbutyrate and Creatine Monohydrate Supplementation on the Aerobic and Anaerobic Capacity of Highly Trained Athletes. *J Sports Med Phys Fitness*, 43 (1), 64-8.

POINTS OF VIEW OF STUDENTS AT BALIKESIR UNIVERSITY, SCHOOL OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT ON “THE REASONS FOR SPORTSMEN TO INCREASE DOPING
USE

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
“SPORCULARININ DOPİNG KULLANIMINI ARTIRAN NEDENLER” HAKKINDAKİ
DÜŞÜNCELERİ

Nebiye Karaca , Ali Naci Arikan , Zekeriya Göktaş , Kadir Pepe

Balıkesir Üniversitesi Besyo Yüksek Lisans Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi Besyo, Mehmet Akif Ersoy
Üniversitesi Eğitim Fak. Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü

This study has been made to determine the points of view of the students at Balıkesir University, School of Physical Education and Sport on the reasons of increase among sportsmen to use doping. The research scope of the study is Balıkesir University, School of Physical Education and Sport, and 150 students were participated in the sampling. A questionnaire of 13 questions was applied in the study. The age rate of participants was between 20 to 29. Of the 150 questionnaires, 50 were carried at the Dept of Physical Education and Sport, 50 at the Dept of Sport Management and 50 at the Training Education Department of the School in the Autumn season of 2008. The reasons of increase for doping use among sportsmen have been given through the related literature. The frequency (f) and percentile (%) of the findings from the students' responses have been found through SPSS 10.0 Package Program. In conclusion it has been found that the most important reasons to increase doping use are the desire to win more and dependently to have beter life standards and the need to have social prestige.

KEY WORDS: Doping, Sport, Physical Education, Students, information level

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_561.rar](#)

Bu araştırma, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin “sporcuların doping kullanımını artıran nedenler” hakkındaki düşüncelerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu araştırma evrenini, 150 öğrenci ise örneklemini oluşturmaktadır. Öğrencilere 13 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketleri yaşları 20 yaş altı ve 29 yaş aralığındadır. 2008 yılı güz yarıyılında 150 adet anketin 50 adeti Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 50 adeti Spor Yöneticiliği ve 50 adeti de Antrenörlük Eğitimi Bölümüne uygulanmıştır. Çalışma için ilgili literatür taranarak, sporcuların doping kullanmasını artıran nedenler verilmiştir. Öğrencilerin cevaplarından elde edilen verilerin frekansları (f) ve yüzdeleri (%) SPSS 10.0 paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak, daha fazla kazanma ve buna bağlı olarak daha iyi hayat standartlarına ulaşma isteğinin, ulusal ve toplumsal prestij kazanma ihtiyacının doping kullanımını arttırdığı ortaya çıkmıştır. Doping denetimlerinin yetersizliği ve yasal cezaların caydırıcı olmaması da doping kullanma oranının artmasının önüne geçememiştir.

Anahtar Kelimeler: Doping, beden eğitimi ve spor, öğrenci, bilgi düzeyi

THE EFFECT OF COCOA SUPPLEMENTATION ON BLOOD COAGULATION AFTER AN INCREMENTAL EXHAUSTIVE EXERCISE

Vahid Sari-Sarraf, Saeed D Nikukheslat, Ramin Amir-Sasan, Mehdi Soleimani
Faculty Of Physical Education And Sport Sciences, Tabriz University, Tabriz/Iran

It has been assumed that strenuous exercise augments the risk of vascular thrombotic events and primary cardiac arrests. It has been shown that flavanol-rich foods, such as cocoa promote health and attenuate, or delay the onset of CVD. With respect to the importance of blood and Cardiovascular system, the present study designed to evaluate if cocoa attenuate the effect of an incremental exhaustive exercise on platelet count (Plt), mean platelet volume (MPV), platelet distribution width (PDW) and fibrinogen (Fib). Eleven karate-ka male volunteers (mean age: 21±2 years; height: 1.77± 0.03 m; body mass: 69.1±9.5 kg) provided written informed consent. Bruce exercise test was performed as an incremental exhaustive protocol on two occasions, one week apart. In a double-blind design, each participant received either a volume of cocoa solution (CS) or flavoured solution (PLA) based on his body mass before exercise trial. Venous blood samples were collected 2-h prior to exercise (base-line), pre, post and 1-h after completion of each trial to measuring platelet count (Plt), mean platelet volume (MPV), platelet distribution width (PDW) and Fib. Differences were examined using a two-factor analysis of variance (ANOVA) with repeated measures as appropriate. Platelet counts increased significantly ($P<0.001$) after exercise compared with before exercise in both trials, but was not significantly different between conditions. Mean platelet volume, PDW and Fib were unaffected by condition and did not differ at any time after exercise protocol ($P>0.05$). In conclusion, short-term cocoa supplementation did not decrease blood coagulation in response to an incremental exhaustive exercise.

Key words: exhaustive exercise, platelets, cocoa

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction An ample body of epidemiologic evidence supports a paradox relation between exercise and coronary heart disease (Albert et al. 2000). There is a paradox of exercise (Maron 2003 and Albert et al. 2000). Habitual, regular physical activity has been postulated to reduce the incidence of CVD (Johansson and Sundquist, 1999). However, high intensity exercise may precipitate acute cardiac events and sudden cardiac death through an occlusive platelet-rich thrombus (Bartsch, 1999). Platelets and coagulation play a crucial role in building up an occlusive platelet-rich thrombus in an affected coronary artery (Bartsch 1999). In addition, it has been shown that flavanol-rich foods, such as cocoa promote health and attenuate, or delay, the onset of CVD (Rimm, 2002). The present study designed to evaluate if cocoa attenuate the effect of an incremental exhaustive exercise on platelet count (Plt), mean platelet volume (MPV), platelet distribution width (PDW) and fibrinogen (Fib).

Methods Eleven healthy males (mean age: 21±2 years; height: 1.77± 0.03 m; body mass: 69.1±9.5 kg; VO_{2max} : 52.6±2.4 ml.kg⁻¹.min⁻¹) volunteers who regularly took karate exercise were recruited. None of them was a smoker or has taken any medicine for 2 weeks before the experimental protocol. The aim, details, and procedure were explained to participants and informed consent was provided. Bruce exercise test was performed as an incremental exhaustive protocol on two occasions, one week apart. In a double-blind design, each participant received either a volume of cocoa solution (CS)

or flavoured solution (PLA) based on his body mass before exercise trial. Venous blood samples were collected 2-h prior to exercise (base-line), pre, post and 1-h after completion of each trial to measuring platelet count (Plt), mean platelet volume (MPV), platelet distribution width (PDW) and fibrinogen (Fib). Differences were examined using a two-factor analysis of variance (ANOVA) with repeated measures as appropriate. Analysis was performed using SPSS ver. 17.A p value <0.05 was considered to be statistically significant.

Results Platelet counts increased (Cocoa: from 195.90 ± 38.28 to 259.00 ± 44.08 ; Placebo: from 188.18 ± 22.07 to 254.36 ± 39.22) significantly ($P < 0.001$) after exercise compared with before exercise in both trials, but was not significantly different between conditions. Mean platelet volume, PDW and Fib were unaffected by condition and did not differ at any time after exercise protocol ($P > 0.05$).

Discussion This study did not show that increased platelet activity in response to an incremental exercise could be decreased with oral supplementation of cocoa that is line with Singh (2006). Murphy et al. (2003) and Rein et al. (2000) have reported decreases in platelet activation, but with a higher concentration of 900 mg/day.

Conclusion It is concluded that, short-term cocoa supplementation did not decrease blood coagulation in response to an incremental exhaustive exercise.

References

- Albert CM, Mittleman MA, Chae CU, Lee IM, Hennekens CH, Manson JE (2000). N Engl J Med, 343: 1355-1361.
- Bartsch P. Lancet, 354: 1747-1748. Johansson SE, Sundquist J (1999). Int J Epidemiol, 28: 1073-1080.
- Maron BJ (2000). N Engl J Med, 343: 1409-1411.
- Murphy KJ, Chronopoulos AK, Singh I, Francis MA, Moriarty H, Pike MJ, Turner AH, Mann NJ, Sinclair AJ (2003). Am J Clin Nutr, 77:1466-1473.
- Rein D, Paglieroni TG, Wun T, Pearson DA, Schmitz HH (2000). Am J Clin Nutr, 72: 30-35. Rimm EB (2002). Am J Clin Nutr, 76: 1-2
- Singh I, Quinn H, Mok M, Southgate RJ, Turner, AH, Li D, Sinclair AJ, Hawley, JA(2006). Platelets, 17(6): 361-367.

EXAMINING MOTOR DIFFERENCES AMONG ATHLETES OF 14-17 AGE GROUP
PARTICIPATING IN THE FOOTBALL LEAGUES ORGANIZED BY PRIVATE SOCCER
SCHOOLS AND SPORTS CLUB

Özel Futbol Okulları ile Spor Kulüplerinde Futbol Liglerine Katılan 14-17 Yaş Grubu
Sporcular Arasındaki Motorsal Farklılıklarının İncelenmesi

Mehmet Zeki Kutlu, Yavuz Taşkiran, Murat Son
Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The aim of this study is to examine motor differences between athletes who have been trained in soccer schools and those who have taken charge in the sports club and participated in the events. Eurofit test has been applied in this study. 15 students have been selected at random from each of Trabzonspor Soccer School and Çenesuyu Plajyolu Sportsclub for this study. A 50 feet meter band, a flamingo balance board, a gymnastics mat, a horizontal bar, 2 pcs. discs 20cm. in diameter, a digital stopwatch, 44 pcs. yellow middle height funnels, 22 pcs. slalom bars, 5+1 sound system stereo and protocol CD, 30 vests in 3 different colors are among the equipment that is used in this research. As a result of this study it's found that athletes in the sports club are better than those that of soccer schools and significant differences were observed. It's clear that besides basic football education, there should be performance enhancing trainings appropriate to different age groups and students should be trained for competition as well. Trainings which are done only for two days per week should be increased and selection by ability tests should be applied in soccer schools where commercial concerns are more decisive.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmanın amacı futbol okullarında yetişen sporcular ile spor kulüplerinde görev alıp müsabakalara katılan sporcular arasındaki motorsal farklılıkların incelenmesidir. Çalışma için Eurofit testi uygulanmıştır. Bu çalışma için Trabzonspor Futbol Okulu ile Çenesuyu Plajyolu Spor Kulübü'nden tesadüf olarak 15'er öğrenci seçilmiştir. Çalışmada 50 metrelik bant metre, flamingo denge tahtası, cimnastik minderi, barfiks, 20cm. çapında 2 adet disk, dijital kronometre, uzan eriş sehpası, 44 adet orta boy sarı renkli huni, 22 adet slalom çubuğu, 5+1 ses sistem donanımlı teyp ve protokol CD'si, 3 farklı renkte 30 adet yelek kullanılmıştır. Araştırma sonucunda spor kulübündeki sporcuların değerlerinin futbol okulundaki sporculara göre daha iyi olduğu gözlemlenmiş ve anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Futbol okulundaki sporcuların temel futbol eğitiminin yanı sıra yaş gruplarına uygun performans geliştirici ve müsabakaya yönelik antrenmanlar yapılması gerektir. Ticari kaygıların olduğu futbol okullarında haftada sadece 2 gün yapılan idmanların artırılması ve yetenek seçimlerinin yapılması gerekmektedir.

EFFECTS OF TWELVE-WEEKS BASIC TRAINING ON SOME PHYSICAL PERFORMANCE FEATURES IN TURKISH NATIONAL POLICE

TÜRK POLİSİNDE 12 HAFTALIK TEMEL ANTRENMANIN BAZI FİZİKSEL PERFORMANS ÖZELLİKLERİNE ETKİSİ

Köklü Y., (1) Kayıhan G., (2) Özkan A., (3) Eyuboğlu E., (4) Koz M., (5) Ersöz G. (5)
(1) Pamukkale Üniversitesi, (2) Emniyet Genel Müdürlüğü, (3) Başkent Üniversitesi, (4) Nebahat Taşkın İlköğretim Okulu, (5) Ankara Üniversitesi

The work of police officers primarily includes mentally demanding, but sedentary, tasks with occasional periods of maximum physical exertion. Low levels of physical activity have been shown to promote increases in weight, body fat, and potential health issues. The purpose of this was to compare changes in some physical performance features in response to Turkish National Police twelve weeks basic training. Three hundred fifty-one (age: 21.5 ± 1.06 years; height : 177 ± 0.5 cm) male Turkish National Police participated in this study voluntarily. Subjects were performed basic training five times per week for 12 weeks. Major characteristics of the organized training consist of % 35 endurance, % 25 strength, % 15 speed, % 15 agility, % 10 coordination and flexibility. All subjects were tested pre-training and post-training for body weight, percentage body fat (PBF) with 4-side formula Jackson and Pollock, body mass index (BMI), sit and reach test, 1 mile run test for estimate VO₂max, countermovement jump, squat jump, 30m. speed and reaction time. According to the results of paired-samples t test were significantly improved on body weight (-1.2 kg), BMI (-0.4), PBF (-2.1%), sit and reach (5.9 cm), estimated VO₂max (2.5 ml.kg⁻¹.dk⁻¹), countermovement jump (9.4 cm) squat jump (6.8cm), 30 m speed (0.09 sec), and reaction time (59.7 ms). As a conclusion, the findings of the present study indicated that potential improvements to the Turkish National Police initial basic training program, such as increasing the volume of organized endurance, strength, speed, agility, coordination and flexibility training.

Keywords: Body composition, Anaerobic Performance, VO₂max, Turkish National Police

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Polis memurları, öncelikle zihinsel faaliyetlerin olduğu, sedanter özellikte, maksimum fiziksel eforun pek sık gerekli olmadığı görevler içeren bir iş yapmaktadırlar (Sorensen et al, 2000). Bu meslekteki fiziksel standart gereklilikleri, nadiren ihtiyaç duyulan ancak hayat kurtaran görevlerde gerekli olan fiziksel uygunluk düzeyini karşılamaktan uzaktır (Boyce et al, 2008). Düşük düzeydeki fiziksel aktivitenin vücut ağırlığı ile vücut yağında artış ve potansiyel sağlık risklerine neden olduğu görülmüştür (Rissanen et al, 1991). Kilo alma aynı zamanda polis memurunun fiziksel performansında düşüşe neden olarak gösterilebilir. Bu çalışmanın amacı 12 haftalık temel antrenman sonucunda Türk polisinde oluşan fiziksel performans özelliklerindeki değişimlerin karşılaştırılmasıdır. **Yöntem** Emniyet Genel Müdürlüğü mensubu 351 erkek polis (: 21.49 ± 1.06 yaş, boy: 177 ± 0.5 cm) bu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Denekler 12 hafta boyunca haftada 5 kez temel antrenman programına tabi olmuşlardır. Antrenman programının temel öğeleri % 35 dayanıklılık, % 25 kuvvet, % 15 sürat, %15 çabukluk, %10 da koordinasyon ve esneklikten oluşmuştur. Tüm deneklere antrenman süreci öncesi ve sonrasında vücut ağırlığı, Jackson ve Pollock formülü ile vücut yağ yüzdesi (VYY), vücut kitle indeksi (VKİ), uzan-eriş testi, VO₂max kestirimi için 1 mil testi, aktif sıçrama, skuat sıçrama, 30 m sürat testi ve reaksiyon zamanı ölçümleri yapılmıştır.

Bulgular Paired-samples t test sonuçlarına göre Türk polisinde vücut ağırlığı (-1,2kg), VKİ (-0,4), VYY (-2,1 %), uzan-eriş (5,9 cm), VO2max (2.5 ml.kg-1.dk-1), aktif sıçrama (9,4 cm), skuat sıçrama (6,8 cm), 30 m sürat (0,09 sn), reaksiyon zamanı (59,7 ms) ve bazı fiziksel uygunluk değerlerinde saptanan anlamlı gelişimler Tablo 1’de verilmiştir. Tablo 1: Deneklerin antrenman öncesi ve sonrasındaki fiziksel özellikleri

Antrenman öncesi	Antrenman sonrası	t	Vücut Ağırlığı (kg)
70.7±7.5	69.5±7.1	10.648*	VKİ (kg/m ²)
22.5±2.1	22.1±2.1	8.394*	VYY (%)
10.7±3.9	8.6±2.9	19.743*	Uzan Eriş (cm)
24.6±7.0	30.5±5.9	-22.746*	VO2max (ml.kg-1.dk-1)
49.9±2.4	52.4±2.0	-18.034*	Aktif Sıçrama (cm)
27.6±6.4	37.0±5.0	-27.875*	Skuat Sıçrama (cm)
26.5±5.8	33.3±4.5	-23.771*	30 m Sürat (sec)
4.43±0.2	4.34±0.2	11.166*	Reaksiyon Zamanı (ms)
480.2±60.6	420.5±43.9	18.692*	

*p<0.05

Tartışma ve Sonuç Sonuç olarak, bu çalışmada ulaşılan sonuçlar dayanıklılık, kuvvet, sürat, çabukluk, koordinasyon ve esneklik artırıcı çalışmalar içeren temel antrenman programının Türk polisinin fiziksel uygunluk parametrelerinde anlamlı gelişimler sağladığını göstermektedir. Seçilmiş

Kaynaklar

1. Sorensen, L., Smolander, J., Louhevaara, V., Korhonen, O., and Oja, P. Physical Şactivity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. Occup. Med. 50 (1), 3-10, 2000
2. Boyce RW, Jones GR, Lloyd CL, Boone EL. A longitudinal study of police: Body composition changes over 12 years with gender and race comparisons. JEPonline,11(6):1-13,2008
3. Rissanen, A., et al. Determinants of weight gain and overweight in adult Finns. Eur J Clin Nutr 45:419-30, 1991

COMPRARISION OF POWER, AGILITY AND SPRINT PROPERTIES IN AMATEUR AND PROFESIONAL SOCCER PLAYERS

Profesyonel ve amatör futbolcularda güç, çeviklik ve sürat özelliklerinin karşılaştırılması

Yapıcı H.1, Şimşek D.1 Sofi N.2, Gucluover A.2, Yılmaz A.3
1 Kırıkkale Üniversitesi

ABSTRACT Popular sport of soccer is characterized by numerous explosive and short exercises that include many sprints, acceleration, jumping, and agility (Little T, 2007). Differences in these properties in amateurs and professionals show the effectiveness of training process. The aim of the study is to determine and compare some anaerobic abilities in professional and amateur soccer players. Profesyonel group (n=27, age 22 ± 3.7 years) showed significant higher performance in tested high speed actions leg power and less body fat than Amateur (n=30, age 21.2 ± 1 years) ($p<0.05$). Statistical significance was set at $p<0.05$. A meaningful difference was determined between the statistical figures of the two groups in terms of sports age, body fat rate, pulse, anaerobic capacity, anaerobic power values, ($p<0.05$). This study indicates that soccer-specific actions and long time training may improve high speed actions and decrease percent body fat of amateur and profesional soccer players .

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 355.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Futbol popüler bir spordur sürat, sıçrama ve çeviklik gibi çok sayıda patlayıcı ve kısa çalışmayı futbolda görmek mümkündür (Little T, 2007). Çalışmamızdaki Kırıkkale spor futbol takımı profesyonel sporcular ile amatör sporcuların bazı güç, çeviklik ve sürat özelliklerinin karşılaştırılması amaçlandı.

YÖNTEM Profesyonel (N = 27), Amatör (N = 30) olmak üzere toplam 57 futbolcu bu çalışmaya gönüllü olarak katıldı. T- Drill ve zig zag çeviklik testleri, Wingate anaerobik bacak testi ve 10, 20 ve 30 m sprint testi (Meckel, Y. et. Al., 2009) aynı şekilde her iki grup için yapıldı. Test için Tümer elektronik tarafından geliştirilen 3 çift fotosel kapı kullanıldı. Polar kalp hızı monitörleri deneklerin test halindeki kalp hızı seviyesi ölçmek için kullanıldı. Test ve ölçümler profesyonel takım için 2 gün amatör takım için 2 gün sürmüştür. Birinci gün sabah sporcuların boy, vücut ağırlığı, vücut kompozisyonu ve nabız ölçümleri alınmıştır. Öğleden sonra sporcuların çeviklik ölçümleri ve sürat testleri yapılmıştır. İkinci gün yapılan ölçümlerde ise wingate anaerobik (anaerobik güç ve kapasite testi) yapılmıştır. Testler öncesinde ölçmüş olduğumuz aletlerin kalibrasyon ve doğrusalılık kontrolü yapılmış güvenilirliği test edilmiştir, Ölçümler Kırıkkale Üniversitesi kapalı spor salonunda gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin İstatiksel değerlendirmeleri, SPSS 16 paket programında eşleştirilmiş t –testi(paired-t-test) ile yapılmıştır. **BULGULAR** Tablo 1- Erkek futbol oyuncularının antropometrik özellikleri

TARTIŞMA VE SONUÇ Yapılan bu çalışmada profesyonel futbolcular ile amatör futbolcuların spor yaşı, Body fat %, Body fat Weight(kg),Kalp atım sayısı, anaerobik kapasiteleri, anaerobik güç değerleri sürat ve çeviklik testleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Çalışmada profesyonel ve amatör futbolcularda yaş, boy, ağırlık ve BMI bakımdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Futbola özgü sprintin geliştirilmesinde, futbol oyununun

kendisine yönelik uyarıları kullanılarak, bu uyarılara karşı tepki zamanının kısaltılmaya çalışılması, en az fiziksel yeterliliğin geliştirilmesi kadar önemlidir (Eniseler 1995). Sprint özelliği yüksek olan oyuncuların, futbol maçlarında rakibi durdurma, topa sahip olmaya erişme, topu koruma ve gole gitme gibi becerilerde önemli ve etkili bir role sahip oldukları bilinmektedir. Profesyonel futbolcular amatörlerden güç ve çeviklik testlerinde daha iyi performans sergilemişlerdir. Bu durum profesyonel sporcuların spor yaşları ve antrenman fazlalığıyla ilişkilendirilebilir.

SEÇİLMİŞ KAYNAK

Meckel Y, Machnai O, and Eliakim A. (2009). J Strength Cond Res, 23(1), 163-169.

Cometti G. Maffiuletti N. A. , M. Pousson, J.-C. Chatard, (2001) Int J Sports Med ; 22(1): 45-51 N. Maffulli LittleT. Williams AG. J. (2007) Strength Cond. Res. 21(2):367–371.

Eniseler ve Ark. (1996) Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 2, 3-8.

COMPARISON OF SOME PHYSICAL POWER AND STRENGTH PERFORMANCE OF ELITE GRECO- ROMEN YOUNG WRESTLERS WITH PROFESSIONAL AND AMATEUR SOCCER PLAYERS.

Elit grekoromen genç güreşçilerin bazı fiziksel güç ve kuvvet performanslarının
Kırıkkale Profesyonel ve amatör futbolcular ile kıyaslanması

Kutlu M. 2 , Yapıcı H.1, Ünver R. 1,
Kırıkkale Üniversitesi

Today, in all branches of sport, the athlete has to be faster, more skillful and anthropometric and physiologically better (Ersöz, G., et al 1996). Elite Greco-Romen young wrestlers (N= 45, age 19 ± 1 years) height $172,6 \pm 8,4$ weight $78,1 \pm 18$ and professional and amateur footballers (N=53, age $20,5 \pm 1.2$ years height $177,8 \pm 5$ weight, $78,1 \pm 18$) in Kırıkkale took part in this study voluntarily. Body composition was determined by bioelectrical impedance device(Tanita TBF - 418) heart rate was measured by polar watch (Polar RS 400) Leg power (Wingate 834E) and right and left hand strength (Tümer grip stentgt) of the athletes were measured separately for each group. A meaningful difference was determined between the statistical figures of the two groups in terms of weight, height, body fat, heart rate pulse, anaerobic capacity, anaerobic power values, right and left hand strength and squad and dynamic jumping were also significantly different between groups($p<0.05$). Wrestlers have better performance in ANP, ANC and grip strength performance , but soccer players were better in squad and dynamic jumpic than other group.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 647.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Günümüzde tüm branşlarda sporcuların daha hızlı, daha becerikli, antropometrik ve fizyolojik kapasitelerinin daha üstün nitelikte olması gerekmektedir(Ersöz, G.,ve ark. 1996). Bütün spor dallarında kuvvetin başarıya etkisi herkes tarafından kabul edilmektedir. Güreş ve futbol günümüzde en popüler spor dalları olmakla birlikte kuvvet gerektiren spor dalları olup, Kuvvet kavramı özellikle sporun içinde olmayan, sporun içinde olup da sporun bilimsel gelişimini yakından takip etmeyenler tarafından yanlış yorumlanmaktadır. Genelde kuvvetli sporcu bünyesi büyük, tuttuğunu kopartabilen,yiğit, sert kişiler olarak yorumlanmakta ve böyle sporcuların daha başarılı olduğu görüşü ortaya çıkmaktadır. Günümüzde kuvvet ve kuvvetli sporcu, sporcuların vücut yapıları ile birlikte, kiloları başına ürettikleri kuvvetleri ile orantı kurularak değerlendirilmektedir (Kutlu M., 1996; Castro, 1995; Winter ve Maughan 1991). Bu çalışmanın amacı, Türk milli takımında yer alan elit genç güreşçiler ile Kırıkkale Profesyonel ve amatör futbolcularda el ve ayak (anaerobik kapasite ve anaerobik güç) kuvvet ölçümleri ile bazı antropometrik parametreler arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

YÖNTEM Elit milli takım düzeyi grekoromen genç güreşçiler (N= 45) ve Kırıkkale'de bulunan profesyonel ve amatör futbolcular (N= 53) bu çalışmaya gönüllü olarak katıldı. Sporcuların bacak güçleri Wingate, (Monark, Stock.) aleti ile) , sağ el ve sol el pençe kuvvetleri ölçümleri her iki grup için yapıldı, sporcuların test durumundaki kalp atım sayısını belirlemek için polar RS 400 saat kullanıldı. Elde edilen verilerin İstatiksel değerlendirmeleri, SPSS 16 paket programında eşleştirilmiş t – testi(paired-t-test) ile yapılmıştır.

BULGULAR Tablo 1- Elit güreşçiler ve futbolcuların bazı kişisel ve antropometrik özellikler Tablo 2- Elit güreşçiler ve futbolcuların güç ve kuvvet test sonuçları

TARTIŞMA VE SONUÇ Yapılan bu çalışmada elit güreşçiler ile futbolcuların yaş, spor yaşı, kiloları, boy, vücut yağ yüzdeleri, kalp atım sayıları, anaerobik kapasiteleri, anaerobik güç değerleri sağ el ve sol el pençe kuvveti, squat sıçrama ve dinamik sıçrama arasında istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Elit güreşçiler ile futbolcuların yaş ve spor yaşı, arasında istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Horswill ve arkadaşları yaş ortalaması 17 olan, elit ve elit olmayan genç güreşçilerin anaerobik kapasiteleri üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında, elit güreşçilerin anaerobik bacak gücünün belirgin şekilde yüksek olduğunu bulmuşlar, Ziyagil ve arkadaşları 16-17 yaş yıldız milli takım güreşçilerinin sağ el kavrama kuvveti değerlerini, ön testte 34,92 kg., son testte 42,46 kg., sol el kavrama kuvveti değerlerini ön testte 33,50 kg., son testte 43,33 kg. olarak ölçmüşlerdir. Bu çalışmada güreşçilerde anaerobik performans, anaerobik güç ve el kuvvetlerinde daha yüksek performansa sahip olduğu bulunmuştur. Sıçrama özelliğinde futbolcularda daha iyi performans göstermişlerdir($p<0.05$). Çalışmamızdaki araştırma grubunun anaerobik güç ve anaerobik kapasite sağ ile sol el değerlerinin güreşçilerde daha iyi olmasını güreşe özgü yapılan güç ve kuvvet antrenmanlarının etkisini olduğu düşünülmektedir. Futbolcuların güreşçilere göre squat sıçrama ve dinamik sıçrama değerlerinin iyi olması da futbolcuların futbol sporuna özgü sıçrama antrenmanları ve sporların doğasıyla ilişkili görülmüştür.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Castro, M.J.(1995) . Phys. Rev. A 51, 3831–3836 Winter, E.M. , Maughan, R.J. J. (1991) . Proceedings of The Physiological Society J. Physiol. Vol. 446.

Ersöz, G., Koz m., Sunay, H., Gündüz, N. (1996). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:I, Sayı:4, s:1-7, Ankara.

Kutlu M., Tel M., Ağaoğlu S., Onay M., Aydoğdu L.(1996). Hacettepe Üniversitesi IV. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri, s.66

ACUTE EFFECTS OF DIFFERENT LOAD RESISTIVE DYNAMIC WARM-UP ON JUMP PERFORMANCE

FARKLI YÜKLERDE UYGULANAN DİRENÇLİ DİNAMİK ISINMANIN SIÇRAMA PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Ince I. 1, Gelen E. 1, Yıldız S. 2, Karacabey K 3., Saygin Ö. 4

1 Sakarya Üniversitesi, 2 Marmara Üniversitesi , 3 Gaziantep Üniversitesi, 4 Muğla Üniversitesi

The aim of this research is to reveal the acute effects of different loaded resistive dynamic warm-up on jump performance. Thirteen participants (age 21.6 ± 2.0 year, height 171.4 ± 7.1 cm, weight 63.6 ± 3.2 kg) performed dynamic warm-up excersises of resistance which correspond to 3, 6, 9, 12, 15 % of their body weights, not consecutive days. Subjects performed vertical and squad jump test after every resistant dynamic warm-up practice. ANOVA and LSD tests are used for data analysis in repeated measurements. In consequence of data analysis, statistically significant difference in vertical jump heights is found between control group and study group exercising dynamic warm-up of 9 % body weight. And also a statistical difference in squad jump height of control group and study group of warm-up exercising of 6 and 9 % of body weight ($p < 0.05$). In conclusion; dynamic warm-up exercise of 6 and 9 % body weight, increases vertical jump performance.

Key Words: Warm-up, dynamic exercise, jump.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 251.rar](#)

Giriş ve Amaç Isınma ile ilgili karşılaşılan en önemli problemlerden biri ısınmanın standartlaştırılması konusudur. Çoğunlukla kullanılan yöntemler aerobik yoğunlukta yapılan jogging sonrası statik germe veya dinamik tarzda uygulanan yüklemeli egzersizlerdir (Faigenbaum ve ark., 2006; Little ve Williams, 2006). Dinamik ısınma egzersizlerinin temelinde alt ve üst extremitelere yönelik atışlar, sıçramalar ve skipler bulunmaktadır. Daha önceki araştırmalar, atletik bir aktivitenin uygulanmasından önce dinamik ısınma gibi ılımlı bir seviyeden yüksek yoğunluğa doğru yapılacak istemli kasılmaların, sinir-kas fonksiyonunu aktive ederek güç üretimini ve performansın artacağını ileri sürmüşlerdir (Faigenbaum ve ark., 2005, Gullich ve Schmidtleicher, 1996). Ancak bahsedilen araştırmalarda dinamik ısınma protokolleri farklı yüklerde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın amacı farklı yüklerde uygulanan dirençli dinamik ısınma sıçrama performansına olan akut etkilerini incelemek olarak belirlenmiştir.

Yöntem Bu çalışmada denek grubunu Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 13 öğrenci (yaş 21.69 ± 2.0 yıl, boy 171.46 ± 7.1 cm ve beden ağırlığı 63.62 ± 63.62 kg) oluşturmuştur. Bu araştırma düşük yoğunluklu aerobik egzersizi (jog) takiben beden ağırlığının % 3, 6, 9, 12 ve 15'ine karşılık gelen direnç ile dinamik ısınma egzersizlerinden oluşmaktaydı. Bütün araştırma grubu bu çalışmaya katılmaları ile ilgili olarak her türlü risk hakkında bilgilendirilmişler ve herhangi bir teste katılımlarından önce bilgilendirilmiş izin formunu imzalamışlardır. Ayrıca çalışmanın tüm aşamalarında "Helsinki Deklarasyonuna" uyulmuştur. Denekler ilk olarak spor salonunda 5 dk. boyunca, kalp atım sayılarını dakikada yaklaşık 140 kez atacak yoğunlukta koştuktan sonra 2 dakika yürümüşlerdir (aktif dinlenme). Dinlenme yürüyüşünün ardından dirençli dinamik ısınma egzersizleri uygulamışlardır. Dirençli dinamik ısınma için ağırlık yeleği kullanılmıştır. Denekler 12 dinamik tipte ısınma egzersizini 10 m. boyunca, gittikçe artan yoğunluk ile uygulamışlar ve 10

saniye dinlendikten sonra aynı egzersizi tekrar başlangıç noktasına kadar tekrarlamışlardır. Dinamik ısınma egzersizleri diz çekişleri, topuk vuruşları, ayak vuruşları ve sıçramalardan oluşmaktadır (Faigenbaum ve ark., 2006; Sale, 2002; Thompsen ve ark., 2007). Denekler her dirençli dinamik ısınma uygulamasından 2-3 dk sonra sıçrama performans testini gerçekleştirmiştir. Tüm uygulama ve testler birbirini izlemeyen günlerde ve raslantısal düzende gerçekleştirilmiştir. Sıçrama performansının belirlenmesi için dikey sıçrama (countermovement jump) ve skuat sıçrama olmak üzere iki farklı teknik kullanılmıştır. Sıçrama yükseklikleri, kuvvet platformu (Kistler, 9290AD QuattroJump, Amherst, NY) kullanılarak belirlenmiştir. Araştırma grubu üyelerinin elleri her iki sıçrama tekniğinde de bellerinde olmuştur. Skuat sıçramanın başlangıcında diz-kalça açısı 110 derece olması sağlanmıştır. Her sıçrama şekli için 3 tekrar yaptırılmış ve en yüksek değer sıçrama performansının analizi için kullanılmıştır. Tüm değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri (ortalama $\pm$ SS) hesaplanmıştır. Bu araştırma için beden ağırlığının % 3, 6, 9, 12 ve 15' ine karşılık gelen ağırlık ile yapılan dinamik ısınma uygulaması deney grubunu, sadece beden ağırlığı ile yapılan dinamik ısınma uygulaması da kontrol grubunu oluşturmuştur. Beş deney, 1 kontrol uygulama metodu sonrasında elde edilen değerler tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ile hesaplanmıştır. Varyans analizi sonrasında uygulamalar arasında fark bulunduğunda, farklılığın hangi uygulamalardan kaynaklandığını tespit etmek için LSD hesaplaması kullanılmıştır. Tüm istatistiksel işlemler $p < 0.05$ anlamlılık seviyesine göre SPSS 16.0 programı (SPSS, Inc. Chicago, IL) ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular Deneklerin sıçrama performansları Tablo 1' de gösterilmiştir. Deneklerin dikey sıçrama performanslarına yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde Varyans Analizi sonucunda Kontrol uygulaması ile beden ağırlığının % 3, % 6, % 12 ve % 15' i arasında anlamlı bir fark bulunamazken (sırasıyla $p > 0,546, 0,100, -0,077, -0,100, -0,331$), beden ağırlığının % 9' u arasında istatistiksel açıdan 0,049 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = -3,392$). Deneklerin skuat sıçrama performanslarına yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde Varyans Analizi sonucunda Kontrol uygulaması ile beden ağırlığının % 3, % 12 ve % 15' i arasında anlamlı bir fark bulunamazken (sırasıyla $p > -0,420, -0,212, -0,888$), beden ağırlığının % 6 ve % 9' u arasında istatistiksel açıdan 0,030 ve 0,010 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = -2,354$). Tablo 1. Sıçrama Performans Değerleri

Tartışma ve Sonuç Bu araştırma, farklı yüklerde uygulanan dirençli dinamik ısınmanın, sıçrama performansına olan akut etkilerini ortaya koymak için yapıldı. Bu araştırmanın en çarpıcı sonucu, dirençli dinamik ısınma uygulamasının sıçrama performansını arttırdığıdır. Bu artıştaki en iyi etkinin dikey sıçrama için beden ağırlığının % 9' u; skuat sıçrama için beden ağırlığının % 6 ve 9' una karşılık gelen yük ile yapıldığında elde edilmesidir. Bu sonuç, dirençli dinamik ısınma uygulamalarının kuvvet, güç ve hız performansını arttırdığını gösteren araştırmaları destekler niteliktedir (Faigenbaum ve ark., 2006; Sale, 2002; Thompsen ve ark., 2007).

Kaynaklar

Faigenbaum A.D., Bellucci M., Bernieri A., Bakker B., Hoorens K. (2005) Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children, J Strength Cond Res, 19(2): 376-381.

Faigenbaum A.D., McFarland J., Schwerdtman J.A., Ratamess N.A., Kang J., Hoffman J. (2006) Dynamic warm-up protocols, with and without a weighted vest, and fitness performance in high school female athletes, Journal of Athletic Training, 41(4): 357-363.

THE INVESTIGATION OF WINGATE TEST RESULTS OF SEDENTER MALES AND SOCCER PLAYERS

Ömer Can Göksu, Phd

Istanbul University, School Of Physical Education And Sport

For many years, scientists have been trying to find suitable exercise programs for athletes by using the results of performance tests. Anaerobic power consists of the activities performed in seconds. Thus, in order to apply an accurate exercise program according to the results of anaerobic power level, determination of any deficiency in the anaerobic power level is important. The Wingate Test is one of the most accurate methods for measuring anaerobic power. In the present study, the Wingate test was done on sedentary subjects and on soccer players. Anaerobic power differences between the two groups were investigated. The aim of the study is to investigate if there are any differences in anaerobic power between soccer players and sedenter males. In order to investigate these differences, the Wingate test was done on soccer players and on sedentary subjects. 38 professional soccer players and 20 sedentary males participated in the study. Our research was carried out in the laboratories of Sports Medicine, Istanbul University, Medical Faculty. By the results of the Wingate test, Peak Power (PP), Mean Power (Mean P), Minimum Power (Min. p), Total Work (TW) and Fatigue Index (FI) values of participants were determined and their correlation was examined. The statistical analyses were done by using the Independent t-test in the SPSS program. $P < 0.05$ was endorsed as significant. Evaluation of Wingate test results showed that anaerobic power is higher in soccer players compared to sedenter individuals ($p < 0.001$).

Key word: Wingate, anaerobic exercise, peak power, fatigue index, soccer

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1012.zip](#)

INTRODUCTION For many years, scientists have been trying to find suitable exercise programs for athletes by using the results of performance tests. Although determination of oxygen uptake in the evaluation of aerobic power has been used widely for years, different methods are used for determining anaerobic power. The Wingate test is among the ones that are most commonly used and most easily applied in laboratory conditions (1,19). Anaerobic power is the work that can be realized through anaerobic way by obtaining energy in one unit time. Available ATP is used in activities that are short-term and performed using explosive power. However, available ATP is only at a level that will be enough to meet 4-5-seconds-long activities. When this is used, it should be easily renewed by the phospho-creatine (PCr), which is a highly limited resource. ATP and PCr together ,called 'phosphogenous storage', is enough to continue a 12-15 seconds-long activity. At this stage, anaerobic glycolysis should intervene for generation of energy (1,3,11,15). Anaerobic power of athletes depends on the condition of intramuscular ATP storage, the renewal rate of the intramuscular ATP, the intramuscular glycogen concentration, muscular fibril type ratio and the level of tolerance of the organism against high lactic acid rate. Since anaerobic power includes the activities which we carry out within minutes (such as sprint running, broad jumping, high jumping, javelin throwing, 50 meters' swimming), determining its level and arranging training against possible deficiencies is of vital importance (2,11,15).

Aim of the Study: This study aims to investigate if there are any differences in anaerobic power between soccer players and sedenter subjects. **Material:** 38 professional soccer players (average

age 23.92 ± 4.56 , average height 180.63 ± 5.66 , average weight 76.84 ± 7.31) and 20 sedentary males (average age 20.60 ± 1.39 , average height 175.80 ± 6.93 , average weight 69.50 ± 8.63) participated in the study (Table 1). The research was carried out in the laboratories of Istanbul University, Medical Faculty, Department of Sports Medicine. All of the subjects were provided with necessary information about the study and participated voluntarily.

Method: Before the study, a file was prepared for each subject. Physical examinations were made and necessary anamnesis taken. Electrocardiogram was recorded from 12 leads in resting position with a computerized electrocardiography (Cardiosis). After the examination done before the test, soccer players and sedentary individuals without problems were included in the study. The Wingate Test is a test based on pedaling on a cycle ergometry against a fixed load (75 gr/kg) at maximum speed. After each revolution of the pedal, the cycle covers a distance of 6 meters. The pedal revolution frequency of the cycle is transmitted onto a computer every second via a connection tool (4,5,9,16,19). In this study, the tests were performed with a Monark 814E cycle with a basket ergometer. The cycle was calibrated before each test. Prior to the test, the subjects were ensured to get warmed-up for a period of 3 minutes without resistance on another cycle. Before the test, the bicycle seats were adjusted to suit each subject. The feet of the subjects were fixed to stay within the pedal during fast pedaling. After this stage, the subjects were asked to pedal by gradually speeding up. When speeds over 120 rpm were reached, the load, which was previously calculated to be 75g/kg was suddenly dumped into the basket without shaking it and the card activating the pedal revolution frequency was put into effect. At the same time, the subject started the test. The test was terminated after 30 seconds. In order to make sure that the lactic acid formed in the subject was removed from the muscles, the subject was made to ride the bicycle for 3-4 more minutes without resistance. Values of Peak Power (PP), Mean Power (Mean P), Minimum Power (Min. p), Total Work (TW, the total work done in 30 seconds) and Fatigue Index (FI) were determined (Figure 1). The total work done in 30 seconds here indicates the anaerobic capacity. Capacity measurements are done in terms of joule or cal. ($1 \text{ cal} = 4.186 \text{ J}$), which are work units, and power measurements are done in terms of joule/sec. = kg.m/sec. = Watt ($1 \text{ kgm} = 9.804 \text{ J}$). The fatigue index is calculated as $\% \text{Fatigue Index} = (\text{Peak power} - \text{minimum power}) / (\text{Peak power} \times 100)$ Statistical Analysis: The statistical analyses of the study were made in the Windows SPSS-10 program with the Independent t-test. $P < 0.05$ was accepted as statistical significance.

Results: 38 professional soccer players (average age 23.92 ± 4.56 , average height 180.63 ± 5.66 , average weight 76.84 ± 7.31) and 20 sedentary males (average age 20.60 ± 1.39 , average height 175.80 ± 6.93 , average weight 69.50 ± 8.63) participated in the present study (Table 1). The anaerobic powers of the sedentary subjects and soccer players were evaluated with the Wingate test (Table 2). Wingate test results of the subjects were determined and compared to each other. Comparing the peak power values of the soccer players with the sedentary group, it was observed that they were significantly higher than those of the sedentary subjects ($p < 0.001$). The mean power values of soccer players was found to be significantly higher ($p < 0.001$) than the mean power values of the sedentary subjects. When the minimum power values of the subjects were compared, the minimum power values of soccer players were found to be higher than the minimum values of the sedentary subjects ($p < 0.001$). The total work values of the sedentary subjects were found to be lower than the values of the soccer players ($p < 0.001$). Considering the fatigue index values, which are calculated by subtracting the minimum power values from the peak power values and dividing the result by the peak power value, it was observed that the values of soccer players were lower compared to those

of sedentary subjects. This indicates that the fatigue indexes are better in soccer players compared to sedentary subjects. Consequently, soccer players get less tired than sedentary subjects during an anaerobic work done for 30 seconds. All values that we obtained as a result of the Wingate Test applied on soccer players were found to be higher than sedenter subjects, due to regular training.

Discussion and Conclusions: Even though the anaerobic power characteristics of a person are determined by heredity, the type of training recommended is also important for further development of these characteristics (6). The recommended training affects also the muscle fibril types, muscle glycogen deposits and the enzyme structure of the athlete. The activities of the enzymes responsible for anaerobic glycolysis such as creatine kinase, phosphofructokinase anaerobic training are known to increase through anaerobic training. The increase of these enzymes accelerates the ATP synthesis through anaerobic glycolysis, and enables us to perform activities lasting longer in environments without oxygen. Also, specializations occur in muscle fibril types in accordance with the features of the activity carried out. However, there is no transformation between muscle fiber Type I and muscle fiber Type II. It is known that there is transformation from muscle fibers Type IIc to muscle fiber Type IIa and Type IIb. The intensity and duration of the training influences the anaerobic power of individuals (1,7,10,12,13,15). Wingate tests have been performed in many studies in order to measure the anaerobic power of people functioning in many different branches of sports such as soccer (18), cycling (8) rowing (20), swimming, handball, tennis and gymnastics (6). The peak power, total work and fatigue index values were found to be different depending on the sports branch and the type of training. In a study with 25 adults and a mean age of 20 yrs., Barfield JP et al. found a PP value of 764.58 W, the mean P value was 604.92 W (4). In another study with 11 male subjects with a mean age of 21.6 yrs., mean height of 178.6 cm, and mean body mass of 82.2 kg, Beneke R et al. found a PP value of 820 ± 90 W, a mean P value of 683 ± 96 W and a Min.P value of 362 ± 41 W (7). The values found in above studies are higher than the values of our sedenter group. This is due to the fact that sedenter individuals are less active with regard to exercise in Turkey. Al Hazza et al. found a PP value of 873.6 W, a mean P value of 587.7 W, Fatigue index of 52 and a VO₂max value of 56.8 ml/kg/min. in a study with 23 elite soccer players (mean age 25.2 yrs., mean height 177.2 cm, mean body mass 73.1 kg) (2). Compared with these values, the results of soccer players in our study are higher, which is due to more intensive and regular training of Turkish soccer players in the latest years. However, the values of our study are lower than those found by MacIntosh BR (9 elite male subjects, PP was found to be 833 W and a total work value of 19986 J)(14). Raiser II RF found a PP value of 17.9 W/kg (-1), a mean P value of 10.4 W/kg(-1), a Min.P value of 7.5 W/kg(-1) and a Fatigue index of 52% in a study with 12 male cyclists (mean age 22 yrs., mean body mass 75 kg). In this study, Raiser showed that among athletes, cyclists have the highest Wingate test (17). In a study with 12 subjects (mean age 21.3 yrs.) exercising on a modified wingate rowing ergometer, Zoeller RF and Riechman SE found a PP value of 867 W and a mean P value of 634 W (20). Findings in the literature show relatively high wingate anaerobic power values in sport branches where leg muscles are used more intensively such as cycling and rowing. However, no matter what type of exercise is carried out, regular exercise lead to an increase in the resistance and performance of the person, which is best evidenced by the fact that the values of athletes who function in different disciplines such as soccer, karate and wrestling turn out to be higher than those of sedentary individuals. The duration, intensity and frequency of the training performed as well as the quantity of muscular mass involved in the activity and exercise peculiar to and geared towards the relevant exercise also bring about the differences among disciplines.

REFERENCES:

- 1- Akgün N., Egzersiz Fiziyojisi, 54. Baskı, Bornova-İZMİR,1994
- 2- Al-Hazzaa HM, Almuzaini KS, Al-refaee SA, Aerobic and anaerobic power characteristics of Saudi elite soccer players, J Sports Med Phys Fitness 2001 Mar;41(1):54-61
- 3- Astrand P. O., Textbook of work physiology: physiological basis of exercise,
- 4- Barfield JP, Sells PD, Rowe DA, Hannigan-Downs K, Practice Effect Of The Wingate Anaerobic Test, J Strength Cond Res 2002 Aug;16(3):472-73
- 5- Bar-Or O, Wingate Anaerobic test, An Update on methodology, Reliability and Validity Sports Med. 1987;4:381-94
- 6- Bencke J, Damsgaard R, Saekmose A, Jorgensen P, Jorgensen K, klausen K, anaerobic power and muscle strength characteristic of 11 years old elite and non-elite boys and girls from gymnastics, team handboll, tennis and swimming. Scand J Med Sci Sports 2002 Jun;12(3):171-8
- 7- Beneke R, Pollmann C, Blief I, Leithauser RM, Hutler M, How anaerobic is the Wingate Anaerobic Test for humans?, Eur J Apply Phyiol 2002 Aug;87(4-5):388-92
- 8- Calbet JA, De Paz JA, Garatachea N, Cabeza De Vaca S. Anaerobic energy provision does not limit Wingate exercise performance in endurance-trained cyclists. J Appl Physiol 2003 Feb ;94(2):668-76
- 9- Doten R, Bar-Or O, Load Optimization for The Wingate Anaerobic Test, Eur. J. Apply Physiol 1983;51:409-17
- 10- Engels HJ, Kolokouri I, Cieslak TJ 2nd, Wirth JC, Effects of ginseng supplementation on supramaximal exercise performance and shor-term recovery, J Strenth Cond Res 2001 Aug;15(3):290-5
- 11- Foss LM., Keteyian JS., Fox's Physiological Basis For Exercise And Sport, 6th Edition-1998
- 12- Green JM, McLester JR, Smith JE, Manisfield ER, The effects of creatine supplementation on repeated upper-and lower-body Wingate performance, J Strenth Cond Res 2001 Feb;15(1):36-41
- 13- Grenier P, Mercier B, Mercier J, Anselme F, Prefent C, Aerobic and Anaerobic Contribution to Wingate Test performance in Sprint and Middle-Distance Runners, Eur. J. Apply Physiol 1995;70:58-65
- 14- MacIntosh BR, Rishaug P, Svedahl K. Assessment of peak power and short-term work capacity. Eur J Appl Physiol 2003 Feb;88(6):572-9
- 15- McArdle WD., Katch FI., Katch LV., Exercise Physiology, 5th Edition-1998
- 16- Reiser II RF, Maines JM, Eisenmann JC, Wilkinson JG. Standing and seated Wingate protocols in human cycling. A comparison of standart parameters. Eur J Appl Physiol 2002 Nov;88(1-2):152-7
- 17- Reiser RF 2nd, Breker JP, Peterson ML, Inertial effects on mechanically braked Wingate power calculations, Med Sci Sports Exerc 2000 Sep;32(9):1660-4
- 18- Ünal M, Şahinkaya T, Dinç C, Yazıcı A, Güler C, Yücesir İ, Bayraktar B, Kayserilioğlu A, Evaluation of Wingate Test results of professional male footboll players and sedantery male, Balkan Congress of Sports Medicine, 26-30 April 1999-Antalya
- 19- Yergin ÇD, Cinsler Arasında Anaerobik Kapasite Değerlendirmesinde Anaerobik ve Aerobik Katkının rolü, İ.Ü. Sağlık Bilimleri Ens. Tez, 1996-İstanbul

THE EFFECTS OF WEIGHT TRAINING ON POWER PERFORMANCE OF STUDENTS OF KFUPM, SAUDI ARABIA.

Dr.Kaukab Azeem, Dr.Syed Ibrahim

King Fahd University Of Petroleum & Minerals, Dhahran, Saudi Arabia

INTRODUCTION: In recent days weight training has attracted the youth globally. The youngsters would like to develop their muscles to look like their role models namely Arnold, Rambo, and Salman khan. Now a day in all the movies heroes' exhibit sound physique with very good arms, chest, shoulders, and abdominals (6 packs) and the young generation would like to copy their heroes. They are aware that such physique can only be developed through the resistance training. Weight training not only helps to look better, but it also plays an important role in maintaining quality of life. Weight training is also beneficial to all the top athletes since it improves overall physical fitness .This apart there are lot of benefits from weight training, as it helps to strengthen the bones, decrease the resting blood pressure, improves muscular strength, makes the heart more efficient, has a beneficial effect on almost all the major and minor 650+ muscles, and makes one feel better and strong. In recent years the discipline of power lifting has made a mark as a leading sport apart from weight lifting and body building. This sport has become so popular with the students that almost big strata of these students indulge in practicing it. In the present study the events which constitute this game are selected. There are 3 events in the game of power lifting, which are as follows, squats, bench press, and dead lift. In the power lifting championship each athlete is offered three attempts in each event to perform and the best lift of three attempts is taken into consideration for judging his performance. The main purpose of the study was to evaluate the power of the students of KFUPM and determine the effect of weight training on the three different power tests.

METHOD: 20 male students in the age group of 16 to 18 years enrolled in the weight lifting for the 2008 academic year were selected as subjects for the study. The sample was randomly selected from a group of 50 students who were in the above training .The tests which were selected for the study were squats, bench press (B.P), and dead lift (D.L). The procedure of all these exercises was explained and demonstrated before the pre and post test administration. A schedule of 45 minutes weight training program was employed on the students twice a week for a Period of 12 weeks. A post test was conducted at the end of 12th week.

RESULTS AND DISCUSSION: In the jet age the science of weight training has made tremendous progress to device ways and means to gain strength. Strength cannot be achieved or developed without the resistance training. Experts have been experimenting with various training programmes to enhance the performance with the aid of weight training. Training schedule with the best equipment has had an impact on sports persons to improve in their performance. The results of the study is as under The means, S.D, and 't'- test of the subjects are presented in the tables from 1 to 3. Table-1 Squat is one of the basic exercise which helps to take care of the strength of the lower extremity. It plays an important role in the activities of the life apart from helping to have locomotion. A person with good lower strength can carry his body with ease and his performance will be enhanced. Squats help in the improvement and total development of thigh muscles, which ultimately results in the improved power performance of the students. The squat exercise mainly works on the quadriceps, gluteal muscles, adductor group, erector spinae, abdominal muscles, and the hamstrings. Table-1, above indicates the results with regard to squats. The students of KFUPM with the training have shown improvement in the performance of squats from pre to post with the mean and S.D being

(76.00, 26.59) and (93.75, 27.19) respectively. The improvement is quite encouraging and highly significant ($p < 0.0001$). Table-2 The upper part of the body of a person indicates how the personality can make a difference in appearance. It is seen that almost a high percentage of people develop the chest muscles to give the look of huge and strong. The importance of having more strength in chest is quite understandable as the vital organs are located in this part. The reasons now are very clear why athletes tend to develop the upper body. Bench press exercise develops pectoralis major muscle, pectoralis minor, anterior deltoid, serratus anterior and coracobrachialis. The Bench press exercise is a test for upper body and one of the events in power lifting. Table-2, above indicates the mean and S.D of the bench press which is one of the events of power lifting. The mean and S.D in the pre and post test are (53.00, 23.14) and (70.25, 23.37) respectively. The data clearly speaks of an improved performance from pre to post scores of the students which is highly significant at ($p < 0.0001$). Table-3 Dead lift (D.L) is one of the exercise which effects on the quadriceps and adductor muscles intensely. In upper extremity, the trapezius muscles are involved during the D.L exercise along with the chest, shoulders, arms and abdominals muscles. The D.L exercise is a test for both upper and lower limbs and is one of the three events in power lifting. In the human body the lower back is prone for injury as it has no support in the front. The D.L in power lifting is planned in such a way to restrict injury to the lower back with the position of the pelvic, which is not tilted as compared to the D.L, in straight knee position which can cause injury in the lower back. Hence the safety of the lifter is taken care in this event. Table-3, above indicates how the pre and post test with regard to D.L differ in mean and S.D which are as follows (104.00, 28.31) and (135.00, 24.97) respectively. There is an increase in the power of the students which is encouraging and highly significant with ($p < 0.0001$). One way ANNOVA was applied to find out in which of the events among the three the students have performed better and improved in their performance. Table-4 The above table presents the results of one way INOVA of squats, bench press, and dead lift. The result reveals that there is a significant improvement in the performance pertaining to all the events. The subjects performed the best in the deadlift and the least performance was in squats. Bench press was in the second position among the three events.

CONCLUSION: It is concluded from this study, that there was a marked improvement in the performance of the students in power exercises among all the events, which is quite significant. The students have shown a highly marked improvement in performance of dead lift, which shows the interest among the students for this event, which is very encouraging and significant. Further more with regard to the comparison among the three events it is concluded that the performance of the students in dead lift was the best followed by bench press. Squats took the last place among these events where the performance of the students was the least. **Acknowledgement** The authors thank the subjects for their cooperation in making this study successful and the authorities of KFUPM.

REFERENCES

- American college of sports medicine. 1991, Guidelines for exercise testing and prescription, 4th Ed., R. R.Pate (Ed.).Philadelphia: Lea & Febiger, pp.285-300.
- Brown, E.W., and K. Abani. 1995, Kinematics and kinetics of the dead lift in adolescent power lifters. Med .sci.sports Exerc.17:554-566.

Baumgartner, T.A., and Jackson, A.S.1987, measurement for evaluation in physical education and exercise science (3rd ed.)Dubuque, IA: Wm.C.Brown.

Elliot .B.C., G.J.Wilson, and G.K. Kerra.1989, A biomechanical analysis of the sticking region in the bench press. Med. Sci. Sports Exerc.21:450-462.

Mayhew, J.L., J. R. Ware, and J.L.Prinster, 1993 using lift repetitions to predict muscular strength in adolescent males. Natl. Strength condit.J. 15:35-38.

THE USE OF SPEED STRENGTH TRAINING AND STRENGTH ENDURANCE IN DEVELOPING THE MAXIMUM STRENGTH AND ITS EFFECT ON THE ACHIEVEMENT LEVEL OF 100M

Prof.Dr.Mutaz .Y .Thanoon & Mr/Ali Daa Al Talib
College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The researchers used the experimental approach to suitability objectives of the research. The research sample Vtkont of (10) students were selected to deliberate first-grade class / Department of Physical Education (practitioners for physical activity) were subjected to the test before me to measure achievement of the enemy 100 meters and then the implementation of a training curriculum for (8) two weeks for angioplasty to be made up of each session. Medium (4) weeks and the movement of Pt muj pregnancy (3-1) in every cycle and after completion of the training curriculum has been subjected to the test after me for the same pretest and after the researchers reached the conclusions as follows:. 1 - Create training curriculum, conducted by the research sample under study developed significantly in the level of achievement of 100 meters.

Keywords :speed strength training

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: The activity of speed running of 100M is one of the important activities in the field and track sports .Strength and speed are among the physical aspects that participate in this activity .Speed is innate ,while strength can be developed by preparing training programs based on the physical training principles .These programs build the muscles and increase the saved energy in these muscles. That' s why the researchers opt for the use of speed strength training and Strength endurance, being among the strength aspects ,of the achievement level of 100 M . The research aims at exploring : 1- The effect of using speed strength training and strength endurance on the 100 M achievement level of the sample of the researched study . The research hypothesized that : There is a positive significant differences of the 100M achievement level between the pre-and post-tests and in favour of the post-test . The researchers used the experimental design while suits the aims of the research .The sample of the study was formed out (10) students who were chosen on purpose form the first grade /department of physical Education (the students are used to practice physical exercises) . To measure 100M, students were subjected to a pre- test. After that, there was a training program of two middle session for eight weeks .Each session was of four weeks and of local movement ranging between three to one in each session . Then ,the sample was subjected to a post –test similar to the pre-test one. The researchers concluded that : 1-The training program caused a positive development in the100M achievement level .

References : Othman , Mohammed (1990) : Decathlon encyclopedia . Darelkalam institution for publishing and distribution , Kuwait

Hammad , Fathi Ibrahim (2001) : Modern athletic training – designing , applying and leadership , second edition , Dar Elfikr AlArabi , Cairo

THE ACUTE EFFECT OF STATIC AND BALLISTIC STRETCHING ON JUMP PERFORMANCE

STATİK VE BALİSTİK ESNETMENİN SİÇRAMA PERFORMANSINA AKUT ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Koray Çakal, Gökhan Korkmaz, Utku Alemdaroğlu, Ahmet Alptekin
Pamukkale Üniversitesi S.B.T.Y.O

The results of previous research have shown that muscle stretching prior to activity can diminish the peak force output of isometric contractions, explosive power and sprint performance. The purpose of this study was to compare the acute effects of different modes of stretching on jump performance. Twelve young woman volleyball players (age, 15.83 ± 1.19 years; body mass, 56.05 ± 5.33 kg; height, 160.79 ± 6.17 cm) completed 2 different procedures in a randomized order, on different days, interspersed by a minimum of 72 hours of rest. Each session consisted of a standard 5-minute warm-up in 60-65% of Heart rate maximum, accompanied by one of the subsequent conditions: (a) static stretching, and (b) ballistic stretching Each stretching routine consisted of 1 x 60 second stretches for each of 4 exercises. The subjects performed 3 trials counter movement jump prior to stretching, immediately after stretching and poststretching at 4, 7 minutes. Interactions between stretch interventions were analyzed using a repeated-measures analysis of variance. Post-hoc analysis was carried out using Bonferroni. Statistical analysis was carried out using SPSS, version 15 for Windows (SPSS, Inc., Chicago, IL). Significance was set at an alpha level of $p < 0.05$. Jump performance decreased after static and ballistic stretching. However, jump performance had fully recovered 7 minutes after static and ballistic stretching. Consequently, 1 minute ballistic and static stretching should not be performed immediately prior to an explosive athletic movement.

Keywords: Flexibility, stretching , static, ballistic, warm-up

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 748.rar](#)

Giriş Esnetme egzersizleri eklem hareket genişliği ve performansı artırmak (ROM) için (Zakas, 2003 Shrier 2004; Michael, 2007), ısınma bölümlerinin içinde ve özellikle sonunda yer almaktadır (ACSM 2000; Shellock ve Prentice, 1985; Stamford, 1984) . Performans öncesi yapılan bu esnetme egzersizlerinin gerçekleştirilecek performansı olumlu yönde etkilediğine (Shellock ve Prentice, 1985; Smith 1994), kas gerginliklerini (high vd, 1989) ve daha da önemlisi oluşabilecek sakatlık risklerini azalttığına inanılmaktadır (Ekstrand, 1983; Garrett, 1990); esnetme egzersizleri sakatlık sonrası sporcuların rehabilitasyon dönemlerinde de spora dönüşün hızlanması amacıyla kullanılmaktadır (Jonhages, 1994). Bütün bu görüşlerin yanında özellikle son dönemde performans öncesi yapılan esnetme egzersizlerinin bazı performans değerleri olumsuz yönde etkilediğiyle ilgili çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda farklı esnetme çeşitleri kullanılmış ve bu esnetme türlerinin özellikle patlayıcı hareketler üzerine etkisine bakılmıştır. Yapılan bu çalışmalarda statik esnetme yönteminin izometrik kuvvet (McBridge, 2007, Maisetti vd, Craemer vd 2007), sıçrama performansı (Partsons, 2008; Sands ve Mcnail, 2003; Brandley, 2007; Evans 2006) ve sprint performansı (Nelson 2005; Fletcher,ve . Anness, 2007; Alemdaroğlu ve Koz,2009) üzerine akut olarak olumsuz etkilerinin olduğunu belirtilmiştir. Ancak performans öncesi balistik esnetme uygulamasının sıçrama performansını (Woolstenhulme vd, 2006; Parsons, 2008) arttırdığını gösteren yayınlar bulunmaktadır.

Bu araştırma genç bayan voleybolcularda statik ve balistik esnetmenin sıçrama performansına akut etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır

YÖNTEM Bu çalışmaya 12 genç bayan voleybolcu (age, 15.83 ± 1.19 years; body mass, 56.05 ± 5.33 kg; height, 160.79 ± 6.17 cm) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular statik esnetme öncesi (SEÖ), esnetme uygulamasının hemen sonrası (SES), 4 dakika sonrası (SE4) ve 7 dakika sonrası (SE7) sıçrama performansı gerçekleştirmişlerdir. Aynı şekilde balistik esnetme öncesi (BEÖ), esnetme uygulamasının hemen sonrası (BES), 4 dakika sonrası (BE4) ve 7 dakika sonrası (BE7) sıçrama performansı gerçekleştirilmiştir. **3.2. Araştırma Metotları** **Şekil 1 Boy Uzunluğu** Deneklerin boy uzunlukları; anatomik duruşta, çıplak ayak, ayak topukları birleşik, nefesini tutmuş, baş frontal düzlemde, baş üstü tablası verteks noktasına değecek şekilde pozisyon alındıktan sonra, ölçüm 'cm' olarak yapılmıştır. **Vücut Ağırlığı** Deneklerin vücut ağırlıkları; sadece şortla, çıplak ayak ve anatomik duruş pozisyonunda iken 'kg' olarak ölçülmüştür. **20 Metre Mekik Koşusu Testi:** Bu testin amacı kişinin maksimal KAH değerini belirlemektir. Denekler 20 m'lik mesafeyi gidiş-dönüş olarak koşar. Koşu hızı belli aralıklarla sinyal sesi veren (BeepTest 20 metres, Version 2.60) programı ile denetlenmiştir. Denekler 6'şar kişilik 2 gruba ayrılmıştır. Denekler ilk sinyal sesinde koşusuna başlar ve ikinci sinyal sesine kadar diğer çizgiye ulaşmak zorundadırlar (bir ayak çizgiyi geçmelidir). İkinci sinyal sesini duyduğunda ise tekrar geri dönerek başlangıç çizgisine döner ve bu koşu sinyalleri devam eder. Denekler sinyali duyduğunda ikinci sinyalde pistin diğer ucunda olacak şekilde temposunu kendi ayarlar. Denekler bir sinyal sesini kaçırıp ikincisine yetişir ise teste devam eder. Eğer denekler iki sinyali üst üste kaçırırsa test sonra erer (Günay ve ark. 2006). **Aktif sıçrama testi** Sporcuların aktif sıçrama performansları Newtest 1000 marka sıçrama platformu kullanılarak sıçrama performansı ölçülmüştür. Sporculardan tişört ve şort giymesi istenmiştir. **Esnetme Egzersizlerinin Uygulanması ve Isınma** Sporcular mekik testinden elde edilen zirve kah değerlerinin %60-65 ile düz koşu yaparak ısınmıştır Esnetme çalışmalarında her kas grubu toplam 60 saniyelik bir esnetmeye maruz bırakılmıştır. Her bir denek, bir antrenman oturumu boyunca toplam kapsamda 6 dakikalık esnetme egzersizine tabi tutulmuştur. Esnetme egzersizleri, Quadriceps, Hamstring, Calf ve Gluteus Maximus kasların pasif olarak (yardımlı) ağırlı sınırına kadar gerilmesi ve 60 saniye süre ile bekletilmesi ile yapılmıştır. **Balistik esnetmede** 5 saniye statik germe sonrası her saniyeye bir yaylanma yapılacak şekilde gerçekleştirilmiştir. **Verilerin analizi:** Sonuçların değerlendirilmesinde SPSS 15.0 programı kullanılmıştır. Tüm değişkenlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Esnetme öncesi, sonrası, 4 dk dinlenme sonrası ve 7 dk dinlenme sonrası farklılığı bulmak için tekrarlı ölçümlerde tek yönlü ANOVA testi, Statik esnetme ve balistik esnetme arasında farklılığı bulmak için (pair t) testi uygulanmıştır.

BULGULAR Tablo. Statik esnetme öncesi, sonrası, 4 dk dinlenme sonrası ve 7 dk dinlenme sonrası aktif sıçrama değerleri $p < 0.05$ Çalışma sonucu SEÖ, SES ve SE4 değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Fakat SEÖ ile SE7 değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Tablo Balistik esnetme öncesi, sonrası, 4 dk dinlenme sonrası ve 7 dk dinlenme sonrası aktif sıçrama değerleri $p < 0.05$ Tablo Statik esnetme sonrası ve balistik esnetme sonrası aktif sıçrama testi değerlerindeki azalma % değerleri Çalışmaya katılan grubun SE, ASEÖ değerleri ile ASES değerleri arasında % 16.3 azalma bulunurken, BE, ASEÖ değerleri ile ASES değerleri arasında % 8.9 azalma bulunmuştur.

TARTIŞMA VE YORUM Statik esnetmenin uzun atlama performansı üzerine akut etkisinin araştırıldığı bir çalışmada 5 hareket 3 tekrar ve 15 saniye kullanılmıştır çalışma sonucunda uzun atlama testi

değerlerinin anlamlı şekilde statik esnetme sonrası düştüğü tespit edilmiştir (Parsons vd,2008). Derinlik sıçrama performansının statik esnetme sonrası etkilenip etkilenmediğini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada 2 tekrar 30 sn süren 3 hareketli bir esnetme egzersizinin derinlik sıçrama performansında anlamlı düşüşe neden olduğu tespit edilmiştir (Sands ve Mcneal, 2003). Evans ve arkadaşlarının (2006) yapmış oldukları çalışmada 30 sn 2 tekrar 5 hareket yapılan pasif esnetmenin dikey sıçrama performansını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Statik esnetme egzersizinin sıçrama performansı üzerine akut olumsuz etkisinin olmadığını gösteren yayınlarda mevcuttur. Fantin ve arkadaşları (2007) yapmış oldukları çalışmada hamstring kasına 20 saniye süreyle 4 tekrar olarak uygulanan statik egzersiz sonrası squat sıçrama performansın da bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise 3 tekrarlı yapılan 4 egzersizden oluşan ve bir egzersizin 15 saniye sürdüğü esnetme egzersizleri derinlik ve aktif sıçrama performansı öncesi hem statik hem de balistik yöntemle uygulanmış ve her iki testin sonucunda da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Unick, 2005). Sıçrama performansı öncesi yapılan esnetme egzersizlerinin akut etkileri hakkında yapılan çalışmalarda genellikle statik esnetmenin etkisi incelemiştir. Diğer esnetme türleriyle ilgili çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Balistik ve dinamik egzersizlerin kullanıldığı çalışmalarda bu iki esnetme türünün sıçrama performansını artırdığı ya da statik ve PNF uygulamasına göre daha az bir olumsuz etki gösterdiği bilinmektedir. Yapmış olduğumuz çalışma sonrası balistik esnetmenin sıçrama performansını olumsuz etkilediği ancak bunun statik esnetmeye göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Hem statik hem balistik esnetmenin olumsuz etkisinin sebebi olarak egzersizlerin bir dakika gibi uzun bir süre uygulanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Shellock, F.G., and W.E. Prentice. Warming-up and stretching for improved physical performance and prevention of sports-related injuries. *Sports Med.* 2:267-278. 1985

Stamford, B. Flexibility and stretching. *Phys. Sports Med.* 12:171. 1984 Smith, C.A. The warm-up procedure: To stretch or not to stretch. A brief review. *J. Orthop. Sports Phys. Ther* 19:12-17. 1994

Ekstrand, J., J. Gillquist,. Prevention of soccer injuries. Supervision by doctor and physiotherapist. *Am. J. Sports Med.* 11:116-120. 1983.

Garett, W.E. JR. Muscle strain injuries: Clinical and basic aspects. *Med. Sci. Sports Exerc.* 22:436-443. 1990

Shrier I (2004) Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. *Clinical Journal of Sports Medicine* 14: 267–273.

D.M. High, E.T. Howley and B.D. Franks, The effects of static stretching and warm-up on prevention of delayed-onset muscle soreness, *Research Quarterly for Exercise and Sport* 60 (1989), 357–361.

S. Jonhages, G. Nemeth and E. Eriksson, Hamstring injuries in sprinters: the role of concentric hamstring muscle strength and flexibility, *The American Journal of Sports Medicine* 22 (1994), 262–266.

A. Zakas, A. Vergou, M.G. Grammatikopoulou, N. Zakas, T. Sentelidis and S. Vamvakoudis, The effect of stretching during warming-up on the flexibility of junior handball players, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 43 (2003), 145–149. [29]

EFFECTS OF WHOLE BODY VIBRATION TRAINING ON THE STRENGTH AND FLEXIBILITY IN PREMENOPAUSE WOMENS

MENOPOZ ÖNCESİ BAYANLARDA TİTREŞİM ANTRENMANLARININ KUVVET VE ESNEKLİK ÜZERİNE ETKİSİ

Demirel, N.1, Kaya, F.2, Pinar, S.2

1 Atatürk Üniversitesi, 2 Marmara Üniversitesi

Aim: The purpose of this study is to comparatively analyze the effect of whole-body vibration (WBV) exercises on factors related to strength and flexibility. **Method:** Twenty four sedentary females (mean age=37.12±1.84 year) participated in the study. Following the decision process, participants were randomly assigned into 3 groups; whole body vibration exercise group (WBV, n=8), classical resistance exercise group (CR, n=8), and control group (CO, n=8). The same or similar action model was applied to the vibration and classical resistance training group for three days per week during the eight weeks period, not consecutive days. The training program was performed for the same coverage as the main muscle groups. Before and after eighth-week exercise process, the physical fitness parameters for strength and flexibility were performed according to the original test parameters. Paired-samples t-test was done to compare into the groups. The one way ANOVA and for multi comparisons Tukey test were used the comparison of the groups. **Results and Conclusion** The pre test and post test strength of WBV and CR groups was significantly different ($p<.05$). There was no significant difference in the CO group ($p>.05$). Pre-test and post-test strength results among the groups were significantly different ($p<.05$). In the CR group, pre-test and post-test flexibility scores was found significantly meaningful ($p<.05$) but this difference was not found in the TVT and CO groups ($p>.05$). Pre-test and post- test flexibility scores among the groups were not statistically significant ($p>.05$). As a result; TVT is effective of the development of strength but not the development of flexibility in premenopausal women.

Key Words: Pre-menopause, vibration exercise, strength, flexibility.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 451.rar](#)

Giriş ve Amaç Titreşim antrenmanlarının insanın iskelet kaslarında özel adaptasyonlar yaptığı kuvvet ve esneklik gelişimindeki önemi de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu egzersizlerde egzersiz protokolü önemlidir. Birçok araştırmacı kuvvet ve esneklik çalışmaları için titreşim antrenmanlarının önemini belirtmiştir (Bogaerts et al., 2006; Cardinale and Lim 2003; Cardinale and Lim 2006; Delecluse et al., 2005; Roelants 2004; Paradisis et al., 2005). Literatür incelendiğinde titreşim antrenmanlarının etkileri genellikle sporcular ya da menopoza sonrası dönemde ele alınmıştır. Bu çalışmanın amacı; menopoza öncesi dönemde tüm vücut titreşim antrenmanlarının, fiziksel uygunluk parametrelerinden; kuvvet ve esneklik üzerindeki etkisini karşılaştırmalı olarak incelemektir.

Yöntem Katılımcılar: Araştırmaya belirleyici hormonal değerlerine bakılarak menopoza öncesi dönemde oldukları belirlenen 24 sedanter bayan alınmıştır (yaş ortalaması =37.12±1.84 yıl). Katılımcılar rastgele yöntemle yansız olarak üç gruba ayrılmıştır; tüm vücut titreşim egzersiz grubu (TVT, n=8), klasik direnç egzersiz grubu (KD, n=8), kontrol grubu (KO, n=8). Antrenman prosedürü: Titreşim antrenmanları (Power Plate- Pro5 ile) ve Klasik Direnç antrenmanları (Gymstick ile), sekiz hafta boyunca haftada üç gün, ardışık olmayan günlerde ve aynı kapsamda ana kas gruplarına yönelik

olarak, aynı veya benzer hareket modellerinde uygulanmıştır. Her iki antrenmanın programında da yüklenme prensiplerine uygun olarak 4. haftanın sonunda süre ve şiddetinde artışına gidilmiştir. Sekiz haftalık egzersiz sürecinin öncesinde ve sonrasında fiziksel uygunluk parametrelerinden kuvvet ve esneklik değerlendirmeleri kendilerine özgün testlerle yapılmıştır. Kuvvetin belirlenmesinde TK-5402 Takei Bacak-Sırt Dinamometresi, esnekliğin belirlenmesinde Otur-Eriş testi (Sit and Reach testi) test sehpası kullanılmıştır. İstatistiksel analizler: Grup içi karşılaştırmalarda eşleştirilmiş örneklem t-testi (paired-samples t test), grup karşılaştırmaları için tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) ve çoklu karşılaştırmalar için Tukey testi kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi $p \leq 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular Tablo 1: TVT grubuna ait kuvvet ve esneklik değerlerindeki değişimler Yapılan istatistiksel analiz sonucu TVT grubunun ön test son test kuvvet skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulurken [$t(7)=-2.800$, $p=.027$], ön test son test esneklik skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır [$t(7)=-2.190$, $p=.065$]. Buna göre TVT grubunun kuvvet skorları ön testten son teste anlamlı olarak gelişirken, esneklik skorları ön testten son teste anlamlı olarak gelişmemiştir. Tablo 2: KD grubuna ait kuvvet ve esneklik değerlerindeki değişimler Yapılan istatistiksel analiz sonucu KD grubunun hem ön test son test kuvvet skorları arasında hem de ön test son test esneklik skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur [sırasıyla $t(7)=-4.996$, $p=.002$; $t(7)=-3.177$, $p=.016$]. Buna göre KD grubunun kuvvet ve esneklik skorları ön testten son teste anlamlı olarak gelişmiştir. Tablo 3: KO grubuna ait kuvvet ve esneklik değerlerindeki değişimler Yapılan istatistiksel analiz sonucu KO grubunun ön test son test kuvvet ve esneklik skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır [sırasıyla $t(7)=2.266$, $p=.058$; $t(7)=-.072$, $p=.944$]. Buna göre kontrol grubunun kuvvet ve esneklik skorları ön testten son teste anlamlı olarak değişmemiştir. Tablo 4: Gruplar arası karşılaştırmalara ait kuvvet değerlerindeki değişimler ANOVA sonucunda katılımcıların ön test son test kuvvet değişimleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(2,21)=11.291$, $p=.000$). Post Hoc Test (Tukey) analizi sonucu bu farklılığın; TVT grubu ile KO grubu arasında ($p<.01$) ve KD grubu ile KO grubu arasında olduğu görülmüştür ($p<.01$). TVT grubunun kuvvet skorlarındaki ortalama değişim ($=15.43$) ile KD grubunun kuvvet skorlarındaki ortalama değişim ($=17.43$) kontrol grubuna ($=9.87$) oranla daha yüksektir. Tablo 5: Gruplar arası karşılaştırmalara ait esneklik değerlerindeki değişimler ANOVA sonucunda katılımcıların ön test son test esneklik değişimleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F(2,21)=3.143$, $p=.064$). Buna göre gruplardaki ön test son test esneklik değişimleri benzerdir.

Tartışma ve Sonuç Kuvvet Açısından: Yapılan istatistiksel analiz sonucu TVT ve KD grubunun ön test son test kuvvet skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunurken, KO grubunun ön test son test kuvvet skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular TVT'nin kuvvet gelişimini sağladığı belirtilenen literatür bilgileriyle paralellik göstermiştir (Bogaerts et al., 2006; Delecluse et al., 2005; Paradisis et al., 2005; Roelants 2004). ANOVA sonucunda katılımcıların ön test son test kuvvet değişimleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş olup, hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu bulabilmek için yapılan Post- Hoc analizi yapılmıştır. Buna göre; TVT grubu ile KO grubu arasında ve KD grubu ile KO grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<.05$). TVT grubunun kuvvet skorlarındaki ortalama değişim ($=15.43$) ile KD grubunun kuvvet skorlarındaki ortalama değişim ($=17.43$) KO grubuna ($=9.87$) oranla daha yüksektir. Esneklik Açısından: Yapılan istatistiksel analiz sonucu KD grubunun ön test son test esneklik skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. TVT ve KO grubunun ön test son test esneklik skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık

bulunmamıştır. ANOVA sonucunda katılımcıların ön test son test esneklik değişimleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırmamızda TVT grubunun bulguları literatür bulgularıyla farklılık göstermekte olup (Burns et al., 2005; Cardinale and Rittweger., 2006; Frank and Moos., 2004) bu farklılık uyguladığımız TVT antrenmanının statik pozisyonlarda germe hareketlerinin maksimum hareket genişliklerinde yapılmamasından kaynaklanabilir. KD grubunun sonuçları ise literatürle benzerlik göstermektedir (Kawanabe et al., 2007). Sonuç olarak; elde edilen verilere dayanılarak TVT'nin, menopoz öncesi dönem bayanlarda, fiziksel uygunluk parametrelerinden esneklik gelişiminde etkili olmadığı, kuvvet gelişiminde ise anlamlı değişiklikler meydana getirdiği görülmektedir.

Kaynaklar

- 1.Bogaerts, A., Verschueren, S., Delecluse, C., Boonen, S. (2006). effects of whole body vibration training on postural control in older individuals. Poster Presentation at Egropa International Conference.
- 2.Burns, P. A., Beekhuizen, K. S., Facsm, J. P. L. (2005). Acute effects of whole-body vibration and bicycle ergometry on muscular strength and flexibility: 1344 Board #199 3:30 PM - 5:00 PM, Medicine & Science in Sports & Exercise: May - Volume 37 - Issue 5 - p S262-S263.
- 3.Cardinale M, Rittweger J. (2006). vibration exercise makes your muscles and bones stronger: fact or fiction? J Br Menopause Soc. Mar;12(1):12-8.
- 4.Cardinale, M., Lim, J. (2003). Electromyography aktivite of vastus lateralis muscle during wholebody vibrations of different frequencies, Journal of Strength and Conditioning Research, 17(3), 621-624.
- 5.Cardinale, M., Lim, J. (2003). The acute effects of two different whole body vibration frequencies on vertical jump performance, MED SPORT.
- 6.Delecluse, C., Roelants, M., Diels, R., Koninckx, E., Verschueren, S. (2005). Effects of whole body vibration training on muscle strength and sprint performance in sprint-trained athletes., Int J Sports Med; 26: 662-668, DOI: 10.1055/s-2004-830381.
- 7.Frank, H., Moos, B. (2004). effects of vibration training on cellulite., sanaderm professional clinic for skin illnesses and allergies, bad mergentheim, Germany.
- 8.Kawanabe, K., Kawashima, A., Sashimoto, I., Takeda, T., Sato, Y., Iwamoto, J. (2007). Effect of whole-body vibration exercise and muscle strengthening, balance, and walking exercises on walking ability in the elderly, Keio J Med; 56(1): 2833.
- 9.Paradisis, G., Tziortzis, S., Zacharogiannis, E. (2005). the effects of six week whole body vibration training on sprint. Medicine and Science in Sport and Exercise. V (37); p193-194.
- 10.Roelants, M., Delecluse C., Verschueren S. M., (2004). Whole-body-vibration training increases knee-extension strength and speed of movement in older women. Journal of The American Geriatrics SocietyJun, Vol. 52 Issue 6, p901-908, 8p.

THE EFFECTS OF THE ROPE AND WEIGHED ROPE TRAININGS ON THE ELBOW JOINT ISOKINETIC MUSCLE STRENGTH OF THE BASKETBALL PLAYERS

BASKETBOLCULARDA İP VE AĞIRLIK İPİ ÇALIŞMALARININ DİRSEK EKLEMİNDE İZOKİNETİK KAS KUVVETİNE ETKİSİ

Serdar Orhan (1) Atilla Pulur (2) A.Emre Erol (2)

(1) Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, (2) Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

SUMMARY The aim of this study was to examine the effects of the rope and weighed rope training on the elbow joint isokinetic muscle strength of the basketball players. For this purpose, 36 basketball players aged between 17-19, and who were at least 4 years basketball experience constructed the subject group of this study. Subjects of the rope group (n=12) and weighed rope group (n=12) were trained (within rope and weighed rope programme) three times (days) a week during eight weeks after one week preparatory rope training as well as technical training. Subjects of the control group (n=12) were trained only technically three times (days) a week during eight weeks. Age, basketball age, height, body weight and right and left elbow extensor and flexor muscle strength on angular range of 60 and 180 deg/sec were measured in the experiment and control groups. Statistically analysis of the received data is done in SPSS 10.0 programme with t-test, anova and multi comparison tests on the 0,05 and 0,01 levels. In conclusion, it had been shown that a significant increase had been recorded to peak torque and total workload flexor and extensor muscle strength at all of the angular range in the experiment groups of explosive rope training, weighted rope training had a significant increases according to the rope trainings. It can be said that an effect increasing on the flexor muscle strength of the rope trainings in total workload and flexion/extension ratios.

Key words: Basketball, rope training, weighed rope, isokinetic

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 516.rar](#)

Giriş Ve Amaç Bir basketbol müsabakası süresince oyuncular süratli birçok hareket ve kısa mesafe koşuları yapmaktadır. Sürekli oyunun temposunu yükselterek rakip takıma ani ve hızlı hücumlar ile baskı kurup sonuca gitmeyi amaçlamaktadırlar. Ayrıca, aynı temel ile savunmada başarılı olmak zorunluluğundadırlar (Sevim, 1997). Her yerde yapılabilen ve şiddeti sıçrama sayısı ve tipi ile değiştirilebilen bir aktivite olan iple sıçrama, kas dayanıklılığı ve kardiovasküler sistemin geliştirilmesinde ve muhafaza edilmesinde dikkate değer bir uygulama olarak gözükmektedir, spor branşına hazırlığa yardımcı olmakta ve ayak hareketlerini geliştirmektedir (Seabourne, 2006). İp atlamanın en önemli özelliklerinden birisi kullandığı kas gruplarıdır. İp atlayıcılar ipi tutmak, çevirmek ve kontrol etmek için ön kol, üst kol ve omuz kaslarını kullanırken, bacakta çeşitli kasları ve kalça kaslarını da çalıştırır. Örneğin, önden çapraz geçiş yaparak ip atlama göğüs ve üst arka kasları çalıştırırken, bacakları yanlara açıp kapatarak yapılan ip atlama tekniğinde bacakta addüktör ve abdüktör kasları çalışır (Solis, 1992). Bu çalışmanın amacı, basketbolcularda ip ve ağırlık ipi çalışmalarının dirsek eklemine izometrik kas kuvvetine etkilerini araştırmaktır.

Yöntem Araştırma; yaşları 17 -19 arasında değişen ve en az 4 yıl basketbol oynayan toplam 36 erkek basketbolcu ile yapıldı. Deney gruplarına, 1 hafta hazırlayıcı ip antrenmanından sonra, 8 hafta

süresince haftada 3 gün ip ve ağırlıklı ipi ile ip atlama çalışmalarını içeren antrenman programı ile beraber teknik antrenman programı uygulandı. Kontrol grubuna ise 8 hafta boyunca haftada 3 gün yalnız teknik antrenman uygulandı. Boy ölçümleri çıplak ayakla ecza tipi boy ölçüm aleti kullanılarak cm. cinsinden, vücut ağırlıkları ise ecza tipi baskül ile üzerlerinde sadece şort ve tişört kalacak şekilde soyunduktan sonra kg. cinsinden ölçüldü (Tamer, 1991). Basketbolcuların yaşları kimliklerine bakılarak, basketbol yaşları soru cevap yöntemiyle yıl olarak kaydedildi. Cybex Norm (Ronkonkoma New York USA) izokinetik kuvvet ölçen dinamometre ile 60° ve 180° / sn. 'lik açısal hızlarda sağ ve sol dirsek ekstensör ve fleksör kaslarının kuvvetleri ölçüldü. Peak Tork (Nm), Total İş (Nm) ve F/E (Fleksiyon/Ekstansiyon) oranları değerlendirildi (Akkoyunlu, 2005). Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri, SPSS 10.0 paket programında normallik sınamasına göre t-testi, anova ve çoklu karşılaştırma testleri ile 0,05 ve 0,01 önem seviyesinde yapıldı.

Bulgular Grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalar tablolar halinde verilmiştir. Tablo 1: Deney ve Kontrol Gruplarının Fiziksel Değerleri Ve Çoklu Karşılaştırılması Tablo 2: Deney ve Kontrol Gruplarının Sağ ve Sol Dirsek Peak Torque (Pt) Değerleri Ve Çoklu Karşılaştırılması Tablo 3: Deney ve Kontrol Gruplarının Sağ ve Sol Dirsek Toplam İş (Ti) Değerleri Ve Çoklu Karşılaştırılması Tablo 4: Deney ve Kontrol Gruplarının Sağ ve Sol Dirsek Peak Torque (Pt) ve Toplam İş (Ti) Fleksiyon/Ekstansiyon Oranı (F/E) Değerleri Ve Çoklu Karşılaştırılması

Tartışma Ve Sonuç Gruplar arası karşılaştırmalarda ağırlıklı ip grubunun basketbol yaşının kontrol grubundan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilirken ($p<0,05$) ip ve kontrol grubu sporcularından daha uzun süre basketbol geçmişine sahip oldukları söylenebilir. Antrenman öncesi ve sonrası bütün gruplarda boy ortalaması değerlerinde artış olması, Özer ve Özer'in (2000) belirttiği gibi, boy uzamasının durduğu dönem olan 18-20 yaşlar arasındaki ergenlik son dönemine girilmediğinin doğal bir sonucu olabilir. Diğer taraftan ip ve ağırlıklı ip grubundaki boy artışının kontrol grubundaki artıştan yüksek derecede anlamlı olması uygulanan antrenman programının etkisinden kaynaklanabilir. Sevim ve ark. (1996) yaptıkları çalışmada, antrenman öncesi ve sonrası vücut ağırlığında anlamlı bir değişiklik olmadığını bildirirken, çalışmada elde edilen vücut ağırlığındaki anlamlı olmayan azalmalar literatürü destekler niteliktedir. Antrenman sonrası, ip ve ağırlıklı ip gruplarında 60°/sn ve 180°/sn.'de fleksiyon ve ekstensiyonlarında antrenman öncesine göre anlamlı gelişmeler kaydedilmiş olması ve antrenman sonrası ağırlıklı ip grubunun ip grubundan anlamlı farklılık göstermesi, ip ve ağırlıklı ipinin antrenmanlarda kazandırmış olduğu kuvvet gelişimini göstermektedir. Cureton ve ark. (1988) yaptıkları 16 haftalık dayanıklılık antrenmanları sonunda, dirsek peak tork değerlerinde anlamlı artışlar elde etmişlerdir. Literatürde dirsek ekleminde en yüksek kuvvet artışına fleksiyonda erişildiği vurgulanmaktadır (Cureton et al., 1988). Bu çalışmada da ip, ağırlıklı ip ve kontrol gruplarında en fazla peak tork % artışlarının fleksiyonda sağlandığı görülmüştür. İp grubunun ekstensiyonda toplam iş değerlerinin artış göstermesi, ağırlıklı ip grubunun çalışmalarında kullanılan ağırlıklı ipinin toplam iş kapasitesini sınırlamasından kaynaklanabilir. Literatürde açısal hız arttıkça peak tork değerlerinin azaldığı gözlenmektedir. Bu değişim pek çok çalışma ile tespit edilmiştir (Holmes et al., 1984; Stafford et al. 1984). Hız arttıkça kas kuvvetinin azalması, kasın oluşturduğu maksimal kuvvetin, kasın kontraksiyonu sırasındaki kasılma hızı ile ilişkilendirilmiştir (Gillian et al., 1979; Stafford et al. 1984). Çalışmada elde edilen bulgular da bu yöndedir. Literatürde tüm açısal hızlarda, ekstensör kaslarının fleksör kaslarından daha kuvvetli olduğu belirtilmektedir (Akin et al., 2004). Çalışmada elde edilen peak tork ve toplam iş ekstensiyon ve fleksiyon değerleri bu bilgiyi doğrular niteliktedir. Kronolojik yaş ve antrenman yaşı ile izokinetik kas kuvvetleri arasında ilişki vardır. Özellikle antrenman yaşı arttıkça peak tork'da yükselme

görülmektedir (Gillian et al., 1979; Rochconcar et al., 1988). 60°/sn. ve 180°/sn. açısal hızlarda ağırlıklı ip grubu sporcularının kas kuvvetlerinin ip grubu sporcularına göre anlamlı yüksek çıkmış olması literatür ile paralellik göstermektedir (basketbol yaşı, İG: 5,83 yıl, AİG: 6,83 yıl). AİG ile KG arasında özellikle toplam iş F/E oranı değerlerinde antrenman öncesi görülen anlamlı farklılıkların antrenman sonrası anlamsız olması, ağırlık ip grubunun antrenmanlar sonunda elde ettiği kazanımlarla açıklanabilir. F/E oranlarında antrenman sonunda 180°/sn.'de anlamlı artışlar olması fleksör kaslarının gelişmiş olmasından kaynaklanabilir. Antrenman öncesi kontrol grubunun peak tork ve toplam iş fleksiyon/ ekstensiyon oranı (F/E) değerleri deney gruplarından daha yüksek gözükürken, % değişimlerde deney gruplarının daha fazla artış elde etmesinin antrenmanların etkisinden kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde hız arttıkça kas kuvvetinin azaldığı belirtilirken (Gillian et al., 1979; Stafford et al. 1984), elde edilen değerler de bu görüşü desteklemektedir. Sonuç olarak patlayıcı tempo ile yapılan ip çalışmalarının, deney gruplarında tüm açısal hızlarda peak tork ve toplam iş fleksör ve ekstensör kas kuvvetlerini artırdığı, ağırlıklı ip grubundaki artışın ip grubundan anlamlı derecede yüksek olduğu görüldü. Toplam iş ile fleksiyon/ekstensiyon oranlarındaki artışlardan ip çalışmalarının fleksör kas kuvvetini artırıcı etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

Cureton, K.J., Collins, M.A., Hill, D.W. and Mc Elhannon, F.M. (1988). Muscle hypertrophy in men and women, *Med Sci Sports Exerc*, 20:338-44.

Solis, K.M. (1992). *Ropics: The next jump forward in fitness*, Leisure Press Champaign: Illionis.

Stafford, M.G., Grana, W.A. (1984). Hamstring/Quadriceps ratio in college football players: a high velocity evaluation. *Am J Sports Med*, 12: 209-211.

A NEW APPROACH TO MUSCULAR ENDURANCE TRAINING: ABILITY OF STRENGTH PRODUCTION IN FATIGUED MUSCLE

KASSAL DAYANIKLILIK ANTRENMANINDA YENİ BİR YAKLAŞIM: YORGUNLUKTA KUVVET ÜRETME MODELİ

Kaya Fatih 1, Biçer Bilal 1, Erzeybek Mustafa S. 1, Atilgan Oya Erkut 1, Demirel Nurcan 2, Pinar Salih 1.
1 Marmara Üniversitesi, 2 Atatürk Üniversitesi

The purpose of this study is to investigate the ability of force production in fatigued muscles after application of electrical stimulation on it. Twenty healthy athletes (aged 20-25), who didn't regularly attend their training sessions, voluntarily participated in this study. The subject crossly divided into 2 groups which were balanced and unbiased according to their force ability. Then, each groups assigned to experimental (n=9), and control group (n=11) respectively. All of two groups participated in muscular endurance training 3 hours a day, and 3 days a week during the 8 weeks period. At the end of each exercise workout electrical stimulation at a high frequency (50 Hz) was applied on fatigued muscle in experimental group, while the control group remained inactive. The measurements related to dependent variables were done at the beginning of the study, and then repeated on fourth and eighth weeks of the study. In order to find out the effects of training applications mixed between-within subjects ANOVA was used. The means of changing torque scores before and after the exercise workout at the first four week training session were approximately same in two groups ($p<.05$). However, muscular endurance scores of experimental group were more improved than control group after four weeks of training session ($p>.05$). It was observed that this improvement was not significant in control group. Not even one was significantly superior to the other but it might be said that application of electrical stimulation on fatigued muscle might have some benefits for athletes who need a force after exhausted exercise. In this respect, after four weeks of training improvement in performance variable in experimental group was very spectacular.

Key words: electrical muscle stimulation, muscular endurance, muscular strength

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 579.rar](#)

Giriş ve Amaç Elektriksel uyarımların genel amacı, tekrarlı kasılmalar sayesinde temel ve antrenmanla ilişkili kas özelliklerini geliştirmektir (Maffiuletti et al., 2000). Bir çok istemli sportif aktivitenin başlangıcında merkezi sinir sistemi genellikle ilk olarak en küçük “alfa motor nöronları” aktive eder. Egzersiz devam ettiğinde ve kaslar tarafından daha fazla güç üretimi gerektiğinde, daha geniş alfa motor nöronlar gittikçe artan bir şekilde aktive olurlar (Porcari et al., 2002). Elektriksel kas uyarımlarının motor ünite çalışma düzenini tersine çevirerek çalıştırılması genellikle çok daha zor olan ve genel olarak uyarılmaları en büyük alfa motor nöronlara bağlı yüksek kuvvete sahip tip II kas fibrillerini ilk olarak devreye soktuğu (Sinacore et al., 1990) ve çalışmaya daha fazla sayıda motor ünite katılımını sağladığı (Gregory and Bickel, 2005), indirekt elektriksel stimülasyonun verilen kas grubu içindeki tüm fibrilleri neredeyse aktive ettiği (Egginton and Hudlicka, 2000) böylece, elektriksel uyarım yoluyla tip II fibrillerin bu seçimsel artışı bir kasın veya kas gruplarının kuvvetini baştanbaşa artırabileceği (Anderson, 2009) bildirilmiştir. Kassal dayanıklılık antrenmanlarının amacı kassal dayanıklılığı geliştirmek olduğundan kullanılan yükün veya antrenman şiddetinin seviyesi düşük veya orta düzeydedir (Kraemer et al., 2002) ve kasların yorgunken kuvvet üretme yeteneklerini geliştirmek için de ilave antrenman oturumları bu tür antrenman programlarına dahil edilmektedir. Bu

çalışmanın temel amacı, sekiz haftalık kassal dayanıklılık antrenmanında yorulan kaslara yüksek frekans elektriksel stimülasyon uygulamasının kasların yorgunlukta kuvvet üretebilme yeteneği üzerindeki etkilerini araştırmaktır.

Yöntem Araştırmada, tekrarlı ölçümleri içeren grup içi ve gruplar arası desen kullanıldı (Mixed-model $Ax(BxS)$ ve $Ax(BxCxS)$). Araştırmaya düzenli bir antrenman programına devam etmeyen ancak fiziksel olarak aktif, tıbbi yönden herhangi bir problemi bulunmayan 20 sağlıklı erkek üniversite öğrencisi katıldı ve başlangıçta maksimum istemli kasılma (MİK) kuvveti skorlarına göre karşılıklı olarak dengelendi (Deney grubu $n=9$, Kontrol grubu $n=11$). Sekiz haftalık antrenman programı (Tablo 1) ve elektriksel uyarım parametreleri (Tablo 2) aşağıda gösterilmiştir. Elektriksel stimülasyon, her iki alt ekstremitenin quadriceps kaslarına uygulandı. Pozitif elektrotlar her iki vastus medialis ve vastus lateralis üzerine, negatif elektrotlar quadriceps femorisin proksimaline yakın noktasına yerleştirildi. Elektriksel uyarım için EMP4 Expert cihazı kullanıldı. Her iki grubun testleri çalışmanın başlangıcında, 4. hafta ve 8. haftanın sonunda yapıldı. Test bataryası; dinlenik MİK kuvveti, yorgunlukta MİK kuvveti ve kas dayanıklılığı (yorgunluk indeksi-Yİ) değerlendirilmesinden oluştu. Yorgunlukta kuvvet üretme yeteneği izokinetik dinamometrede oluşturulan üç aşamalı bir protokol ile dominant bacak üzerinden yürütüldü (Şekil 1). (Şekil.1) Verilerin analizinde, independent two-tailed t-test, two-way ($2x3$) Mixed ANOVA ve three-way $2x(3x2)$ Mixed ANOVA kullanıldı. Anlamlı etkileşimlerde one-way repeated measures ANOVA kullanıldı. Çoklu karşılaştırmalar Bonferroni doğrulaması kullanılarak yapıldı. Anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ olarak belirlendi ve istatistiksel analizler için SPSS paket programı kullanıldı.

Bulgular Her iki grubun başlangıç değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > .05$), (Tablo.3) (Tablo.4) Deney grubunda başlangıç ile 8. hafta sonundaki antrenman sürelerindeki ortalama değişim % 111.81, kontrol grubundaki ortalama değişim % 51.01'dir. (Tablo.5) Deney grubunda başlangıç ile 8. hafta arasındaki 1RM skorlarındaki ortalama değişim % 39.85, kontrol grubundaki ortalama değişim % 24.50'dir. Aşağıda her bir test noktasında izokinetik test protokolünden elde edilen ortalama tepe tork değişimleri verilmiştir (Şekil 2, 3, 4). (Tablo.6) Her iki grubun her bir test noktasında yorgunluk öncesi ve sonrası sergilendikleri ortalama TorkT skorları başlangıçtan son teste doğru linear bir şekilde artmıştır (Tablo 6). Aşağıda ortalama TorkT yüzde değişimleri görülmektedir (Şekil 5) Genel kazanımlar açısından deney ve kontrol grubunun ortalama TorkT skorlarında anlamlı farklılık yoktur, $F(1,18)=1.524$, $p=.233$. Yorgunluk öncesi ve sonrası tekrarlanan ortalama TorkT skorlarındaki değişimler deney ve kontrol grubunda benzerdir, $F(1,18)=.088$, $p=.770$. Zaman periyodunda ortalama TorkT skorlarında anlamlı artışlar vardır, $F(2,36)=22.289$, $p=.000$, (Tablo 6) ve ölçüm faktörü göz ardı edildiğinde gruptaki bu değişimler benzerdir, $F(2,36)=.032$, $p=.969$. Her iki grupta üç farklı zaman noktasında yorgunluk öncesi ve sonrası elde edilen ortalama TorkT skorlarındaki değişimler benzerdir, $F(2,36)=.352$, $p=.706$, (Şekil 6). (Tablo.7) Deney grubunda başlangıç ile son test arasındaki yorgunluk indeksindeki ortalama değişim % -18.53, kontrol grubundaki ortalama değişim % -8.53'tür. Her iki gruptaki yorgunluk indeksindeki değişimler benzer değildir, $F(2, 36) = 3.339$, $p = .047$, (Şekil 7). Grup faktörü göz ardı edildiğinde zaman periyodunda yorgunluk indekslerinde anlamlı bir azalma vardır, $F(2, 36) = 9.398$, $p = .001$, (bkz Tablo 7). Deney ($=53.00$) ve kontrol grubunun ($=53.72$) yorgunluk indekslerinde anlamlı farklılık yoktur, $F(1, 18) = .031$, $p = .863$.

Tartışma ve Sonuç Deney grubundaki antrenman süresi artışı elektriksel stimülasyonun kas içi enzim aktivitesi üzerindeki etkisini akla getirmektedir. Kapiler yoğunluktaki artışın stimülasyonun ilk

haftasında oluştuğu ve 3 haftalık stimulasyon sonrası sarkoplazmik retikulumdaki protein komplementinde gözle görölür değişimler oluştuğu (Salmons and Hendricksson, 1981) ayrıca, stimulasyonun egzersizden çok daha hızlı ve daha büyük kapiler yoğunlukta artışa neden olduğu bildirilmiştir (Hudlicka, 1982). Kassal dayanıklılık çalışmalarında dayanıklılık gelişimi ile birlikte kas kuvvetinde de bir gelişimin mümkün olması (Biller, 2002), deney ve kontrol grubundaki ortalama TorkT skorlarındaki artışı açıklamaktadır. Ayrıca, kassal kuvvet ve dayanıklılığın hareket direncinin, frekansın veya aktivite süresinin artışıyla geliştirilebilmesi, 1RM'nin yaklaşık %40-60'ı arasındaki bir antrenman şiddetinin normal aktif bireylerde kassal kuvvetin gelişimi için yeterli olması (O'Connor, 2004) her iki grupta gözlenen antrenman süresi, antrenman yükü, 1RM ve tork artışlarını açıklamaya yardım etmektedir. Üç farklı zaman noktasında her iki grupta yorgunluk öncesi ve sonrası elde edilen ortalama TorkT skorlarındaki değişimler benzerdir. Bu bulgu, EMS kullanan grubun, yorgunluk noktasında quadriceps kaslarının EMS kullanmayan kontrol grubuna oranla daha fazla kuvvet üreteceği yönündeki iddiamızı kanıtlamamıştır. Ancak, ortalama değişimler incelendiğinde deney grubunun daha avantajlı sonuçlar sergilediği görölmüştür. Özellikle de sekiz haftalık süreç göz önünde bulundurulduğunda deney grubundaki 4. haftada gözlenen gelişim önemli sayılabilir.

Kaynaklar

Anderson, O., How useful is electrical stimulation in preventing detraining in inactive muscles?, www.sportsinjurybulletin.com, Erişim tarihi: 12. 01. 2009.

Biller, Henry B. (2002). Creative Fitness: Applying Health Psychology and Exercise Science to Everyday Life. Greenwood Publishing Group. Incorporatedp.84-85.

Egginton, S., and Hudlicka, O. (2000). Selective long-term electrical stimulation of fast glycolytic fibres increases capillary supply but not oxidative enzyme activity in rat skeletal muscles. *Exp Physiol*, 85;567-573.

Gregory, C.M., and Bickel, C.S. (2005). Recruitment Patterns in Human Skeletal Muscle During Electrical Stimulation. *Physical Therapy*, Volume 85. Number 4.

Hudlicka, O. (1982). Growth of capillaries in skeletal and cardiac muscle. *Circ. Res*, 50;451-461.

Kraemer, W.J., et al. (2002). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, 34 (2):364–80.

Maffiuletti, N.A., Cometti, G., Amiridis, I.G., Martin, A., Pousson, M., Chatard, J.C. (2000). The effects of electromyostimulation training and basketball practice on muscle strength and jumping ability. *Int J Sports Med*, 21(6): 437-43.

O'Connor, F.G. (2004). Sports Medicine: Just the Facts, Publisher: McGraw-Hill Professional Publishing, p: 80.

Porcari, J.P., McLean, K.P., Foster, C., Kernozek, T., Crenshaw, B., Swenson, C. (2002). Effects of electrical muscle stimulation on body composition, muscle strength, and physical appearance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Vol. 16(2), pp. 165-172.

Salmons, S., Hendricksson, J. (1981). The adaptive response of skeletal muscle to increased use. *Muscle Nerve*, 4:94-105.

THE EFFECTS OF ANAEROBIC FATIGUE ON CONCENTRATION AND EYE- HAND COORDINATION

Anaerobik Yorgunluğun El-Göz Koordinasyonu ve Konsantrasyon Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Aktop, Abdurrahman*, Yılmazsoy, Selen **, Güvenç, Alpay *, Ağlamış C.Ece *, Nalbant, Sibel *, Baran, Funda *, Akay, Süleyman *

* Akdeniz University School Of Physical Education And Sport, ** Tennis Trainer

The aim of the present study was to investigate the effects of anaerobic fatigue on concentration measured by Grid Card and eye-hand coordination. Participants, 24 university students with mean age of 21.87 ± 2.1 years old, took part in the study voluntarily. All the participants joined two measurement sessions during the study. In the first session called as rest, Grid Card for assessing concentration and Two- Arm Coordination Test for assessing eye-hand coordination were administered to all participants. In the second session called as after fatigue, Running Based Anaerobic Test (RAST) was used to generate anaerobic fatigue. After one minute from RAST, Grid Card and Two-Arm Coordination Test were administered again in the second session. There was minimum 3 days interval between two sessions. Paired sample t-test and Wilcoxon Sign Rank test were used to compare the results of two different sessions. According to statistical analyses, in overall eye-hand coordination score, there was significant difference between rest and after fatigue measurements ($t_{23}=3.73, p=.00$). Eye-hand coordination score were decreased after fatigue. Further examination to find which components of the overall eye-hand coordination scores showed that total time score increased significantly after fatigue ($t_{23}=-6.21, p=.00$) but there was no significant changes occurred in total error score ($Z=-1.67, p=.09$). In concentration variables which was measured by using Grid Card, there was significant difference rest and after fatigue measurements ($Z=-3.20, p=.00$). Concentration was decreased significantly after fatigue. In conclusion, it was determined that anaerobic fatigue generated by RAST effect both eye-hand coordination and concentration measured by grid card.

Keywords: Anaerobic fatigue, Eye-hand coordination, concentration, Running Based Anaerobic Test

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 926.rar](#)

Giriş ve Amaç; Belirli bir bedensel hareketin gerçekleştirilmesi için ortaya konulan gücün yetersizliği durumuna yorgunluk denmektedir. Özellikle sportif etkinliklerde bu duruma sık rastlanır(1). Kasların çalışma kapasitelerini daha fazla sürdüremeyip, geçici olarak kassal performansının düşmesi ve kasların kendilerine gelen uyarılara cevap yeteneklerinin bozulması şeklinde yapılır. Bazıları kassal yorgunluğu; kullanma ile dinlenme arasındaki dengenin geçici olarak bozulması şeklinde ifade ederler (2). Kassal yorgunlukla ilgili pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen, ne kassal yorgunluğun tam olarak nerede meydana geldiğini, ne de yorgunluğun nedenleri tam olarak anlaşılabilmektedir. Ancak öncelikle, kas lifi tipinin dağılımının yorgunluk üzerindeki etkisine bakılmalı ve sonra yorgunluğun meydana geldiği muhtemel yerler ve nedenler araştırılmalıdır (3). Dikkat, içinde bulunulan durumda bazı uyarıların seçilip, bazılarının ihmal edilmesi durumudur. Bauman'a (1994) göre "düşünme, algılama ve hayal etmeden meydana gelen psikolojik fonksiyonların bilinçli bir şekilde harekete geçirilmesidir"(4). Bir başka tanıma göre ise dikkat, bir hedefe yönelik bilinçli ve yoğun algıdır. Psikolojik ve fiziksel enerjisini bir noktada toplayan kişilerde birtakım değişiklikler

görülür. Duyu organları hiçbir ayrıntıyı kaçırmamak için, dikkate konu olan kişi, nesne ya da olaylara odaklanır: gözler bir noktaya dikilir. Duyu organlarının yanı sıra sporcunun bedeni de kendini ayarlama durumuna girer. Bu tanımlardan çıkan sonuca göre dikkat kapasitesinin sınırlı olduğu görülmektedir. Aynı anda pek çok şeye dikkat edemeyiz. Organizmamız aynı anda yalnızca sınırlı sayıda uyarana karşı davranımda bulunabilir. Bu da dikkatle ilgili bir durumdur(4). El-göz koordinasyonu ise günlük hayatımızda her an kullanmamız gereken bir beceri durumudur. El ile yapılacak her türlü isabet gerektiren işlem bir koordinasyon gerektirir. Yemek yeme, araba kullanma, düzgün yürüyebilme gibi, uzaktan gelen bir sportif aleti yakalama, aletle bir cisme isabet ettirebilme ve aletin hedefe isabet ettirilmesi. Çalışmamızın amacı, anaerobik tüketici aktivite sonucunda ortaya çıkan yorgunluğun sportif performans için önemli olduğu düşünülen konsantrasyon ve el-göz koordinasyonu üzerine etkisini incelemektir.

Materyal ve Metot: Çalışmaya Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören ve aktif olarak spor ile uğraşan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 24 erkek öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.87 ± 2.09 yıldır. Çalışmaya katılmayı kabul eden 24 kişilik öğrenci grubu çalışmanın amacı ve temel özellikleri hakkında bilgilendirilmiştir. Çalışma en az 3 gün ara ile yapılan 2 farklı test gününde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ilk test gününde sadece sırasıyla Grid Kart ve El-Göz koordinasyonu testi uygulanmıştır. İkinci test gününde ise yorgunluk testi olan Koşu Tabanlı Anaerobik Testin (KTAT) uygulanması takiben Grid kart ve El-Göz koordinasyonu testleri tekrar uygulanmıştır. Testler yorgunluğu takip eden 1. dakikadan itibaren başlayacak şekilde organize edilmiştir. El-göz koordinasyonu, “Çift el-göz Koordinasyon Testi” ile ölçülmüştür. Bu test, Lafayette marka Çift el-göz koordinasyon test aleti ve uyarı sayacı kullanılarak yapılmıştır. Bu test denegin çift el-göz koordinasyonunu, test cihazı üzerinde bulunan yıldızı, çift el ile metal işaret değneğini kullanarak saat yönünde ve saat yönünün tersinde takip etmesini içerir(5). Konsantrasyon ölçümlerinde Grid Kartlar kullanılmış, kullanılan bu kartlar toto ya da loto kartlarına benzemektedir. Yalnız karttaki kareler enine 10, boyuna 10 kare gelecek şekilde düzenlenmiştir. Sayılar “00” dan başlayarak bunu izleyen sayıları olabildiğince çabuk bularak üzerine bir V işareti konması istenir. Bir dakikalık sürede sporcuların işaretlediği sayıların toplamına göre değerlendirilmede bulunulur (4). Anaerobik yorgunluğun ölçülmesi için alan testlerinden Koşu Temelli Anaerobik Test uygulanmıştır. Deneklere uygun bir sahada hunilerle belirlenen 35 metrelik alanda KTAT uygulaması gerçekleştirilmiştir. Denekler 35 metrelik alanda arada 10 saniye bekleme süresini kullanarak maksimum tempoda toplam 6 kere koşmuşlardır. Elde edilen bu değerler denegin kilo değerleri de kullanılarak Maksimum Güç (MakG), Ortalama Güç (OrtG) Minimum Güç (MinG) ve Yorgunluk İndeksi (YİND) hesaplanmıştır (6). Elde edilen verilerin ortalama, standart sapma ve tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmış. Shapiro - Wilk normalite testi ile normal dağılım düzeyi kontrol edilmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenlerde yorgunluk öncesi ve sonrası ölçümlerin karşılaştırılması için eşleştirilmiş t-testi, normal dağılım göstermeyen değişkenlerde ise Wilcoxon Sign Rank testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi Alfa=0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların yaş, boy, kilo ve Beden Kitle İndeksi (BKİ), KAST sonucunda hesaplanan MakG, MinG, OrtG ve YİND değerlerinin ortalama ve standart sapmaları ortalama (ORT) ve Standart Sapma (SS) değerleri tablo 1. de verilmiştir. Tablo 1. Katılımcıların yaş, ağırlık, boy ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) Maksimum (MakG), Minimum (MinG), Ortalama Güç (OrtG) değerleri ve Yorgunluk İndeksi(YİND) değerlerinin Ortalama (ORT) ve Standart Sapma (SS) değerleri Yorgunluk öncesi ve sonrası el göz koordinasyonundaki değişimin belirlenmesi için gruplara KAST öncesi ve sonrasında el-

göz koordinasyonu testi uygulanmıştır. El Göz Koordinasyon değerlendirilmesinde toplam süre ve toplam hata sayısı incelenmiş ve bu iki değerin z ve T skorları hesaplanarak, süre ve hata ortalamaları alınarak, El-Göz Koordinasyonu skoru elde edilmiştir. Tablo 2. Katılımcıların dinlenik ve yorgunluk sonrası, el-göz koordinasyon değişkenlerinin ortalamaları ve standart sapma değerleri. Katılımcıların dinlenik durumda ve yorgunluk sonrası el-göz koordinasyonu özellikleri incelendiğinde, yorgunluk sonrası El-göz koordinasyonu skorunun anlamlı şekilde düşüş gösterdiği ($t_{23} = 3.73, p = .00$) belirlenmiştir. El-göz koordinasyonu skorunu oluşturan bileşenler incelendiğinde ise Toplam süre değişkeninin dinlenik (32.24 ± 6.5 sn.) ile yorgunluk sonrası (39.72 ± 9.7 sn.) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($t_{23} = -6.21, p = .00$). Yorgunluk sonrası toplam süre değerlerinde artış olduğu gözlenmiştir. Toplam hata değerleri incelendiğinde ise dinlenik ve yorgunluk sonrası ölçümler arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($Z = -1.67, p = .09$). Grid kart ile belirlenen konsantrasyon değişkeninin ile ilgili dinlenik ve yorgunluk sonrası değerler Tablo 3. de verilmiştir. Tablo 3. Katılımcıların dinlenik ve yorgunluk sonrası, grid kart ile ölçülen konsantrasyon değişkeninin ortalamaları ve standart sapma değerleri. Grid kart ile ölçülen konsantrasyon değerlerine yorgunluğun etkisi incelendiğinde, katılımcıların dinlenik grid kart değerleri (8.96 ± 4.4) ile yorgunluk sonrası grid kart değerleri (6.25 ± 2.9) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($Z = -3.20, p = .00$). Yorgunluk sonrası grid kart ile ölçülen konsantrasyon düzeyinin düştüğü gözlenmiştir.

Tartışma: Anaerobik yorgunluğun el-göz koordinasyonu ve konsantrasyon üzerine etkisini incelemeyi amaçlayan çalışmaya 24 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların hem dinlenik hem de uygulana Anaerobik yorgunluğu oluşturan KAST testi sonucu elde ettiği el-göz koordinasyonu değişkenleri incelendiğinde, toplam süre ve toplam hata değerlerinde elde edilen el-göz koordinasyonu skorunun istatistiksel olarak anlamlı düşüş gösterdiği belirlenmiştir. Anaerobik yorgunluk katılımcıların el-göz koordinasyonu düzeylerini olumsuz yönde etkilemiştir. Bu etkilemenin süre değişkeninden mi? yoksa hata değişkeninden mi? kaynaklandığı belirlemek için yapılan incelemede ise yorgunluk sonrasında katılımcıların süre değişkenlerinin anlamlı bir şekilde arttığı, hata değişkeninde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Katılımcılar anaerobik yorgunluk sonrasında çift el-göz koordinasyonu testinin anlamlı bir şekilde daha yavaş sürede tamamlamışlardır. Anaerobik yorgunluğun Grid Kart ile değerlendirilen konsantrasyon üzerine etkisi incelendiğinde, dinlenik ile yorgunluk sonrası konsantrasyon özelliklerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Sonuç olarak anaerobik yorgunluk katılımcıların hem el-göz koordinasyonu hem de konsantrasyon özelliklerini olumsuz yönde etkilemiştir.

Kaynaklar

- 1.Ergen E. ,(2002). Yorgunluk ve Başa Çıkma Yolları. Nobel Yayınları,
- 2.Akgün N. (1993). Egzersiz Fizyolojisi, Ege Üniversitesi Basımevi
- 3.Bompa, T. O.(2003); Antrenman Kuramı ve Yöntemi (Çev.: Tanju BAĞIRGAN), Bağırhan Yayınevi
- 4.Tiryaki, Ş. (2000) Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama; Eylül Kitap ve Yayınevi.

THE EXAMINATION OF THE EFFECT OF 6-WEEK SHOULDER FLEXIBILITY STUDIES IN 12-14 YEAR –OLD BACKSTROKE SWIMMERS TO THE STROKE FREQUENCY AND PERFORMANCE

12-14 YAŞ SIRTÜSTÜ YÜZÜCÜLERDE UYGULANAN 6 HAFTALIK OMUZ ESNEKLİK ÇALIŞMALARININ KULAÇ SIKLIĞINA VE PERFORMANSA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Önen,M.E.1,Pinarli, P.1,Aktav,C.1,Bahadir,T.K.1,Önen,Ö.1.

1 Kocaeli Üniversitesi

This study's aim is to examine the effect of 6-week flexibility trainings in the group of 12-14 year old swimmers to stroke frequency in 100 meter supine position technique and performance. 20 volunteer sportsmen , experiment group – age average $12,90\pm0,87$, training age $4,90\pm0,73$, height averages $149,60\pm8,52$, and body weight before training $45,35\pm12,43$ kg, and after training $45,75\pm11,93$ kg, - control group - age average $12,90\pm0,87$, training age $4,30\pm0,67$, height averages $154,00\pm7,27$, and body weight before training $44,50\pm5,10$ kg, and after training $45,00\pm5,41$ kg, - have attended to the study. The sportsmen have been made to do mainly top extremity trainings to improve general flexibility 3 days a week during 6 weeks. Apart from routine swimming trainings, the experiment group has been made to do 40-minute ground trainings 3 days a week during 6 weeks, including 12 stations and targeting top extremity and shoulder flexibility improvement. The control group has not attended to these trainings. Right-left shoulder flexion-extension, 100- meter backstroke scores and number of strokes have been recorded at the same time and the same physical conditions before flexibility trainings and after 6-week flexibility trainings. Consequently; Whereas no significant difference has been found in the measurement of right-left shoulder flexion-extension and the number of strokes of 100-meter backstroke swimming of the control group ($p>0,05$); A significant difference has been found in the measurement of right-left shoulder flexion-extension and the number of strokes of 100-meter backstroke swimming in the experiment group ($p<0,005$). 100 m scores of both groups have been measured in terms of 1/1000 min., and no statistically significant difference has been found ($p>0,05$).

Keywords: Swimming, Flexibility, Stroke Frequency, Performance.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 595.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Esneklik iyi bir yüzücü için daima önemli bir kavram olarak kabul edilmiştir. Omuz kalça ve topuk esneklikleri yüzücüler için birer avantajdır. Özel bir esnekliğe sahip olma yüzücüyü daha büyük, bir dizi hareket için daha fazla kuvvet toplamaya ve daha hızlı yüzmeye yönlendirecektir. (Bompa, 2003). Her spor dalında yetenek isteyen hareketlerin başarılabilmesi için bir derece esnekliğe ihtiyaç vardır. Uzun boylu yüzücülerin genellikle daha az kulaç sıklığına sahip olup her kulaçta daha fazla mesafe aldıkları bilinmektedir. Kısa boylu yüzücüler çoğunlukla daha hızlı kulaç atıp daha kısa kulaç uzunluğuna sahip olacaktır. Bununla beraber kulaçlarını daha etkili kullanarak kısa boylu yüzücüler uzun boylu yüzücülere benzer kulaç sıklığına sahip olabilirler. Daha etkili yüzebilmek için her kulaçta daha fazla ileri itici kuvvet oluşturan kuvvetler kullanıp daha etkili vücut pozisyonlar ve ritmik hareketler ile geride kalmayı engellemek gerekmektedir (Maglischo, 2003). Hareketleri büyük bir genişlikte uygulama yetisi, esneklik çoğu zamanda hareketlilik olarak tanımlanmaktadır. Esneklik antrenmanda büyük bir öneme sahiptir. Örneğin, yüzücüler esnek omuzlara sahip olmak zorundadır. Yüzmede esneklik ve hareket genişliğinin ekonomik yüzmeye

anlamına geldiğini söylemek mümkündür. Kulaç sıklığının hareket genişliği arttırılmış kollarla geliştirilmesi tüm antrenörler için istenilen bir gelişmedir. Bu düşüncelerden yola çıkarak yapılan bu çalışmada amaç, yüzmeye özel karada yapılan esneklik çalışmalarının, özellikle omuz eklem hareket genişliğine ve dolayısıyla kulaç sıklığı gelişimine sonuç olarak da performans gelişimine bir etkisinin olup olmadığını araştırmaktır.

YÖNTEM Çalışmaya, İstanbul'dan denek grubu, yaş ortalamaları $12,90 \pm 0,87$, antrenman yaşı $4,90 \pm 0,73$, boy ortalamaları $149,60 \pm 8,52$ ve vücut ağırlığı çalışma öncesi $45,35 \pm 12,43$ kg, çalışma sonrası $45,75 \pm 11,93$ kg,olan 10 bayan; kontrol grubu yaş ortalamaları $12,90 \pm 0,87$, antrenman yaşı $4,30 \pm 0,67$, boy ortalamaları $154,00 \pm 7,27$ ve vücut ağırlığı çalışma öncesi $44,50 \pm 5,10$ kg, çalışma sonrası $45,00 \pm 5,41$ kg olan 10 bayan olmak üzere toplam 20 gönüllü sporcu katılmıştır. Denek grubuna rutin yüzme antrenmanları dışında altı hafta boyunca haftada üç gün olmak üzere üst ekstremiteler ve omuz esnekliğini, kulaç sıklığı, ana kas gruplarının gelişimini arttırmaya yönelik 12 istasyondan oluşan üç set ve 10 tekrar şeklinde, setler arası 45 saniye, istasyonlar arası 75 saniye dinlenmeli, toplamda 40 dakika süren kara çalışmaları uygulanmıştır. Kontrol grubu bu çalışmalara alınmamıştır. Her iki gruba da pazartesi günleri dinlenme verilmiştir. Kontrol ve denek grubunun ilk ve son ölçümleri ölçümleri, aynı saat ve aynı fiziki şartlarda olmak üzere, mayolu ve ayakları çıplak bir şekilde, mesaneleri boşken yapılmıştır. Uzunluk ölçümleri, ayakta duvara yaslanmış durumda, 0,001m hassasiyetinde olan metre ile, vücut ağırlık ölçümleri 0.01 kg hassaslığındaki Tanita Body Fat Monitör/Scale TBF 602 marka elektronik tartı ile, esneklik ölçümleri goniometre ile, 100m sırtüstü yüzme performans dereceleri ortam ısı 24, su sıcaklığı 26 derece olan 25m'lik yüzme havuzunda, H-S 50 W marka kronometre ve düdük kullanılarak, 1/1000 saniye olarak, kulaç sayımı ise Nikon Coolpix kamera ile alınmış ve sayma yöntemiyle kaydedilmiştir. Elde edilen tüm verilerin aritmetik ortalama, standart sapmaları belirlenmiş, SPSS 13.0 İstatistik programına aktarılmış, veriler Wilcoxon Signed Ranks Test ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR Deney grubu (10), yaş ortalamaları $12,90 \pm 0,87$, antrenman yaşı $4,90 \pm 0,73$, boy ortalamaları $149,60 \pm 8,52$ ve vücut ağırlığı çalışma öncesi $45,35 \pm 12,43$ kg, çalışma sonrası $45,75 \pm 11,93$ kg, kontrol grubu (10) yaş ortalamaları $12,90 \pm 0,87$, antrenman yaşı $4,30 \pm 0,67$, boy ortalamaları $154,00 \pm 7,27$ ve vücut ağırlığı çalışma öncesi $44,50 \pm 5,10$ kg, çalışma sonrası $45,00 \pm 5,41$ kg'dır. Kontrol grubu sağ omuz fleksiyon değeri ($p = 2,25$); sağ omuz ekstansiyon değeri ($p = 4,29$); sol omuz fleksiyon değeri: ($p = -2,07$); sol omuz ekstansiyon değeri: ($p = -1,86$) olarak bulunmuştur. İstatistiksel olarak anlamsızdır ($p > 0,05$). Deney grubu sağ omuz fleksiyon değeri ($p = 0,00$); sağ omuz ekstansiyon ($p = 0,01$); sol omuz fleksiyon: ($p = 0,002$); sol omuz ekstansiyon: ($p = 0,009$) olarak bulunmuştur. Bu istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$). Kontrol grubu 100 metre dereceleri ilk ölçümü $87,10 \pm 3,21$, son ölçümleri $86,70 \pm 3,23$ olarak bulunmuştur. İstatistiksel açıdan anlamlı farklılık ise bulunamamıştır ($p > 0,05$). Kontrol grubunun ilk ölçüm kulaç sayıları $93,80 \pm 3,73$, son ölçüm kulaç sayıları ise $93,70 \pm 4,05$; ve $p = 0,763$. Olarak bulunmuştur. İstatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. ($p > 0,05$). Deney grubu 100 m. sırtüstü ilk ölçüm kulaç sayıları $88,70 \pm 2,35$, son ölçüm kulaç sayıları $83,00 \pm 4,80$; ve $p = 0,05$ bulunmuştur. İstatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ Bu çalışmada, denek ve kontrol grubu arasında bazı parametrelerin istatistiksel sonuçlarında farklılıklar bulunmuştur. Ortaya çıkan bu farklılıklar, uygulanan altı haftalık esnekliği arttıran antrenman programından da kaynaklandığı düşünülebilir. Esneklik spor türünün ihtiyaçlarına uygun optimal bir gelişim sağlamada, kuvvet ve hız gibi fiziksel faktörlerin ve tekniğin gelişmesinde etkili olmaktadır (Gleim ve McHugh, 1997). Denek ve kontrol grubunun 100 metre

sırtüstü stil yüzme derecelerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fakat 100 metre performans derecelerine bakıldığında düşüş görülmüştür. Ancak kulaç sayıları ile yapılan istatistiksel testlerde iki grup arasındaki fark açıkça görülmektedir. Denek grubunun 100 metrede attığı kulaç sayısında belirgin düşüş olmuştur, bu da kat edilen mesafeyi daha hızlı almalarını sağlamıştır. Bulgular, esneklik çalışmalarının kulaç sıklığını azalttığını daha iyi suyu kavrama ve kuvvetle çekiş yapma becerisini arttırdığını gösterir niteliktedir. Aynı mesafenin aynı derecelerle fakat daha az kulaç sayısı ile yüzülmesi ekonomik yüzme anlamına gelmektedir. Hareket genişliği artırılmış bir yüzücü kollarını daha az sayıda fakat daha verimli kullanarak ekonomi yapabilir. Bunun için özellikle omuz ve üst ekstremitenin karada haftada en az 3 kez uygulanacak esneklik antrenmanlarıyla geliştirilmesi son derece gereklidir. Kulaç sıklığını azaltıp ekonomik yüzmeye yönelik çalışmalar yıllık planlamaların her safhasında yer alması gereken çalışmalardır. Böylece daha az enerji ile daha iyi performans elde edilebilir. Esneklik arttıkça kulaç sıklığı azalmaktadır. Kulaç sayısındaki azalma, su altında kolun suyu çekiş kuvvetinin artması, yapılan çalışmanın yüzme ekonomisine katkıda bulunduğunu göstermektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR Bomp, T.O. (2003). (Çev: Tanju Bağırhan). "Antrenman Kuramı ve Yöntemi". 2.Bası. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 397-398.

Maglischo, E.W. (1993). "Swimming Even Foster, Mayfield Publishing Company. 83-190.

Gleim, G.W.and Mchugh, M. P. (1997). "Flexibility and Its Effects on Sports Injury and Performance". Sports Med. 24 (5), 289-299.

Kasap, H. (1990). "Esneklik Antrenmanları ve Stretching". Marmara Üniversitesi Spor ve Araştırma Dergisi". 1 (1).

THE EFFECTS OF 18-30 AGE PERIOD ON STRENGTH, VERTICAL JUMP, ANAEROBIC POWER AND FLEXIBILITY IN THE SPORTSMEN AND SEDENTARIES

SPORCU VE SEDANTER ERKEKLERDE 18-30 YAŞ PERİYODUNUN KUVVET, DİKEY SIÇRAMA, ANAEROBİK GÜÇ VE ESNEKLİK ÜZERİNE ETKİLERİ

Cem Sinan Aslan*, Hürmüz Koç**, Yusuf Köklü***

*The School Of Physical Education And Sports, Ankara University, Turkey. ** The School Of Physical Education And Sports, Erciyes University, Turkey. *** The School Of Physical Education And Sports, Pamukkale University, Turkey.

Summary Previous studies have claimed that human reached the highest level of their strength and other properties in the range of 18-30 age. Purpose of this study, to determine strength, vertical jump, anaerobic power and flexibility characteristics of athletes and sedentary men between 18-30 years aged and to determine whether a difference at the point of these characteristics of human to be “at the beginning and the end” of this age periods. For this study, 52 male sportsmen and sedentary person between 18-30 aged were measured. This study is limited to the data obtained from these individuals and this research is a descriptive and cross sectional study. Participants were divided into four groups as "The young aged athletes (KYSG)" with 18 person, "The older aged athletes (BYSG)" with 18 person, "The young aged sedentary (KYSEG)" with 8 person and "The older sedentary (BYSEG)" group with 8 person. The data obtained from groups were analysed by SPSS (ver.13.0) program and evaluated with the Mann-Whitney U test. The alpha level was set as 0,05. Body weight was measured with the help of the body fat analysers (Tanita, Japan) and the height by stadiometre (Holtaine, U.K.). Leg strength was measured by leg dynamometer (Takei, Japan), vertical jump by digital jumpmetre (Takei, Japan) and for calculating anaerobic power, Lewis formula ($P = \sqrt[4]{4.9 \text{ (Weight)} \times \text{Dn}}$) was preferred. In addition, “Sit and Reach Table” was used for measuring the flexibility. Obtained results from groups and comparison of these values were given in tables. As a conclusion, for the young and older aged sportsmen groups, there was statistically significant difference ($p<0.05$) only the age characteristic, there were no significant differences for body weight, height, leg strength, vertical jump, anaerobic power and flexibility characteristics. Moreover, there were statistically significant differences ($p<0.05$) for the age, body weight and flexibility characteristics, there were no significant differences for height, leg strength, vertical jump, and anaerobic power characteristics between sedentary groups

Key Words: Sportsman, Sedentary, Strength, Vertical Jump, Anaerobic Power, Flexibility

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_598.rar](#)

Giriş ve Amaç Daha önce yapılan çalışmalarda, insanın kuvvet ve diğer özellikler açısından en üst düzeye ulaştığı yaş aralığının 18 – 30 yaş arası olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada amaç; 18 – 30 yaş arası sporcu ve sedanter erkeklerin kuvvet, dikey sıçrama, anaerobik güç ve esneklik özelliklerinin belirlenerek, bu yaş aralığının başlangıcı ile sonunda bulunan kişiler arasında bu özellikler açısından fark olup olmadığının tespit edilmesidir.

Yöntem Araştırma kapsamında, 18–30 yaş arası, spor yapan ve yapmayan (sedanter) toplam 52 erkekte ölçüm yapılmıştır. Araştırma bu bireylerden elde edilen veriler ile sınırlıdır ve tanımlayıcı bir araştırma olup, kesitsel özellik taşımaktadır. Katılımcılar; 19 yaş ortalamasına sahip ($n=18$) “Küçük yaş

sporcu (KYSG)", 28 yaş ortalamasına sahip (n=18) "Büyük yaş sporcu (BYSG)", 18 yaş ortalamasına sahip (n=8) "Küçük yaş sedanter (KYSEG)" ve 28 yaş ortalamasına sahip (n=8) "Büyük yaş sedanter (BYSEG)" grubu olmak üzere dört gruba ayrılmışlardır. Bacak kuvveti, dikey sıçrama ve esneklik ölçümleri yapıldıktan sonra gruplardan elde edilen veriler sedanter ve sporcu gruplar için ayrı ayrı karşılaştırılmıştır. Elde edilen veriler SPSS (ver.13.0) programına yüklenmiş, verilerin değerlendirilmesinde "Mann-Whitney U testi" kullanılmış ve yanılma düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Fiziksel ölçümlerden vücut ağırlığı, Tanita marka ve 100 gram (gr) hassaslığındaki vücut yağ analizöründe, boy ölçümü ise Holtaine marka stadiometre ile 0,1 cm duyarlılıkta yapılmıştır. Çalışmada, bacak kuvvetini ölçen "Takei" marka bacak dinamometresi kullanılmıştır. Performans testlerinden dikey sıçrama ölçümleri için Takei marka 0,1 santimetre (cm) hassasiyette dijital jumpmetre kullanılmıştır. Anaerobik gücün hesaplanmasında Lewis Formülü (Tamer, 2000) ($P = \sqrt{4,9}$ (Ağırlık) $\cdot$ ΔD) kullanılmıştır. Esnekliği ölçmek için otur-eriş esneklik sehpası kullanılmıştır.

Bulgular Katılımcılardan sporcu grubun yaş ortalaması $23,94 \pm 4,83$ yıl, boy uzunlukları $179,00 \pm 6,40$ cm, vücut ağırlıkları $76,69 \pm 7,66$ kg, bacak kuvvetleri $138,01 \pm 20,64$ kg, dikey sıçramaları $61,69 \pm 6,80$ cm, anaerobik güçleri $133,23 \pm 15,87$ kgm/s ve esneklikleri $27,92 \pm 7,00$ cm olarak ölçülürken, sedanter grubun ortalama değerlerinde yaş $23,19 \pm 5,58$ yıl, boy uzunluğu $178,31 \pm 7,93$ cm, vücut ağırlığı $74,50 \pm 11,81$ kg, bacak kuvveti $118,28 \pm 21,54$ kg, dikey sıçrama $53,00 \pm 7,92$ cm, anaerobik güçleri $120,13 \pm 22,68$ kgm/s ve esneklikleri $22,37 \pm 8,33$ cm olarak tespit edilmiştir. Gruplardan elde edilen değerler ve bu değerlerin karşılaştırma sonuçları tablolar halinde verilmiştir. Küçük yaş ve büyük yaş grubu sporcular karşılaştırıldığında, iki grup arasında yaş açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark varken ($p < 0,05$), boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bacak kuvveti, dikey sıçrama, anaerobik güç ve esneklik açısından anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Küçük yaş ve büyük yaş grubu sedanterler arasında; yaş, vücut ağırlığı ve esneklik açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark varken ($p < 0,05$), boy uzunluğu, bacak kuvveti, dikey sıçrama ve anaerobik güç açısından anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$).

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmada sporcu erkeklerden elde edilen sonuçlar, daha önce sporcu erkekler ile yapılmış birçok çalışma (Aslan, 2008; Kutlu ve Karadağ, 2003) sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Yine, sedanter erkeklerden elde edilen sonuçlarda daha önce sedanter erkekler ile yapılmış birçok çalışma (Kin İşler, et.al,2001; Aslan, 2008) sonuçları ile paralellik taşımaktadır. Sedanter gruplarda yaşın vücut ağırlığı ve esneklik parametrelerini etkilediği görülürken, KYSG ile BYSG arasında yaş değişkeni haricinde anlamlı bir farkın çıkmaması, spor yapmanın bu parametreler üzerinde olumlu etkisinin olduğunu akla getirebilir. KYSEG'nin vücut ağırlığı değerlerinin BYG'dan anlamlı derecede düşük olması, yaş ve vücut ağırlığı arasındaki negatif yönlü ilişkiye bağlanabilir. Esneklik değerlerinin BYSEG'ye göre KYSEG'de daha fazla çıkması BYSEG'nin vücut ağırlığının daha fazla olmasına bağlanabilir. Bacak kuvveti ve esneklik değerleri için iki grup arasında anlamlı bir farkın oluşmaması, 18-30 yaş arası sedanter erkeklerde yaşın bu özellikler üzerine etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Seçilmiş Kaynaklar

Aslan, C.S. (2008) Sedanter ve fiziksel aktif kişilerde esnekliğin sıçrama ve bacak kuvveti üzerine olan etkilerinin araştırılması. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Y.Lisans Tezi, Sivas.

Kin İşler, A., Koşar, Ş.N., Aşçı, F.H. (2001) 10 haftalık step programına katılımın kız ve erkek öğrencilerin fiziksel uygunluğuna etkisi. H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, C:12, S:4, 18-25.

Tamer, K. (2000). Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Ankara: Bağırhan Yay.

Kutlu, M. ve Karadağ, A.,(2003). Futbolcularda baskın olan ve olmayan bacakların kuvvet, güç, sürat ve esnekliğinin yeni geliştirilmiş metotlarla belirlenmesi. Gazi Bed. Eğ. ve Spor Bilimleri Dergisi: Cilt:8, Sayı:2, ss:33-42.

THE EFFECT OF USING SPECIAL MUSCLE STRENGTH EXERCISE AND DYNAMIC EXTENT ON THE LEVEL OF MOTOR PERFORMANCE IN ACROBATIC MOVES

Dr.Abdul-Jabbar Abdulrazzaq & Maher Fadhil Al Nuami

College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The study aimed at expounding the following Prepare and implement training methods for special muscles' strength and dynamic extent to develop the skill level for some acrobatic moves in addition to some special physical characteristics .The differences in the level of skill performance for some acrobatic moves between the pre- experiment and post experiment test for both experimental and control groups Differences in some special physical fitness elements besides level of skill performance for some of the acrobatic moves for both the experimental and control groups. The researcher's hypothesis is following significant differences exist between the pre-experiment and post experiment test in the level of skill performance of some of the acrobatic moves and dynamic extent for both the experimental and control groups. Significant differences exist between the pre-experiment and post experiment test in the level of skill performance special physical fitness elements besides level of skill performance for some of the acrobatic moves. The study was conducted on a sample of (10) players from the elite gymnastic team of Nineveh governorate representing amateur players of age between (9-12) years. The researcher used the experimental method appropriate for the study and the subject sample was randomly divided using a lot draw in which the players who draw odd numbers were assigned the experimental group and the players who draw even numbers were assigned the control group. Thus the number of each group was (5) players.

Keywords:Dynamic Extent, Motor Performance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

The study aimed at expounding the following: •Prepare and implement training methods for special muscles' strength and dynamic extent to develop the skill level for some acrobatic moves in addition to some special physical characteristics. •The differences in the level of skill performance for some acrobatic moves between the pre- experiment and post experiment test for both experimental and control groups. •Differences in some special physical fitness elements besides level of skill performance for some of the acrobatic moves for both the experimental and control groups. Methods The study was conducted on a sample of (10) players from the elite gymnastic team of Nineveh governorate representing amateur players of age between (9-12) years. The researcher used the experimental method appropriate for the study and the subject sample was randomly divided using a lot draw in which the players who draw odd numbers were assigned the experimental group and the players who draw even numbers were assigned the control group. Thus the number of each group was (5) players. -The equivalence between the two groups was achieved in the variables of (age, height, weight and some physical fitness). -The researcher distributed a questionnaire form among professionals and experts in order to determine some special physical fitness elements. -The researcher prepared a training method to develop some special physical fitness elements and the level of skills and presented this training method and presented it to professionals and experts. -The require to complete the training curriculum required (8) weeks of training, (3) units per weeks. The post experiment test was carried out in the end of the training period and following the same procedure in the pre-experiments. The

researcher concluded the following: 1.The post experiment test for the control group was superior in the special muscles' strength and dynamic extent after using the devised training method as it defines the development in the following elements (legs' and arms explosive strength , the speed characterized force of arms and abdomen and the flexibility of the spine and shoulders) . 2.The development is special muscles strength and dynamic extent led to develop the level of skill performance in the post tests of the experimental group . 3.The control group achieved a week level of development in some elements of physical fitness and acrobatic moves and the level of skill performance when compared with the experimental group in the post test. 4.A deficiency exists in very difficult acrobatic moves. The researcher recommends the following: 1.Using the proposed training method in developing the' strength and dynamic extent in some acrobatic moves in addition to the level of skill performance. 2.Emphasize on special muscles' strength training and dynamic extent considering them the core of all acrobatic moves . 3.Using the interval training method to develop the elements of special physical fitness elements in acrobatic moves. 4. Emphasize on coaches to concentrate on repetition training in enhancing and promoting the motor skills in addition to develop the level of performance among gymnastic players. 5.Emphasize on coaches to develop the special physical characteristics for amateurs who are considered to be the basic unit of training.

1.Smith , Roland E, (1989) .Conceptual and statical issue in research involving multidimensional anxiety scales , Journal of sport & Exercise Psychology , 11, 452-457. 2.Suinn, Richard M. (1994): Psychology in sports, Methods & applications, 3rd, Delhi, Surjeet Publications.

THE EFFECTS OF EDUCABLE MENTALLY DISABLED CHILDREN'S SIX WEEKS OF PHYSICAL ACTIVITIES ON SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS

EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA 6 HAFTALIK FİZİKSEL AKTİVİTELERİN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİ

Akyüz M.* Taş M.,* Akyüz Ö.** Yeşildal F.* Çelik A.*** Kıyıcı F.**

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Abstract The aim of this study is to determine effects on physical and physiological parameters of six weeks of physical activities of mentally disabled children's. 14 mentally disabled children's of special education centers of Ağrı Providence involved in this study voluntarily. Power measurement were completed by taking pre-test and post-test results via looking at their paw and back power with hand dynamometer. Flexibility results were reached by pre-test and post test measurement on sit and lie table in three times of each week. Balance measurement was determined as pre-test and post test results by using Technobody PK 252 Prokin Device. Data was analysed by using SPSS 15 Statistical Program package with Wilcoxon test, one of the non-parametric test, is to identify whether there is a significant difference between pre-test and post-test results. Significant difference ($p<0,05$) in power and flexibility measurement was retained from test results taken before and after six weeks of physical exercises. At the same time, statistically significant difference ($p<0,05$, $p<0,001$) was determined in balance measurement after analysing pre-test and post test results. Physical activity and play education have positive effects on physical and development of mentally disabled children's taking education in special education centers.

Key Words: mental disabled children, exercises, equilibrium,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 384.zip](#)

1.GİRİŞ VE AMAÇ Sporun bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan sosyal bir etkinlik olmasından dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahip olduğu bir gerçektir bu noktadan hareketle, engelli bireylere yönelik spor faaliyetleri ne kadar gelişirse, engellilerin önündeki duvarlarda birer birer yıkılarak, onların topluma katkıları ve toplumunda engellilere katkıları da artacaktır¹. Spora yönlendirilen engelli bireylerin, topluma uyum sağlama süreci hızlanırken aynı zamanda fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinde de olumlu gelişme sağlayacağı yadsınamaz bir gerçektir. Engelli bireylerin yaşadığı sorunlar, sadece engellilere ait değil aynı zamanda çevrelerinin, ailelerinin ve toplumun tüm üyelerinin bir sorunudur. Bütün bu bilgilerin ışığında çalışmanın amacı; Zihinsel engelli çocuklarda 6 haftalık kuvvet ve çabukluk egzersizlerinin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisinin araştırılmasıdır.

2. YÖNTEM **2.1. Deneklerin Seçimi** Araştırmaya Ağrı ilindeki özel Eğitim merkezlerindeki yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları sırasıyla $14,50\pm3,43$ yıl, $1,40\pm17,46$ m, $36,21\pm12,00$ kg, olan 14 zihinsel engelli öğrenci gönüllü olarak katıldı. **2.2. Uygulanan Testler** - Araştırmaya katılan engelli çocuklara 6 hafta boyunca motor becerilerini geliştirmek amacıyla - Koşu hızı (20-40m. Çalışmaları) - Çabuk kuvvet (Fırlatma topuyla ölçümler) - Sıçrama kuvveti (adım atlama) - Hareket koordinasyonu (oyun yeteneği "eğitsel oyunlar") - Hareket koordinasyonu (Engellerle yapılan "istasyonlarla yapılan çalışmalar") - Bacak, kol gövdenin sahip olduğu kuvvet (Basit kuvvet alıştırmaları) - Toplam

motorik özellikler düzeyi (Sportif oyunlarda, stafet yarışlarındaki başarı düzeyi - Motor öğrenme davranışı (hareket koordinasyonu) - Kuvvet ve hareket sürati - Kısa sürede birçok kez alıştırma yapmak (deneme antrenmanı) - Kısa süreli bir alıştırmada verim düzeyi ve davranış biçimi Genel ve özel sportif verimliliği 2.3. Verilerin Analizi Elde edilen verilerin analizi, SPSS 15.00 istatistik paket programı kullanılarak aritmetik ortalaması (X), standart sapması (S), tespit edilmiştir. Ön test ve son test değerleri arasındaki fark SPSS 15.0 paket istatistik programı kullanılarak nonparametrik testlerden "Wilcoxon testi" yapılmış sonuçlar 0.05 seviyesinde anlamlı olup olmadığı tespit edildi.

3. BULGULAR

4. TARTIŞMA VE SONUÇ Eğitilebilir zihinsel engelliler için şimdiye kadar belirlenmiş bir antrenman programına rastlanamamıştır. Fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin tespitine ve gelişim seviyesine yönelik birçok çalışma bulunmaktadır. Düzenli yapılan antrenmanlar veya sportif faaliyetlerin zihinsel engellilerde bazı davranış değişikliğine ve motor gelişimlerine etkisinin olduğu belirtilmektedir 2. Araştırmaya katılan engelli çocukların demografik ve fiziksel özelliklerine ilişkin özelliklerin dağılımına baktığımızda, yaş ortalamaları $14,50 \pm 3,43$ yıl, boy ortalamaları $1,40 \pm 17,46$ m, vücut ağırlıkları $36,21 \pm 12,00$ kg, olduğu görülmektedir. Karahan ve ark.11 eğitilebilir zihinsel engelli üzerinde yaptığı çalışmada çalışma da yaş ortalamaları 14 yıl, boy ortalamaları 154, vücut ağırlıkları 46kg dır. Yukarıdaki tablo incelendiğinde deneklerin 6 haftalık egzersiz öncesi sağ ve sol pençe kuvveti, sırt kuvveti ve esneklik değerleri ile 6 haftalık egzersiz sonrası sağ ve sol pençe kuvveti, sırt kuvveti ve esneklik değerleri arasında ($p < 0.05$) anlamlı bir farklılık görülmektedir.3 Tablo 2 incelendiğinde deneklerin 6 haftalık egzersiz öncesi sağ ve sol pençe kuvveti, sırt kuvveti ve esneklik değerleri ile 6 haftalık egzersiz sonrası sağ ve sol pençe kuvveti, sırt kuvveti ve esneklik değerleri arasında olumlu yönde anlamlı bir farklılık görülmektedir. (İnal ve ark. 2008). İstanbul’da bir zihinsel engelliler ilköğretim ve meslek okulunda yapmış olduğu çalışmada yaş ortalaması 11.2 (7-12) olan 30 zihinsel engelli öğrencinin üst ekstremité kuvveti olarak pençe el kuvveti (erkeklerde 24.41 ± 18.64 , kızlarda 11.26 ± 3.25 puond), esneklik için kulaç uzunluğu (136.75 ± 34.57 cm), alt ekstremité kuvveti için sıçrama yüksekliği (1.91 ± 0.20 cm), ayakta durma dengesi (3.64 ± 3.47 sn sağ; 3.75 ± 2.74 sn sol) ve yürüme hızı (14.87 ± 2.50 sn) olarak bulmuşlardır4. Bu sonuçlarla bizim sonuçlar arasındaki farklılıklar denek gruplarının fiziksel özelliklerinden kaynaklanabilir. Yamanaka ve ark.(1994) düzenlenen koşu programı sonrasında deneklerin fonksiyonel kapasitelerinde, French (1992) beş haftalık basamak tırmanma çalışmaları sonucunda tırmanma sürelerinde anlamlı bir gelişme, Boswel (1993) dans çalışmalarının zihinsel engellilerin denge gelişimlerini olumlu etkilediğini belirtmektedirler5,6,7. Karahan ve ark. Yaptıkları çalışmada eğitilebilir zihinsel engelli çocukların vücut ağırlığında ortalama 210 gr bir azalma, dengede duruş ve reaksiyon sürelerinde sırasıyla ortalama 0,30 sn, 49,61 ms oranında bir gelişme olmasına rağmen bu değerler istatistiksel olarak anlamsızdır ($p > 0,05$). Sağlık topu fırlatmada 54 cm’lik esneklik değerinde 6,73 cm bir gelişme, disklere dokunma ve 25 yada koşu sürelerinde sırasıyla 2,61, 0,46 sn oranında bir azalma, uzun atlama değerlerinde ise 18,19 cm’lik bir artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu çalışmada denge gelişimindeki sonuçların anlamsız olması, çalışmaların akut bir egzersiz yapılmış olmasından kaynaklanabilir3. Bu çalışmada kuvvet, sürat ve esneklik gibi motor becerilerde elde edilen sonuçlar daha önce bu konuda yapılmış sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Özer (1998), 3-6 yaş çocuklar arasında denge parametrelerini yaş gruplarına göre karşılaştırdığı araştırma raporunda, 3-4 yaş arasında önemli farklılık bulurken, 4-5 yaş arasında önemli farklılık bulamadığını belirtmiştir8. Babkes (1999), aktif olarak spor yapan zihinsel engelli çocuklar ile spor yapmayan akranlarını sosyalleşme ve aile içi davranış özelliklerini değerlendirmiş ve spor yapanların lehine önemli oranda fark olduğunu belirtmiştir9. Sonuç olarak;

Engelli bireyler için beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, tüm gelişim yönlerini destekleyici özelliği göz önünde bulundurulduğunda, bu etkin mekanizmanın, söz konusu kurumlarda vazgeçilmez bir araç olarak kullanılması kaçınılmazdır. Zihinsel engelli çocukların özel eğitim hizmeti aldıkları, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde, hareket ve oyun eğitimini serbest zaman etkinlikleri içerisinde alternatif olarak değerlendirmek gerekir.

KAYNAKLAR

1. Abaoğlu C. (1982).Sporun Tıbbi Yönü, Spor Ansiklopedisi, Cilt 1, Yelken Matbaası, İstanbul.
2. Gencoz, F. (1997). The Effects Of Basketball Training On The Maladaptive Behaviors Of Trainable Mentally Retarded Children, Res Dev Disabil; 18(1):1-10.
3. Karahan M,ve Ark. (2007). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Erkek Çocukların Bazı Motor Becerilerine Antrenmanın Etkisi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt1, Sayı 2, 71-75.
4. Inal, S., Kaya, B., Kırandı, Ö., Orhun, B., Güngördü, O., Keser, A., Donuk, B.(2008). Health Promotion Of Children With Mental Challenges Via Sports And Physical Activity. The 50th Ichper-Sd Anniversary World Congress, May, 9-12, Kanoya, Kagoshima, Japan.
5. Yamanaka T, Furuya T, Shibagaki M. (1994).Use Of Running Exercises For Preschoolers With Mental Retardation As A Means Of Improving Play Or School Activity, Percept Mot Skills; 78(2):571-8.
6. French R, Silliman Lm, Ben-Ezra V, Landrieu-Seiter M. (1992). Influence Of Selected Reinforces On The Cardiorespiratory Exercise Behavior Of Profoundly Mentally Retarded Youth, Percept Mot Skills; 74(2):584-6.
7. Boswell B. (1993). Effects Of Movement Sequences And Creative Dance On Balance Of Children With Mental Retardation. Percept Mot Skills, 77(2):1290
8. Özer, K., Özer, S. (1998). Çocuklarda Motor Gelişim. Kazancı Matbaacılık, İstanbul.
- 9 -Babkes, M.L. (1999). Sport And Physical Activity Socialization Of Youth With Moderate Cognitive Needs, An Expectancy-Value Perspective On Parental Influence University Of Northern Colorado.

THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT COURSES FOR THE MILD
MENTALLY DISABLED TEENAGERS WHO WERE BETWEEN THE AGE OF 12-16 TO THE
SOME MOTORIC SPECIALITIES (TURKISH AND GERMANY MODEL)

12 - 16 YAŞ EĞİTİLEBİLİR DÜZEYDE ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR DERSLERİNİN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ (Türkiye ve Almanya
Uygulaması)

Dr. Nurettin Konar* Dr. Kadir Pepe** Dr. Latif Aydos***

*İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu – İstanbul **Mehmet Akif Ersoy
Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu – Burdur ***Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve
Spor Yüksek Okulu - Ankara

A research was made on Physical Education and Sport Occasion on Mild Mentally disabled teenagers. All teenagers we have used on our task were between the age of 12-16. These teenagers were tested for their motoric (genetics) specialities and capabilities. Those teenagers I.Q. s level was approximately 45-75. The task involved 20 girls and 40 boys. At the same time these teenagers we have used were from two different nations. Thirty of who were German nationality and thirty of who were Turkish nationality. We have separated these students into two groups, in order to find out if their nationality place a big role in their capability of learning abilities. The total research took 13 weeks. At the beginning of these 13 weeks we have tested the teenagers capabilities. At the end of the 13 weeks we have performed the exact same test to find out, to what stage they got after the 13 weeks. Our research involved 30 m. sprint , long jump, throwing the medicine ball (2kg) and 30 seconds of sit ups. The result shows that for each group the capabilities are slightly different. $P<0,05$ level showed that there was an improvement made. As we have compared these two groups with each other, the Turkish male participant showed a better improvement by 0,44 seconds on 30m sprints. On the long jump test on both groups at the level $P<0.05$ we have seen a positive improvement. The German female participants has made a better improvement by 1,3cm. On throwing the medicine ball (2 kg) test on both groups at the level $P<0,05$ we have seen a positive improvement. The German female participants has made a better improvement by 1,3 cm. On the sit ups test on both groups at the level $P<0,05$ we have seen a positive improvement. But Turkish male showed a 3,3 second better improvement than the others. As we can see on the result of our research that a big improvement was made. The way we have set up this program, now we can see that the program place a big role the way it is set up for the teenagers motoric and learning capabilities. Physical education giving by local schools are very important to increase these teenagers learning capabilities. As we have seen the most important part to improve our children's capabilities are to use the right equipment, materials and suitable program for their physical education. We should not forget that the two nations had slightly different impact on the test results. Their culture and pre-education on sport lessons also affected the test results.

Key Words: Physical Education and Sport, Mild Metally disabled, motoric (genetics) specialities and capabilities.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor derslerinin "Eğitilebilir Düzeyde Zihinsel Engelli" çocukların bazı motorik özelliklerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma zeka seviyeleri (IQ) 45 -

75 arasında, 12 - 16 yaş 20 kız 40 erkek öğrenciyi kapsamaktadır. Denekler 30 Türk 30 Alman olarak iki grupta ele alınmıştır. 16 hafta süren bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın başında ve sonunda her iki gruba da ön test ve son test uygulanmıştır. Motorik özelliklerin değerlendirilmesi için; 30 m sürat, durarak uzun atlama, sağlık topu atma (2 kg), 30 saniye mekik testleri ölçülmüştür. Eldeki bulgular değerlendirildiğinde; 30 m sürat testinde her iki örneklem grubunda da $P<0,05$ anlam derecesinde olumlu gelişme görülmüştür. İki grubun karşılaştırılmasında Türk erkek denekleri 0,44 saniyelik farkla gelişme göstermiştir. Durarak uzun atlama testinde her iki grupta da $P<0,05$ anlam derecesinde olumlu gelişme olmuştur. Alman bayan denekleri 1,3 santimetre farkla gelişim göstermiştir. Sağlık topu atma (2 kg) testinde her iki grupta $P<0,05$ anlam derecesinde olumlu gelişme göstermiş, Alman bayanlarda 1,13 santimetre farkla gelişim görülmüştür. Mekik testinde de her iki grupta $P<0,05$ anlam derecesinde gelişme görülmüş olup, Türk erkek örneklem grubunda 3,3 mekik sayısı farkla gelişme göstermiştir. Araştırmamız sonucunda; eğitilebilir zihinsel engelliler için uygulanan beden eğitimi ve spor derslerinin motor yetenekler üzerinde anlamlı düzeyde gelişmeler sağladığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Eğitilebilir Zihinsel Engelli, Motorik özellikler.

AN EXAMINATION OF PHYSICAL FITNESS RELATED WITH PERFORMANCE CHARACTERISTICS OF AMPUTEE FOOTBALL PLAYERS

AMPUTE FUTBOL OYUNCULARININ PERFORMANS İLE İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ

Özkan, A. *, Safaz, I. **, Yaşar, E. **, Yazıcıoğlu, K. **

*Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü, ** Türk Silahlı Kuvvetleri Rehabilitasyon Ve Bakım
Merkezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi

The purpose of this study was to determine physical fitness related with performance characteristics of amputee football players. A total of 15 volunteer amputee football players from Karagücü Sports Club participated in this study voluntarily. Subjects' height, body weight, body mass index, body fat percentage and somatotype characteristics were determined. Body fat percentage was determined by Jackson & Pollock formula and somatotype properties was determined according to Heath-Carter system. The counter movement (CMJ), relative CMJ (RCMJ), squat jump (SJ) and relative SJ (RSJ) tests were used for the determination of anaerobic performance, 10-20-30 meter transition (speed) times were used for the determination of sprint performance, the sit and reach, ankle, trunk-neck, shoulder flexion test was used for the determination of flexibility and 1-mile run test was used for determination of determined of maximal oxygen consumption capacity (VO₂max). Results indicated that amputee football players have normal body fat percentage (10.02±3.66) and ectomorphy-mesomorphy properties (2.52-4.69-3.08). Results of anaerobic performance; the CMJ, RCMJ, SJ, RSJ values of amputee football players was 847.94±201.48, 12.72±0.17, 822.21±176.12, 2.40±0.18 watt respectively while the 10, 20 and 30 meter sprint performance values were 2.07±0.24, 3.71±0.48 and 5.44±0.77 second respectively. The sit and reach, ankle, trunk-neck, shoulder flexion flexibility values were 20.25±5.45, 14.12±2.04, 40.25±6.21, 44.28±12.83cm respectively while the VO₂max was 50.93±13.43 ml/kg/min. As a conclusion, the findings of the present study indicated that amputee football players had normal body fat percentage and good physical fitness performance and had a ectomorphy-mesomorphy properties.

Key Words: Physical fitness, somatotype characteristic, Amputee Football Players

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ Bedensel yapı, başka bir ifadeyle fiziksel özellikler performansı etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Yapılan çalışmalar bu özelliklerin fizyolojik kapasitenin ortaya konmasını etkilemektedir. Sporcular branşlarına uygun fiziksel özelliklere sahip değil ise bu branş için istenilen performans düzeyine ulaşmaları mümkün olmamaktadır. Ayrıca sadece bu özelliklerin uygun olması sporcunun en iyi performansı sergileyeceği anlamına gelmemektedir. Bu özelliklerinin yanı sıra esneklik, sürat, kuvvet ve dayanıklılık performanslarının da paralel olması gerekmektedir. Bu paralellik sayesinde sporcunun performansı olumlu yönde etkilenmektedir(1). Ampute futbolu da üst düzey dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk ve strateji gibi sportif performans, üst düzey kontrol gerektiren ve bir bacağı olmayan sporcuların kanedye kullanarak oynadıkları bir futbol türüdür. Bir Ampute futbol maçı 25'er dakikalık 2 devreden oluşan toplam 50 dakika sürmektedir. Ampute futbolu uzunluğu 60 metre, genişliği ise 40 metre olan ve her iki ucunda kaleler bulunan bir alan içerisinde kendine özgü kurallarıyla oynanmaktadır. Futbolda olduğu gibi kaleci, savunma ve hücum oyuncuları bulunmaktadır. Ampute futbolu takımlarında oyuncuların mevkilerine göre seçimi büyük ölçüde

fiziksel görüntüleri (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, ampute durumu) ile orantılı olmaktadır ve bu da oyuncuların fiziksel kapasitelerine ve biomotor yetilerine ne derece uygun mevkilerde oynadıklarıyla bağlantılı olmaktadır. Ülkemizde gittikçe yaygınlaşan bir spor branşı olarak göze çarpan Ampute futbolunun popüleritesi günden güne artırmaktadır. Spor Bilimleri alanında farklı branşlarda fiziksel uygunluk ve somatotip özellikleri tanımlayan çalışmalar olmasına rağmen Ampute futbolcularının fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerini tanımlayan çalışmalar yoktur. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı Ampute futbolu oynayan sporcuların performansla ilgili fiziksel uygunluk özelliklerini belirlemektir.

YÖNTEM Araştırma Grubu Çalışmaya Ankara'daki yer alan Karagücü Spor Kulübünde Ampute futbolu takımında oynayan toplam 15 sporcu gönüllü olarak katılmıştır (yaş: 26.00±6.09 yıl). Verilerin Toplanması Vücut Kompozisyonunun Belirlenmesi: Çalışmaya katılan Ampute futbolcularının boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve deri kıvrım kalınlığı ölçümleri yapılmıştır. Boy uzunluğu hassaslık derecesi 0.01 m olan stadiometre (SECA, Almanya), vücut ağırlığı ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya), deri kıvrım kalınlığı ise deri kıvrım kaliperi ile (Haltain, İngiltere) ölçülmüştür. Ampute futbolcularının vücut yağ yüzdesinin belirlenmesinde Jackson ve Pollock (1978) formülü kullanılarak vücut yağ yüzdesi hesaplanırken somatotip değerleri Heath Carter Somatotip Yöntemiyle belirlenmiştir. Anaerobik Performansın Belirlenmesi: Ampute futbolcuların anaerobik performansları aktif ve skuat sıçrama testleri ile sıçrama platformu ve ona bağlı elektronik jumpmetre (Prosport JT-1000, Türkiye) ile standart yöntemlere göre alınmıştır yapılmıştır. Sprint Performansının Belirlenmesi: 10, 20 ve 30 metre süratin belirlenmesinde saniyenin yüzde birini kaydedilebilen elektronik ve telemetrik kronometre (Prosport TMR ESC 2100, Tümer Mühendislik, Ankara) kullanılmıştır. Esneklik Performansının Belirlenmesi: Esneklik ölçümleri ise uzan-eriş testi, ayak bileği, gövde-boyun, omuz fleksiyonu esnekliği ile belirlenmiştir. Aerobik Kapasitenin Belirlenmesi: VO₂max ise 1 mil koşu testi ile belirlenmiştir. (VO₂max = 100.5 + 8.344*cinsiyet (0 = kadın; 1 = erkek) - 0.1636* vücut ağırlığı (kg) - 1.438* koşu süresi (min.mile-1) - 0.1928* kalp atım hızı(bpm)).

BULGULAR Çalışmaya katılan ampute futbolcularının, normal vücut yağ yüzdesine (10.02±3.66) ve ekto-mezomorf (2.52-4.69-3.08) özelliklere sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca anaerobik performans değerlendirme sonucunda; AS, 847.94±201.48; RAS, 12.72±0.17 watt; SS, 822.21±176.12; RSS 12.40±0.18 watt olarak bulunurken sprint değerleri ise, 10m, 2.07±0.24; 20m, 3.71±0.48 ve 30m, 5.44±0.77 saniye olarak bulunmuştur. Esneklik ise uzan-eriş, 20.25±5.45; ayak bileği, 14.12±2.04; gövde-boyun, 40.25±6.21; omuz fleksiyon, 44.28±12.83 cm olarak belirlenirken VO₂max ise 50.93±13.43 ml/kg/min olarak belirlenmiştir.

TARTIŞMA Elde edilen bulgular Ampute futbolcularının düşük yağ yüzdesine, iyi bir anaerobik performansa, sprint performansına, esnekliğe, VO₂max sahip oldukları belirlenmiştir. Somatotip özellikleri bakımından ise futbolcuların ekto-mezomorfik özellikler gösterdiği belirlenmiştir. Literatürdeki ampute futbolcularının performansının kıyaslanması amacıyla yapılan taramalarda oldukça sınırlı sayıda çalışma olduğu belirlenmiştir.(2) Çalışmalarla kıyaslandığında ampute sporculardan daha iyi fiziksel uygunluk özelliklere sahip olduğu görülmektedir(3). Ayrıca buna ek olarak literatürde ampute sporculardan daha iyi bir oksijen tüketim kapasitesine sahip oldukları görülmektedir. Ampute futbolcularıyla ilgili olarak diğer değişkenlerle ilgili yeterli verilere ulaşılamamıştır. Bundan dolayı bu alanla ilgili çalışmaların artırılması gerekmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Özkan A, Arıburun B, Kin İşler A: Ankara'daki Amerikan Futbolu Oyuncularının Bazı Fiziksel ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005; 10 (2): 35-42.
2. Yazicioglu K, Taskaynatan MA, Guzelkucuk U, Tugcu I: Effect of playing football(soccer) on balance, strength, and quality of life in unilateral below-knee amputees. Am J Phys Med Rehabil, 2007;86:800–805.
3. Donachy JEK, Brannon D, Hughes LS, Seahorn J, Cruther TT, Christiae LN: Strength and endurance training of an individual with left upper and lower limb amputations Disability and Rehabilitation, 2004; 26(8):495–499

THE EFFECT OF A SUGGESTED TRAINING PROGRAM IN THE LIGHT OF ANALYSING THE SKILLFUL PERFORMANCE OF THE SHETT PUT COMPETITORS OF THE MOTOR HANDICAPPED (F44)

Adel Salem Zitouni, Faculty Of Physical Education, Tripoli, Libya
Faculty Of Physical Education, Tripoli, Libya

INTRODUCTION: Handicapped sports are getting a universal attention through its presence in the international events and the Olympic Games. The purpose of practicing this event for those handicapped is not restricted to the recreational and remedy aspects only but it is becoming a competition event for them and achieving the best results. The handicapped players in Libya are truing to catch with the progress in this event. But there is a great variance between the local and international levels which was clear in the failure of the Libyan varsity in the shot put event (F44) as they did not achieve the qualified scores for these championships.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

AIME: To set a suggested training program in the light of analyzing the skillful performance according to the working muscles of the shot put players of the motor handicapped (F44) of the Libyan varsity.

METHODS: The experimental method used one experimental group, and pre- between- post measurements. The subject was chosen intentionally including four players who representing the Libyan varsity in shot put, medical classification (F44). The skillful motor performance of the shot put was analyzed by taking photos and the kinematics analysis to know the most important variables which affected in the shot put (releasing angle-horizontal and vertical combination of the release velocity – sum of the release velocity- height of releasing-horizontal and vertical displacement of the shot-crawling time-distance between the two feet-height of the shot at the beginning of the put height of the shot at the moment of supporting in the put position. The anthropometrics included pushing medical ball to the maximum distance with the right hand and left hand measuring trunk flexibility and its strength-flexibility of the right left hands.

RESULTS AND DISCUSSION: The most important results were: - The training program has led to the improvement of some physical abilities and the numerical level in the skillful performance from still and moving of the study sample. - The training program has contributed to improve values of some kinematics variables relevant to shot put and reached near to the distinguish indicator of the world champion in the same medical classification F44 of performing from still and moving. - The team training program in its individual form has led to improve some kinematics variables in the light of employing the competitor's abilities through defining their anatomical situation and according to the working muscles during it performance.

CONCLUSION: The training program has contributed to improve values of some kinematics variables relevant to shot put (release angle-horizontal and vertical combination of the release velocity-sum of the release velocity-height of the release-horizontal and vertical displacement of the shot-crawling time-distance between the two feet-shot height of the beginning of the put shot height at the moment of support in the put position) and reached near to the distinguish indicator of the world champion in the same medical classification F44 of performing from still and moving.

REFERENCES:

- Ann, F., Johk, W. Kinematics Analysis of the wheelchair Athletes of different Medical classes, 23rd Annual Meeting of the American society of Biomechanics, university of Pittsburgh, October 21-23. U.S.A. (1999).
- Branke, S., Stanko, S. Kinematics analysis of, olando ceplak, sunning technique, new studies in athletics by laaf 19 : 1. 2. (2004).

IN THE LAST TWO FOOTBALL WORLD CUPS THE QUALIFIED TEAMS AND THE ELIMINATED TEAMS FROM GROUPS STAGES WITH THE TURKISH NATIONAL TEAM EVALUATION OF SOME TECHNICAL DATA

SON İKİ FUTBOL DÜNYA KUPASINDA GRUPTAN ÇIKAN VE ELELEN TAKIMLAR İLE TÜRK MİLLİ TAKIMININ BAZI TEKNİK VERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Küçük, H.1, Taşmektepligil, M. Y.2, Ağaoğlu, S. A.2, Albay, F.3

1 Omü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2 Omü Yaşar Doğu B.E.S.Y.O., 3 Meb Terme S. Güzelyalı I.Ö.O.

Football is an enormous sector which has 32.000 clubs (under autonomous federation of 204 country affiliated to FIFA – Federation International de Football Association) with over 2.5 million active man power including executives, players and other employees. Furthermore, being a significant part of global sport industry with %3 share in World Trade, football has 1.5 billion dollars of monetary circulation per country and total amount of 300 hundred billion dollars per year (Sarıbrahimoğlu et al., 2002). FIFA World Cups viewing statistics also indicates that Football is still the most popular sport today. 3.178.856 (49.670 people per match) people watched 2010 FIFA World Cups (<http://tr.wikipedia.org>). Accelerating the activity on football sector is certainly related to strengthen spectacular esthetic components of this sport. In this sense, “goal” event which is accepted as the most interesting part of the game should be evaluated in particular. In game of football, player’s every move is actually intended to score or prevent conceding a goal. Hence, this study aims to state the statistical view of “goal” and “shoot on goal” events in FIFA World Cups and to compare Turkish National Team with Foreign National Teams participated in last two World Cups. In this study, data of the teams which have been qualified and eliminated in the group stages of 2006 and 2010 FIFA World Cups has been analyzed by “shot on goal”, “shot on target”, “shots on target per game”, “shots on goal per game”, “goal scored”, “goal scored per game”, also The Turkish National Teams data of 2002 FIFA World Cup have been compared with 2006 and 2010 World Cup Teams which qualified from the groups stages.

Key words: FIFA world cup, shot on target, goal.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 713.rar](#)

Giriş ve Amaç Futbol, uluslararası futbol birliğine (FİFA) bağlı 204 ülkenin özerk federasyonu bünyesinde yaklaşık 32.000 kulüp ve bunların yönetici, futbolcu ve diğer çalışanları ile 2.5 milyonu aşan aktif insan gücü potansiyeline sahip, dünya ticaretinin %3’ünü oluşturan global sporun içinde ülke başına düşen ortalama 1.5 milyar dolar ile yılda yaklaşık 300 milyar dolar civarında bir para dönüşümünün söz konusu olduğu devasa bir sektördür (Sarıbrahimoğlu ve ark., 2002). FİFA Dünya Kupaları izlenme istatistikleri de, futbolun günümüzde halen en çok ilgi gösterilen bir spor dalı olduğunu göstermektedir. 2010 FİFA Dünya Kupasını 3.178.856 (maç başına 49.670) kişi izlemiştir(<http://tr.wikipedia.org>). Futbol sektöründeki bu hareketliliğe ivme kazandırmak şüphesiz bu spor dalının göze hitap eden estetik unsurlarını güçlendirmek ile mümkün olabilir. Bu nedenle futbolda seyircinin en çok ilgilendiği kabul edilen “gol” olayını(Jinshan ve ark., 1995) bu anlamda farklı değerlendirmek gerekir. Gerçekten futbol oyununda oyuncunun yapacağı her davranış gol atmak ve gol yememek amacına yöneliktir. Buradan hareketle eldeki çalışma bir sonuç oyunu olarak futbolda “gol” ve onun öncesindeki şut olayının FIFA Dünya kupalarında istatistiksel görünümünü ortaya koymak ve son iki Dünya Kupasında yer alan ulusal takımları ile Türk Milli

Takımının bir mukayesesini yapmak amacını taşımaktadır. Bu çalışmada 2006–2010 FIFA Dünya Kupalarında bir üst tura çıkan ve elenen takımların “Attığı Şut” “Kaleye İsabet Eden Şut” “Maç Başına İsabetli Şut” “Maç Başına Attığı Şut” “Attığı Gol” “Maç Başına Attığı Gol” verileri incelenmiştir, ayrıca 2002 FIFA Dünya Kupasına katılan Türk Milli Takımının verileri de 2006–2010 Dünya Kupalarında üst tura çıkan takımlarla karşılaştırılmıştır.

Yöntem Bütün veriler SPSS 15.0 paket programıyla bilgisayara işlenmiş ve analiz öncesi varyansların homojenliği ve normallik testlerine tabi tutulmuştur (Kolmogrov –Smirnov esti ile Levene testi) Bunun sonucunda verilerin gerekli varsayımları sağlamadığı gerekçesiyle non parametrik analiz yapılması kararlaştırıldı. Gruplar arasında farklılığı ortaya koymak için Kruskal Valles Testi ve Mann-Whitney U testi uygulandı.

Bulgular 2006 ve 2010 yıllarına ait veriler, ön elemeyi geçen ve geçemeyen takımlar olarak değerlendirildiğinde; ön elemeyi geçen takımların attıkları şut sayısı elenen takımlardan daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Öte yandan, 2006 ve 2010 Dünya Kupalarında; hem bir üst tura katılan takımların hem de ön elemeyi geçemeyen takımların maç başına attıkları şut sayılarının ortalamaları da 2010 yılı Dünya Kupasında daha fazladır. 2002 FİFA Dünya Kupasına katılan Türk Milli Takımı ile 2006 ve 2010 Dünya Kupasına katılan diğer takımlar arasında “maç başına isabetli şut” parametresi dışında($p=0,018$) istatistiki olarak anlamlı bir farklılık oluşmamıştır ($P>0,05$). Bunun yanında “attığı toplam şut” ve “maç başına attığı şut” ortalaması açısından herhangi bir anlamlılığa rastlanmamasına karşın Türkiye’ nin diğer dünya ülkelerine göre performansının düşük olduğu gözlenmiştir. Türk Milli Takımı’nın “attığı gol” açısından ise dünya kupasına katılan diğer ülkelere göre daha yüksek bir performans sergilediği belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç 2006–2010 FİFA Dünya Kupasında atılan gol sayısı birbirine yakın olsa da 2010 Dünya Kupasında atılan şut sayısı artmıştır. Bunun yanında 2006 ve 2010 FIFA Dünya Kupalarında üst tura çıkan takımların “maç başına attığı şut” ortalamalarında 2010 Dünya Kupası lehinde anlamlılık tespit edilmiştir ($p=0.018$). 2006 Dünya Kupasında iki futbolcu toplamda 20 üzeri şut atarken, 2010 Dünya Kupasında sekiz oyuncu 20 ve üzeri şut atmıştır. 2002 yılında Dünya Kupasına uzun yıllar sonra katılan Türk Milli Takımının attığı şut ortalaması 2006 ve 2010 Dünya Kupalarında grup çıkan takım ortalamalarına göre anlamlı oranda azdır ($p=0,018$). Bu sonuç Türk Milli Takımı’nın turnuvanın favori takımı ve kupa sahibi Brezilya ile iki kere karşılaşmış olması ve bu maçlarda savunma ağırlıklı futbol oynamasından kaynaklanmış olabilir. Maçın kazanılabilmesi için gol atmak, gol atabilmek için de şut atmak gerekmektedir. Elde edilen veriler doğrultusunda bir takımın ne kadar çok şut atarsa o kadar da gol atabilme şansı doğmaktadır. Takımların yapacakları antrenmanlarda şut antrenmanlarına önem vermeleri, şut atan oyuncu sayısını arttırmaları gerekmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Akgün, N. İşleğen Ç. (1983). Futbolcuların Fizyolojik Profili, Spor Hekimliği Dergisi, 18 (3), 105-127

Allison,L. Monnington, T. 2002 Port, Prestige and international Relation Goverment and Opposition, Goverment and Opposition Ltd. Volume :37, No:1 London /UK. 106

Dufour W. (1992). Computur Aisted Scouting Soccer. İn: Analyse Un Beon Beobachtung İn Training Und Wettkampf. Academica Verlag: Berlin. 95–104.

Dufour W. Verlinden. (1991). Analysis of Duel-type and pass-type Actions of the Match Belgium-Germany. In: Reilly T, Clarys J, Stibbe A, editors Science and Foobal, E. & F. N. Spon, London:107-117

Eniseler N. (1994) Futbolda gol vuruşunun analizi. Bilim Doktorluğu (ph. D): 9 Eylül Ün. İzmir İlker H, (2002). Futbol medyasının etik sorunları ve sorumlulukları, toplum bilim futbol özel sayısı, Ankara, sayı-16, s43.

Jinshan X, Xioke K, Yamanaka K, Matsumatu M. (1995). Analysis of the goals in the 14.th World Cup İn: Reilly T, Clarys J, Stibbe A, editors sciencence and footbal. E. & F.F. Spon London:203-205

Klose, A. (2001). Televizyon futbolu. Futbol ve kültürü. İçinde:R. Horak & W. Reiter& T. Bora (eds.). İstanbul: İletişim Sarıbrahimoğlu, Y.Selim ve Ark. (2002). Spor Hukuku. Odak Ofset. Ankara

Wodzimiertz S. (1995). Sphare of Lateral Diffiantiation (Asymmetry) in Technical Preparartion of Soccer Players of Evrope and the World top Teams Science and Football. In: Reilly T, Clarys J, Stibbe A, editors. E&F.N. Spon.London:73

THE ANALYSIS OF THE MEN HANDBALL GAMES IN 2008 OLIMPICS

2008 PEKİN OLİMPİYAT OYUNLARINDAKİ ERKEKLER HENTBOL MÜSABAKALARININ ANALİZİ

Murat Bilge

Kırıkkale Üniversitesi Besyo

The analysis of the target matches of the last Olympic Games foremost sports organization of the world, is very important for the future of that sport branch. The aim of this study is to analyze quarter final, semi final, third placement and the final games of the 2008 Pekin Olympic Men Handball Tournament. The other aim of this study is to evaluate the general statistical analyses of the first eight teams of the last 4 European Championship, 3 World Championship and 2 Olympic Games dependent to the years and the tournaments. When we look at the eight target games of Olympics, the efficiency of the attacks (%54,25 - %47,37), the efficiency of the goal throws (%60,37 - %50,12), fast break goals per games (5,50 – 3,62 goal) and the efficiency of the goalkeeper (%38,62 – %27,37) of the winner teams are more than loser teams. There is no any difference between the winner and the loser teams, in goalkeepersaves per games (16,37 – 11,50 saves), the efficiency of the fast break attacks (75,12 - %68,37) and the faults per game (10,87 – 10,75 foul). We can say that; the efficiency of the attacks, goal throws, goalkeeper and the fast break goals per games effected the score of the games. The evaluation of the general statistical analyses of the first eight teams of the last 4 European Championship, 3 World Championship and 2 Olympic Games show that there is no significant difference dependent to the years and the tournaments accept fast break goals and faults per game.

Key Words: Handball, Game Analysis

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 657.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Olimpiyat Oyunları, bir branşta dünyanın en üst düzey performanslarının gerçekleştirildiği organizasyondur. 2008 Olimpiyat Oyunları'nda erkek hentbol maçlarının analizi sonrasında, bulunan sonuçların, şimdiye kadar yapılan resmi turnuva analizleri ile karşılaştırılması ve bunun devamında, dünya hentbolundaki güncel gelişimleri adlandırabilmenin önemli olacağına inanılmıştır. Bu çalışmanın amacı dünya hentbolundaki güncel gelişimlerin, teknik analizler doğrultusunda araştırılması ve olimpiyat oyunlarındaki müsabakalarda ortalama hücum sayısı, hücum etkinliği, atış etkinliği, hızlı hücum etkinliği, kaleci etkinliği ve hücumda faule yakalanma gibi teknik analizlerinin karşılaştırılması ve bazı sonuç önerilerinin ortaya konması olmuştur.

YÖNTEM Bu araştırmada, 2008 Olimpiyat Oyunları erkekler hentbol turnuvasında çeyrek final (4 maç), yarı final (2 maç), üçüncülük ve final maçları olmak üzere 8 üst düzey müsabakanın analizi E-Analiz Hentbol Sesli Sistem ile yapılmış ve tablolandırılmıştır. Tablolara ve grafiklere dökülen veriler, aynı başlıklar altında olmak üzere, 2004'ten günümüze gerçekleştirilen erkekler hentbolundaki en üst düzey turnuva (Avrupa Şampiyonaları 2004-2006-2008-2010, Dünya Şampiyonaları 2005-2007-2009, Olimpiyat Oyunları 2004-2008) analizleriyle karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR Hücum etkinliği açısından 2008 Olimpiyat Oyunları erkekler hentbol turnuvasında çeyrek final, yarı final, üçüncülük ve final maçlarının analizlerine bakılmıştır (Tablo 1-2-3-4). Oynanan sekiz maçın tamamında kazanan takımların hücum etkinliği (% 54,25), kaybeden takımların hücum

etkinliğinden (% 47,37) fazla çıkmıştır (Tablo 5). Bu sonuç istatistiksel olarak beklenen bir sonuçtur. Atış etkinliği açısından hedef maçların analizlerine bakılmıştır (Tablo 1-2-3-4). Oynanan sekiz maçın tamamında kazanan takımların atış etkinliği (%60,37), kaybeden takımların atış etkinliğinden (%50,12) fazla çıkmıştır (Tablo 5). Bu sonuç istatistiksel olarak atış etkinliğinin bir takım için en önemli parametrelerden biri olduğunu göstermiştir. Hızlı hücum etkinliği açısından hedef maçların analizlerine bakılmıştır (Tablo 1-2-3-4). Oynanan sekiz maçın dördünde kazanan takımların hızlı hücum etkinliğinin, kaybeden takımların hızlı hücum etkinliğinden daha fazla olduğu, ama diğer maçlarda tersi sonucun da görüldüğü saptanmıştır (Tablo 5). Genele bakıldığında ise kazanan takımların hızlı hücum etkinliğinin (% 75,12), kaybeden takımların hızlı hücum etkinliğinden (% 68,37) daha fazla olduğu görülmüştür (Tablo 5). Aynı başlığın devamında maçta atılan hızlı hücum gollerine bakıldığında ise, final maçı hariç diğer 7 maçta kazanan takımların hızlı hücumdan kazandığı gollerin, kaybeden takıma göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yine genele bakıldığında ise kazanan takımların hızlı hücum gollerinin (5,50), kaybeden takımların hızlı hücum gollerinden (3.62) daha fazla olduğu görülmüştür (Tablo 5). Kaleci etkinliği açısından hedef maçların analizlerine bakılmıştır (Tablo 1-2-3-4). Oynanan sekiz maçın yedisinde kazanan takımların kaleci etkinliğinin, kaybeden takımların kaleci etkinliğinden daha fazla olduğu, saptanmıştır (Tablo 5). Genele bakıldığında ise kazanan takımların kaleci etkinliğinin (%38,62), kaybeden takımların kaleci etkinliğinden (%27,37) daha fazla olduğu görülmüştür (Tablo 5). Aynı başlığın devamında maçta kaleci kurtarış sayılarına bakıldığında ise, 6 maçta kazanan takımların kaleci kurtarışlarının, kaybeden takıma göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yine genele bakıldığında ise kazanan takımların kaleci kurtarışlarının (16,37), kaybeden takımların kaleci kurtarışlarından (11,50) daha fazla olduğu görülmüştür (Tablo 5). Hücum değerlendirmesindeki bir başka başlıkta ise, hücumdayken faule yakalanma sayıları olmuştur. Yapılan analizde kazanan takımlar ile kaybeden takımların arasında faule yakalanma açısından önemli bir farklılık görülmemiştir. Genele bakıldığında da kazanan takımların faule yakalanma sayılarının (10,87), kaybeden takımların faule yakalanma sayılarından (10,75) çok farklı olmadığı saptanmıştır (Tablo 5). Oynanan sekiz maçta ortalama 55'er hücum yapılmış, takımlar ortalama % 50,81 hücum etkinliğinde ve % 55,24 atış etkinliğinde performanslarını gerçekleştirmişlerdir (Tablo 5). Hızlı hücum değerlendirmesinde ise bu sekiz maçta etkinlik ortalaması % 71,74 iken, maç başına bir takımın attığı ortalama hızlı hücum golü 4,56 olarak kaydedilmiştir (Tablo 5). Kaleci değerlendirmesinde ise bu sekiz maçta etkinlik ortalaması % 35,99 iken, maç başına kalecilerin kurtarış ortalamaları 13,93 olarak kaydedilmiştir (Tablo 5). Hücumda faule yakalanma başlığı altında ise takımların maç başına ortalama 10,81 kez faule yakalandığı tespit edilmiştir (Tablo 5). Çalışmanın ikinci basamağı olan, en önemli uluslararası erkekler hentbol turnuvalarının karşılaştırılması da yine dünya hentbolundaki son gelişmelere ışık tutacak nitelikte olmuştur. Son yapılan 4 Avrupa Şampiyonası, 3 Dünya Şampiyonası ve 2 Olimpiyat Oyunları'ndaki erkekler hentbol müsabakalarında ilk sekize giren takımların analizlerine bakıldığında, ortalama hücum sayısının 57,55 olduğu görülürken, son iki yıl içerisinde maç başına yapılan hücum sayılarında düşme görülmüştür (Grafik 1). Hücum etkinliği ortalamasının % 50,85 olduğu görülürken turnuvalar arası ya da yıla bağlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Grafik 2). Atış etkinlik ortalamasının %57,64 olduğu görülürken turnuvalar arası ya da yıla bağlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Grafik 3). Maç başına takımların attıkları hızlı hücum gollerinin ortalamasının 5,71 olduğu görülmüştür. Turnuvalar arası farklılığa bakıldığında ise yapılan Avrupa Şampiyonaları'ndaki hızlı hücum gol ortalamalarının diğer turnuvalara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Grafik 4). Hızlı hücum etkinliğinin % 71,63 olduğu görülürken turnuvalar arası ya da yıla bağlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Grafik 5). Kaleci etkinliğinin % 34,19 olduğu görülürken turnuvalar arası ya da yıla bağlı bir farklılığa rastlanmamıştır

(Grafik 6). Maç başına takım kalecilerinin kurtarış sayıları ortalamalarının 13,88 olduğu görülürken turnuvalar arası ya da yıla bağlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Grafik 7). Maç başına bir takımın faule yakalanma ortalamalarının 12,11 olduğu görülmüştür (Grafik 8). Turnuvalar arası farklılığa bakıldığında ise yapılan Avrupa Şampiyonaları'ndaki faule yakalanma ortalamalarının diğer turnuvalara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ 2008 Olimpiyat Oyunları Erkekler Hentbol sıralama maçlarına genel olarak bakıldığında, hücum etkinliğinin, atış etkinliğinin, kaleci etkinliğinin ve maç başına atılan hızlı hücum golleri sayısının maç skorlarını direk olarak etkilediği sonucuna varabiliriz. Hızlı hücum etkinliği ve faule yakalanma parametrelerinde ise bu değerlerin maç skorunu direk olarak etkilemediği söylenebilir. Son yapılan 4 Avrupa Şampiyonası, 3 Dünya Şampiyonası ve 2 Olimpiyat Oyunları'ndaki erkekler hentbol müsabakalarında ilk sekize giren takımların analizlerine bakıldığında maç başına takımların attıkları hızlı hücum golleri farklılığı bakımından Avrupa takımlarının üstünlüğü ve kalitesinin, rakibin hızlı hücumlarını kesme yönündeki taktiksel etkinliği sağladığını söyleyebiliriz. Yine maç başına bir takımın faule yakalanma ortalamaları farklılığı bakımından erkek hentbolundaki Avrupa takımlarının üstünlüğü ve kalitesinin, yerleşik hücumların temposunun düşürülmemesi amacıyla taktiksel etkinliği sağladığını söyleyebiliriz.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

- JOHANSSON B., SPATE D. , 2004. Analysis of the Olympic tournament (Men) – a clear improvement in the quality of the game. World Handball Magazine 3: 4-37.
- SEVİM Y., TABORSKY F., 2004. EURO 2004 – Analysis 6th Men's European Championship. Handball Periodical For Coaches, Referees and Lecturers 2: 10-27.
- SPATE D. , 2004. Statistics from the Olympic tournament. World Handball Magazine 3: 64-78.
- SEVİM, Y. BİLGE, M., 2007. "The Comparison of the Last Olympic, World and European Men Handball Championships and the Current Developments in World Handball". RESEARCH YEAR BOOK; Cilt 13, Sayı 1, Sayfa 70:76, ISSN 1730-7988. INDEX: Index Copernicus and SPORTDiscus

DETERMINATION OF THE 9-10 AGE MALE CHILDREN'S PHYSICAL AND SPORTIVE ABILITY LEVELS IN BASKETBALL *

9-10 YAŞ GURUBU ERKEK ÇOCUKLARININ BASKETBOLA ÖZGÜ FİZİKSEL VE SPORTİF YETENEK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ *

Mülazimoğlu, Olcay¹, Ayan, Vedat¹, Koç, Haluk², Erol A.Emre³

1 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye. 2 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye. 3 Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksek Okulu, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye

Objective of this study is to investigate motor and basketball ability levels of children whose somatotypical features are suitable for basketball. 9,37±0, 62 years old 418 male children have attended the study. It has been determined that children haven't done regular exercise in any sports before the study was applied. There are 30 pupils whose somatotypical features are suitable for basketball (basketball group) and there are 388 pupils who are suitable for other branches (other group) (Ayan, 2006). In order to determine children's motor skills, vertical jump, standing long jump and 20 meter run tests have applied. So as to figure out children abilities in basketball, six different test batteries which were developed by Mülazimoğlu et al. (2009) has been applied. It has been noticed that there are important differences between basketball group and other group of the results that vertical jump test ($t=3,149$; $p=0,002$), standing long jump test ($t=2,655$; $p=0,008$), 20 meter run test ($t=-3,137$; $p=0,002$) and basketball ability test battery total point ($t=2,337$; $p=0,02$). Moreover, it has been realized that results are in favor of basketball group. The fact basketball group is more successful than other group shares the same ground with the existing studies on somatotypical structure. As a result, it is considered that determination of technique and coordination skills special to a branch and motor skills of children whose body type is suitable for basketball is an important step in training successful athletes

Key Words: basketball, ability, technique, test, somatotype.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 306.rar](#)

* "Mülazimoğlu O.(2007). Somatotip Yapıları Spor Yapmaya Uygun Çocukların Spor Branşlarına Özgü Yetenek Düzeylerinin Araştırılması (Ankara İli Örneği). Doktora Tezi.Gazi Üniversitesi SBE" den üretilmiştir.

Giriş ve Amaç Sporda performansı etkileyen pek çok faktör olmasına rağmen teknik yetenek sporcuların rekabet kapasitesinde önemli rol oynar. Bazı çalışmalarda üst düzey basketbolcuların maç performanslarını değerlendirmede maç analizi ve maç istatistik araçları kullanılmıştır (McInnes et al.,1995; Rowe and Boutmans,1997; Işık ve Gencer, 2007;). Fakat bu yöntemlerin genç sporculara ve müsabaka grubunda olmayan sporculara her zaman uygulanması mümkün olmamaktadır. Özellikle yetenek seçiminin ilk aşamalarında sportif yeteneği belirlemek için çok yönlü araştırmalar söz konusudur (Barndao et.al., 2003, Apostolidis, 2004). Sporunun motorik becerileri ve teknik yeteneklerinin yanında branşa özgü fiziksel özellikler ve vücut tipi de önemlidir. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, vücut bileşimi ve somatotip özelliklerin farklılıklar gösterdiği ortaya konulmuştur. Bu nedenle birçok araştırmacı, farklı guruplar ve spor dalları üzerinde çalışmış, spor dallarına yönelik vücut bileşimi oranları geliştirmiş ve çalışmalarında bu oranlardan yararlanmışlardır

(Carter and Heath, 1990). Sporda yetenek seçimi ile ilgili literatür incelendiğinde, spora başlama ve branşlaşma yaşları da dikkate alınarak sporcunun fiziksel özelliklerinin belirlenmesi, motorik yeteneklerinin belirlenmesi, spor branşına özgü teknik yeteneklerinin belirlenmesi ve sporcunun eğitimi ve gelişimi aşamalarından bahsedilmekte ve bu aşamaların bilimsel yöntemlerle paralel yürütülmesi gerekliliği vurgulamaktadır (Bompa, 1985; Peltola, 1992; Ghita, 1994; Sevim, 2002) Bu araştırmada ise somatotip yapılarının çeşitli spor dallarına uygunluğu tespit edilen çocuklar ile basketbol vücut tipine sahip olan çocukların motorik yetenek ve basketbol teknik yeteneklerini tespit etmek amacıyla testler uygulanmış ve test sonuçlarına göre başarı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem Ayan (2006) tarafından yapılan çalışmada, 1995 erkek öğrenciden somatotip yapılarının çeşitli spor branşlarına uygunluğu tespit edilen yaşları $9,37 \pm 0,62$ yıl olan 418 erkek öğrenci bildirilmiştir. Araştırma grubunu bu öğrencilerden somatotip yapısı basketbola uygun 30 çocuk ve somatotip yapısı diğer spor branşlarına uygun 388 çocuk oluşturmaktadır. Çocukların fiziksel özelliklerini belirlemek için vücut ağırlığı boy uzunluğu ölçümleri yapılmıştır. Beden kitle indeksi "BKİ = (ağırlık [kg] / boy² [m])" formülü ile hesaplanmıştır (Özer, 2001). Motorik yeteneklerini belirlemek için dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve 20 metre sürat koşusu testleri uygulanmıştır (Sevim, 2002; Tamer, 2000). Anaerobik güç, $P = (ÖD,9 * W * ÖD)$ formülü ile ($P =$ güç[kg-m/s], $W =$ vücut ağırlığı [kg], $D =$ sıçrama mesafesi[m.]) tespit edilmiştir (Özer, 2001; Tamer, 2000). Basketbol ve diğer branşlara somatotip uygunlukları tespit edilen (Ayan, 2006) çocukların tamamına Mülazımoğlu ve ark.(2009) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ($\alpha = 0,76$) altı test bölümünden oluşan (çembere havadan top atma testi, çembere sektirme top atma testi, top sürme testi, labut devirme testi, duvardaki hedefe top atma testi, duvarda hızlı pas testi) Basketbol Yetenek Test Bataryası uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 13.0 paket programı kullanılmıştır. Her iki gruba ait demografik bilgiler verilmiş. Gruplar arası farklılıkları test etmek için bağımsız gruplar t-testi uygulanmış ve analizlerde 1. tip hata olasılığı 0,05 ve 0,01 olarak alınmış ve yorumlanmıştır.

Bulgular Çocukların somatotip değerleri ile uygulanan fiziksel ölçümler, motorik testler ve basketbol yetenek testleri sonucunda elde edilen verilere ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1: Çocukların Fiziksel Özellikleri ve Test Sonuçlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Somatotip yapısı basketbola uygun olan (N=30) çocukların ortalama ve standart sapma değerleri; yaş $9,37 \pm 0,62$ yıl, vücut ağırlığı $31,14 \pm 4,15$ kg., boy uzunluğu $1,40 \pm 0,06$ m., Beden kitle indeksi $15,85 \pm 1,01$ kg/m², anaerobik gücü $35,79 \pm 7,03$ kg.-m/s., dikey sıçrama $0,27 \pm 0,06$ m., durarak uzun atlama $1,37 \pm 0,21$ m., 20 m. sürat koşusu $4,06 \pm 0,29$ sn., basketbol test bataryası puanı $3,63 \pm 0,85$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 1). Somatotip yapısı diğer spor branşlarına uygun olan (N=388) çocukların ortalama ve standart sapma değerleri; yaş $9,51 \pm 0,55$ yıl, vücut ağırlığı $33,22 \pm 5,41$ kg., boy uzunluğu $1,38 \pm 0,06$ m., Beden kitle indeksi $17,45 \pm 2,04$ kg/m², anaerobik gücü $35,66 \pm 6,78$ kg.-m/s., dikey sıçrama $0,24 \pm 0,05$ m., durarak uzun atlama $1,27 \pm 0,19$ m., 20 m. sürat koşusu $4,25 \pm 0,33$ sn., basketbol test bataryası puanı $3,19 \pm 1,02$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 1). Tablo 2: Test Sonuçlarına Ait Karşılaştırma Analizi (t-Test) Somatotip yapısı basketbol branşına uygunluğu tespit edilen (N=30) çocuklar ile somatotip yapısı farklı spor branşlarına uygunluğu tespit edilen (N=388) çocukların vücut ağırlığı ($t = -2,064$; $p = 0,040$) ve BKİ ($t = -7,567$; $P = 0,000$) değişkenleri açısından anlamlı fark tespit edilmiştir. Basketbol grubu, diğer gruba göre daha düşük kilo ve beden kitle indeksine sahiptir (Tablo 2). Dikey sıçrama ($t = 3,149$; $P = 0,002$), durarak uzun atlama ($t = 2,655$; $P = 0,008$) ve 20 m. sürat koşusu ($t = -3,137$; $P = 0,002$) değişkenleri açısından iki grup arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu fark basketbol grubu lehinde pozitif yöndedir. Motorik testler olarak uygulanan bu üç testte de basketbol

gurubunun daha iyi sonuçlar aldığı tespit edilmiştir (Tablo 2). Basketbol test bataryasından alınan puan ($t = 2,337; P = 0,02$) değişkeni açısından bakıldığında yine basketbol vücut tipine sahip olan grup ile diğer branş gurubu arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu fark basketbol grubunun lehinde pozitif yöndedir. Buda basketbol gurubunun basketbol yetenek test bataryasından daha yüksek puan elde ederek başarılı olduğunu göstermektedir (Tablo 2). Boy uzunluğu ($t = 1,951; P = 0,052$) ve anaerobik güç ($t = 0,098; P = 0,922$) değişkenleri açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Fakat grup ortalama değerleri basketbol gurubunun lehinde pozitif yöndedir (Tablo 2).

Tartışma ve Sonuç Bu araştırmada vücut tipi basketbola uygun olan çocukların diğer branşlardaki çocuklara göre motorik özelliklerden dikey sıçrama, uzun atlama ve 20 metre sürat koşusunda anlamlı düzeye başarılı olmaları, basketbol branşında daha çok genetik faktörlerin etkili olduğu patlayıcı güç ve hız özelliklerinin ön planda olması gerekliliği ile paralellik göstermektedir (Sevim, 2002; Bompa, 1985; Peltola, 1992).. Boy uzunluğu değişkeni açısından gruplar arası anlamlı farkın olmaması diğer grubun denek sayısının fazlalığı veya çeşitliliği ile açıklanabilir. Fakat vücut ağırlığı ve BKİ değerlerinin basketbol grubunda düşük olması, basketbol branşında somatotip komponentlerde ektomorfik yapının baskın olması ile paralellik göstermektedir. Basketbola özgü yeteneğin ölçüldüğü yetenek test bataryası başarısının basketbol gurubu lehinde olması da, hem vücut tipi hem de motorik yetenek üstünlüğü ile ön plana çıkan bu yaş gurubundaki çocukların okul ve aileleri ile iletişim kurularak basketbol branşına yönlendirilmeleri sağlanmıştır. Yapılan bu çalışma ile çocukların basketbol eğitim sürecinin başlatılmasının sonraki aşamalarda antrenörlere önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir

Seçilmiş Kaynaklar

Apostolidis, N., Physiological And Technical Characteristics Of Elite Young Basketball Players. Journal of Sports Med Phys Fitness. 2004 Jun ;44 (2):157-63; 15470313. Cit:18

Ayan V. 8-10 Yaş Grubu Çocuklarının Antropometrik Ve Somatotip Özelliklerine Göre Spora Yönlendirilmesi (Ankara İli Örneği). Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2006.

Bompa T O. Talent Identification Sports Periodical On Research and Technology in Sport, 1-11, Feb, 1985.

Brandao E. Janeira M. Cura J. Cura P. Relationship Between Tecnical Skills And Game Performance İn Youth Basketball Players. Revista Portuguesa De Ciencias De Desporto. Vol:3.N.2 [121-171]; 2003

Carter, LJE., Heath, BH., Somatotyping-Development and Aplications. New York: Cambridge University Press, pp 42, 1990. Ghita M. Talent Identification Models for Track Events, Modern Athlete and Coach, 32 (4), 37-39, Oct, 1994.

Işık T., Gençer R.T. Basketbolda Takım Performansının Teknik Analizi: İç Saha ve Dış Saha Performanslarının Değerlendirilmesi. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 2007, 18 (3), 101-108

McInnes, S E Carlson, J S Jones, C J McKenna M J The Physiological Load İmposed On Basketball Players During Competition. J Sports Sci. 1995 Oct ;13 (5):387-97. 8558625. Cit:37

Mülazımoğlu O., Ayan V., Mülazımoğlu H.D., "Basketbol yetenek test bataryasının geçerlilik ve güvenilirlik çalışması" Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt3, Sayı1, 2009.

Özer K. Fiziksel Uygunluk. 1.baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağ; 2001. Peltola E. Talent Indentification, Sport Psychology Bulletin, 3 (5),10-11,1992.

Sevim Y. Antrenman Bilgisi. 1. Baskı. Ankara: Nobel yayınevi;2002.

Strand B N. Wilson R. Assessing Sport Skills. Human Kinetics Publishers:USA Utah State Un:1993

Tamer K. Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. 2. Baskı, Ankara: Bağırhan Yayımeyi; 2000.

TEACHER BEHAVIORS WITHIN CLASSROOM

SINIF İÇİ ÖĞRETMEN DAVRANIŞLARI

Semiyha Tuncel

Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this research is to determine the teacher behaviors within classroom and compare these behaviors in terms of gender teacher experiences and educational level. Study group consist of voluntary profession teachers (n=67) working four primary schools gone for intership Ankara University, Department of Physical Education and Sport Teacher during the education year of 2007-2008. The data collection was utilized by applying Teacher Behaviors Within Classroom Scale (TBCS) developed by Büyüköztürk et al. (2004). End of the study, it was determined that mean of points taken by from the scale of teachers were high (= 4,14). This finding can be interpreted as teachers usually display learner centered behaviors within classroom. Beside this, female teachers display more learner centered behaviors than male teachers within classroom (t (65)=2,64 p<.05). Within classroom teacher behaviors have not shown a significant differences according to teacher experiences (t (65)=1,033, p>.05) and educational level (t(65)=1,455, p>.05).

Key Wors: Within Classroom Teacher Behaviors, Gender, Teacher Experiences

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 31.zip](#)

Giriş ve Amaç Eğitim sisteminin temel girdisi öğrencilerdir. Günümüzde bilginin hızlı değişimi ve tüketimi, yaratıcı düşünebilen, bilgiyi yapılandıran ve yeni bilgiler üretebilen, bilgiyi etkili kullanan, öğrenciler yetişme zorunluluğunu ortaya çıkarmıştır. Öğrenci niteliklerinde amaçlanan bu değişim, öğrenciye pasif bir rol yükleyen geleneksel öğretim anlayışından sıyrılarak, öğrenciyi eğitim sisteminin merkezine yerleştiren “öğrenci merkezli öğretim anlayışını” gündeme getirmiştir. Bu noktada öğretmenlere önemli bir rol düşmektedir, sınıf içinde öğrenci merkezli yönetim anlayışını benimsemeli, sınıf içi etkinlikleri bu anlayışa göre sürdürmelidirler. Jonassen (2000) öğrenci merkezli öğretim yaklaşımını öğrencilerin kendi öğrenme hedeflerini belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmalarını sağlayacak etkinlik ve kaynakları saptaması olarak tanımlamaktadır Bu yaklaşımda öğrenciler karşılaştıkları sorunları çözmeye çalışır, ezberlemek yerine anlamlı bilgi edinirler (Akt.Büyüköztürk ve ark, 2004). Bu yaklaşım öğretmenlere; açık fikirli, çağdaş, kendini yenileyebilen, bireysel farklılıkları dikkate alan ve alanın da çok iyi olmanın yanında, bilgiyi aktaran değil uygun öğrenme yaşantılarını sağlayan ve öğrenenlerle birlikte öğrenen, bireye uygun öğrenme etkinlikleri yaratan, öğrenenlerin fikir ve sorularını açıkça ifade edecekleri ortamları oluşturan, her öğrenenin kendi kararını kendisinin oluşturmaya yardımcı olan, sorular sorarak öğrenenleri araştırmaya ve problem çözmeye teşvik eden, bir rol yüklemektedir (Selley, 1999; Brooks ve Brooks, 1999). Kısacası öğretmen sınıf içinde otorite değil, bir rehber ve gözlemcidir. Bu konuyla ilgili olarak Milli Eğitim Bakanlığı tarafından da 2001-2005 çalışma programı kapsamında Müfredat Laboratuvar okulları içinde denenmek üzere “Öğrenci Merkezli Eğitim Uygulama Modeli” geliştirilmesine karar verilmiş, 2006-2007 öğretim yılından itibaren de Talim Terbiye Kurulu Başkanlığının almış olduğu kararla öğrenciyi öğretimin merkezine koyan “Yapılandırmacı” yaklaşıma göre oluşturulan yeni öğretim programı uygulamaya başlanmıştır. Bu bağlamda, çalışmanın amacı öğretmenlerin sınıf içi öğretmen davranışlarında öğrenci merkezli davranışları hangi düzeyde sergilediklerini belirlemek ve bu öğretmenlerin

davranışlarıyla cinsiyet, öğretmenlik deneyimi ve öğrenim durumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem Çalışma grubunu Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü 2007-2008 öğretim yılı Okul Deneyimi dersi kapsamında uygulamaya gidilen dört ilköğretim okulunun katılımda gönüllü olan branş öğretmenleri oluşturmaktadır (n=67). Bu araştırma bir durum tespit çalışmasıdır, bu nedenle araştırma sonuçlarının genellenmesi ile ilgili bir amaç yoktur. Bu durum bu araştırmanın temel sınırlılığını oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaş ortalaması = 42,68, sd=7,53'dür. Çalışmada veri toplama aracı olarak Büyüköztürk ve ark. (2004) tarafından geliştirilen "Sınıf İçi Öğretmen Davranışları Ölçeği" (SÖDÖ) kullanılmıştır. Ölçek Likert tipi beşli derecelendirilmiş 27 maddeden oluşmaktadır. (her zaman =5, hiçbir zaman =1) Ölçekteki maddelerin tamamı olumlu maddelerdir Ölçekten alınacak en düşük puan 27, en yüksek puan 135'dir Ölçekten alınan yüksek puan öğrenci merkezli öğretmen davranışlarının sıklıkla gösterildiğini ifade etmektedir. Ölçeğin güvenirliği için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .904, bu çalışma için hesaplanan güvenirlik katsayısı ise .914'dür. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, cinsiyet ,öğretmenlik deneyimi ve öğrenim durumu değişkenlerine ilişkin analizlerde ise bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır.

Bulgular Öğretmenlerin SÖDÖ puanlarına ait betimsel istatistikler incelendiğinde, öğretmenlerin ölçekten aldıkları en düşük puanın 88, en yüksek puanın ise 135 olduğu görülmüştür. Ölçekten alınan puanların ortalaması 111,83, ortancası 112, çarpıklık katsayısı 0,165, basıklık katsayısı 0,668'dir.Çarpıklık ve basıklık katsayıları 1'den küçük, sıfıra yakın; ortanca ve ortalama değerlerinin de birbirine yakın olması nedeniyle ölçekten alınan puanların normal dağıldığı söylenebilir. Öğretmenlerin sınıf içi öğretmen davranışlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Tablo 2. Sınıf içi Öğretmen Davranışlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Puanları Sınıf içi Öğretmen Davranışlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Puanlarına bakıldığında 27 maddeye verdikleri cevapların ortalaması (= 4,14) yüksektir. Öğretmenlerin sıklıkla sergiledikleri öğrenci merkezli davranışlar arasında "Öğrencilerime geçme notu verirken, onların dönem boyunca sergiledikleri tüm etkinlik ve performansları dikkate alırım (= 4,71)", Öğrencilerimin tartışma sırasında doğru ya da yanlış tüm fikirlerini ortaya koymalarını sağlarım (=4,50)", "Ders anlatırken, çelişkili ve tartışmalı konular üzerinde öğrencilerimin düşüncelerini açıkça belirtmelerine izin veririm (= 4,49)" ve "Öğrencilerimi, kendi öğrenme hızlarına ve özelliklerine göre değerlendiririm (= 4,34)" davranışlarının bulunduğu belirlenmiştir. Sınıf içi öğretmen davranışları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (t (65)=2,64 p<.05). Kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre sınıf içinde daha fazla öğrenci merkezli davranış sergilemektedirler Sınıf içi öğretmen davranışları öğretmenlik deneyimi (t(65)=1,033, p>.05) ve öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (t(65)=1,455, p>.05).

Tartışma ve Sonuç Araştırma sonucunda öğretmenlerin sınıf içinde öğrenci merkezli davranışları genellikle sergilediği ortaya çıkmıştır. Öğrenci merkezli öğretim anlayışını temel alan yeni öğretim programına kısa bir süre önce geçildiği dikkate alındığında bu çalışmada çıkan sonuçlar sevindiricidir. Nitekim yapılan bazı çalışmalarda, öğretmenlerin yeni programa uyum sağlayarak öğrenci merkezli ders etkinlikleri oluşturmada ve işlemekte zorlandıklarını ortaya koymuştur (Acat, 2004; Temiz,2004; Özdaş, 2005; Çınar ve ark.2006; Demirci, 2008).Değişkenler açısından bakıldığında sınıf içi öğretmen davranışları öğretmenlik deneyimi ve öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak cinsiyet değişkeni dikkate alındığında, kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre sınıf içinde

daha fazla öğrenci merkezli davranış sergilemektedirler. Bu sonuç diğer araştırma sonuçları ile de tutarlılık göstermektedir. Singer (1996) ve Büyüköztürk ve ark (2004) tarafından yapılan çalışmalarda kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha fazla öğrenci merkezli davranışlara sahip oldukları bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda öğrenci merkezli öğretim uygulamalarının, öğrenmede kalıcılığı, geleneksel anlayıştan daha fazla sağladığı ve öğrenci başarısını daha olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Gatlin, 1998; Kim, 2005). Bu nedenle öğretmenlerin zamanla eksiklerini tamamlayarak, yeni programın gereklilikleri doğrultusunda derslerini yürütmeleri beklenmektedir. Bununla birlikte öğretmenliğe yeni başlayacak aday öğretmenlerin fakültelerdeki eğitimlerinin de yeni program dikkate alınarak (örneğin, öğretmen adayların, öğrenciliklerinde de öğrenci merkezli öğretim anlayışlarıyla eğitimlerini tamamlamaları, okul deneyimi ve öğretmenlik uygulaması okullarının belirlenirken yeni programı çok iyi uygulayan okul ve öğretmenlerin seçilmesi v.b.) sürdürülmesi programın amaçlarına ulaşması bakımından son derece önemlidir.

Kaynaklar

Acat, B. M (2004). Yapılandırmacı Felsefe ve Yeni Müfredat Programına Etkileri Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Denizli.

Brooks G. and Boroks M G. (1999). The courage to be constructivist. Educational Leadership, (11), 18-24.

Büyüköztürk , Ş. ; Kılıç, E.; Karadeniz, Ş.;Karataş, S. (2004).Sınıf içi öğretmen davranışları ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik analizi. Eğitim Yönetimi, 10 (38) 212-229.

Çınar, O.; Teyfur, E. ve Teyfur, M. (2006). İlköğretim okulu öğretmen ve yöneticilerinin yapılandırmacı eğitim yaklaşımı ve programı hakkındaki görüşleri, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (7) 11. 47-64.

Demirci, A. (2008) Sınıf öğretmenlerinin yeni ilköğretim programına ilişkin görüşlerinin incelenmesi, Milli Eğitim Dergisi, (178), 105-120.

Gatlin, L.S. (1998) The effects .of pedagogy informed by constructivism: A comparison of student achievement across constructivist and traditional classroom environments. University of New Orleans, Dissertation Abstracts International , 62.

Kim, J. S. (2005) The effects of Constructivist teaching approach on students academic achievement, self concept and learning strategies. Asia Pasific Education Review, 6 (1) 7-19.

Özdaş, A. (2005). Yeni ilköğretim matematik dersi öğretim programının öğretmen görüşlerine dayalı olarak değerlendirilmesi. Kayseri Erciyes Üniversitesi, Yeni ilköğretim Programlarını Değerlendirme Sempozyumu, 239-255. Kayseri.

Selley, N. (1999). The Art of Constructivist Teaching in The Primary School, David Fulton Publishers. London.

Singer, E. (1996). Espoused teaching paradigms of college faculty, Research in Higher Education, 37(6), 656-679.

Temiz, N. (2004). İlköğretim 4. sınıf matematik dersi yeni öğretim programının yansımaları. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Denizli.

THE EFFECTS OF TEACHER QUALIFICATIONS ON ATTITUDE OF STUDENTS WHO WERE TAKING PHYSICAL EDUCATION COURSES

ÖĞRETMEN NİTELİKLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ALAN ÖĞRENCİLERİN BU DERSE KARŞI OLAN TUTUMLARINA ETKİSİ

Serkan Alper Başer, Işıl Aktağ

Emniyet (Polis)Teşkilatı, Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Besyo

The goal of this study was to determine effects of teacher quality on the attitude of students who were taking physical education courses at middle schools. The research was conducted in Bolu, elementary schools at central county. 628 students from 10 elementary schools filled and returned scales. Students from 6th,7th and 8th grades participated this study. Physical Education and Sport Attitude Scale and Physical Education Teacher Quality Scale both were developed by Prof. Dr. Gıyaseddin Demirhan, used in the study. To analyze data, Pearson correlation, t-test and One Way Anova were used. As a result of this study, it was found that there was positive but small relationship between the quality of physical education teachers and student attitude toward physical education teachers. Also when looked whether there was differences on students attitude toward physical education courses according to gender and class level, it was found no significant differences between attitude and class level, between attitude and gender. When it was looked whether there was differences on quality of physical education teachers according to gender and class level, it was found girls had higher scores than boys but there was no significant differences on quality of teachers according to class level.

Key words: physical education teachers, physical education teacher quality, attitude, gender, class level.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 424.zip](#)

GİRİŞ Öğretmenlik mesleği ülkemizde yükselen bir değer haline gelmiştir. Eğitimin mimarı olan öğretmenlere de büyük görevler düşmektedir. Öğretmenin nitelikleri öğretmenliğe uygun değilse başarılı öğretimin gerçekleşmesi mümkün değildir. Saçlı(1988) ya göre öğretmenlerin kişilik özellikleri şunlar olmalıdır. Öğretmenler çocukları ve gençleri seven, ahlaklı, beden ve ruh sağlığı yerinde olmalıdır. Pratik, yaratıcı ve sabırlı olmalıdır. Eleştiriye açık olmalı, iletişimi kuvvetli olmalıdır. Beden eğitimi genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçasıdır. Beden eğitimi öğretmenleri branşları itibarıyla öğrencileriyle diğer branş öğretmenlerinden farklı etkinlikleri farklı ortamlarda gerçekleştirirler. Yukarıda belirtilen bu niteliklerin yanı sıra beden eğitimi öğretmenleri toplumsal olarak yapısal, duygusal ve sosyal farklılıkları dengeleyen, uyum sağlama görev ve sorumluluklarını üstlenen doğal liderlerdir. (Özyiğit, 1991). Tutum bir nesneye ilişkin duygu, düşünce ve davranışlardan oluşmaktadır(Aydın, 2000). Bir nesneye yönelik olumlu tutumu olan birey, bu nesneye karşı olumlu davranmaya, ona yaklaşmaya, onu desteklemeye eğilimli olacaktır. Bir nesneye yönelik olumsuz tutumu olan birey ise, nesneye ilgisiz kalma, uzaklaşma, eleştirme hatta zarar verme eğilimi gösterecektir. Beden eğitimi öğretmenine karşı olumsuz tutumu olan öğrenci dersten uzaklaşıp ilgisiz kalırken olumlu tutumu olan öğrenci derse katılıp ilgi duyacaktır. Şişko ve Demirhan(2002), ilköğretim okullarında ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarını incelemiş ve öğrencilerin tutumlarında fark tespit etmiştir. Tezer(1998) ideal öğretmenin kişilik özelliklerini Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan 1

ve 4. sınıf öğrencilerine sormuş, öğrencilerin yanıtlarının cinsiyete ve sınıf düzeyine göre değiştiğini tespit etmiştir. Luke ve Sinclair(1991) liseli kızların beden eğitimine ilişkin olumsuz tutumlarının nedeninin beden eğitimi öğretmeni olduğunu belirtmiştir. Öğrenci tutumlarının yaşla ilgili araştırıldığında sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin olumlu tutumlarının azaldığı tespit edilmiştir. (Silverman ve Subramanian, 1992)

YÖNTEM Bu araştırmanın örneklemini 2007-2008 eğitim öğretim yılında Bolu ili merkez ilçeye bağlı 10 ilköğretim okulunun 2. kademesinde (6,7 ve 8 sınıflarında) öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 335 kız, 293 erkek olmak üzere toplam 628 öğrenci katılmıştır. Araştırmada Demirhan ve Altay(2001) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği ve Demirhan ve Altay(2002) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi Öğretmeni Nitelikleri Ölçeği kullanılmıştır.

SONUÇLAR Araştırmanın ana problemi “İlköğretim ikinci kademe beden eğitimi dersi alan öğrencilerin beden eğitimine karşı olan tutumlarına, öğretmen niteliklerinin anlamlı bir etkisi var mıdır?” şeklindedir. İlköğretim öğrencilerinin tutum ve öğretmen niteliği anketlerine verdikleri cevaplar doğrultusunda elde edilen veriler pearson korelasyon katsayısı kullanılarak analiz edilmiştir. Tablo 1: Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine olan Tutumlarıyla Öğretmenin Sahip Olduğu Nitelikleri Arasındaki İlişki $P<0.01$ Tablo 1’de görüldüğü üzere ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine karşı tutumları ile öğretmenin sahip olduğu nitelikler arasında pozitif yönde ve anlamlı ($r = .166$, $p < 0.01$) ancak düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Bu durumda öğrencilerin beden eğitimi dersine olan tutumlarının öğretmen nitelikleriyle doğru orantılı olarak çok az düzeyde değiştiği söylenebilir. Tablo 2: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sahip Olduğu Niteliklerine İlişkin t Test Sonuçları $P<0.05$ Tablo 2’de öğrencilerin beden eğitimi öğretmenlerinin niteliklerine ilişkin görüşleri öğrencilerin cinsiyetine göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Kız öğrenciler erkek öğrencilere oranla beden eğitimi öğretmenlerinin sahip olduğu nitelikleri daha olumlu algılamaktadırlar. Tablo 3: Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Öğretmenlerin Sahip Olduğu Niteliklere İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları $P<0.05$ Tablo 3, beden eğitimi öğretmenlerinin niteliklerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını göstermektedir. 6. 7. ve 8. sınıf öğrencileri beden eğitimi öğretmenlerinin niteliklerini sınıf farkı gözetmeksizin aynı düzeyde algılamışlardır. Tablo 4: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının t-testi Sonuçları $P<0.05$ Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine olan tutumlarında cinsiyetin anlamlı farklılık yaratan bir etken olmadığı görülmektedir. Tablo 5: Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutumlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları $P<0.05$ Tablo 5’den araştırmaya katılan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine olan tutumlarının öğrencilerin sınıf düzeylerine göre değişmediği tespit edilmiştir.

TARTIŞMA Araştırma bulgularına göre ilköğretim ikinci kademe okuyan öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumları ile öğretmenin sahip olduğu nitelikler arasında pozitif yönde anlamlı ($r = .166$, $p < 0.01$) ancak düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmada öğrencilerin öğretmenin sahip olduğu niteliklere göre cinsiyetin anlamlı fark yaratan bir etken olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebi kız öğrencilerin daha hassas yaklaşımı ve daha yüksek beklentileri olabilir. Luke ve Sinclair(1991) çalışmasında liseli kızların beden eğitimi dersine karşı olumsuz tutumlarının sebebinin beden eğitimi öğretmenleri olduğunu tespit etmiştir. Liseli kız öğrencilerinin beden eğitimi dersine gösterdikleri olumsuz tutumun beden eğitimi öğretmenlerinden kaynaklanması kız öğrencilerin

öğretmenlerinin nitelikleri hakkındaki görüşlerinde anlamlı farklılık gösterdiğini erkek öğrencilerde ise bu farklılığın almadığını söyleyebiliriz. Buradan yola çıkarak öğretmenin sahip olduğu nitelikler hakkındaki görüşlerde cinsiyette anlamlı farklılıklar bulunması çalışmadaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Araştırmada öğrencilerin öğretmenin sahip olduğu niteliklerin sınıf düzeyine göre değişmediği tespit edilmiştir. Tezer(1998), üniversitedeki eğitim fakültesindeki 1. ve 4. sınıflara uyguladığı çalışmada öğrencilerin sınıflarına göre farklılıklar tespit etmiştir. Buradaki farklı sonucun nedeni öğrencilerin yaş düzeylerinin farklılığı olabilir. Araştırmadaki bir diğer sonuç öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine göre tutumlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğidir. Öğretmen niteliklerine göre cinsiyette farklılık bulunurken tutum değerlerinde bulunmamasının nedeni kız ve erkek öğrencilerin soruları yanıtlarken dersi değil de beden eğitimi öğretmenin davranışlarını temel alarak değerlendirme yapması olabilir. Şişko ve Demirhan(2002), Alpaslan(2008) yaptıkları çalışmalarda erkek öğrenciler lehine fark bulmuşken bu çalışmada bulunmamasının nedeni çalışmanın farklı sınıf düzeylerinde yapılması olabilir. Son olarak öğrencilerin sınıf düzeyine göre tutum puanlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Koca ve Demirhan(2004)yaptıkları çalışmada ise kız öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça tutum puanlarında düşüş, buna karşılık erkek öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça tutum puanlarında yükselme tespit edilmiştir. Bizim araştırmamızdaki farklılığın sınıf düzeylerindeki farklılıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

1. Aydın, O., Davranış Bilimlerine giriş, Anadolu Üniversitesi Yayınları, NO:1027.332, 2000
2. Alpaslan, S., Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sergilediği Öğretim Davranışlarına İlişkin Algıları ve Bu Derse Karşı Geliştirdiği Tutumları. Yüksek Lisans Tezi, AİBÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
3. Başaran, İ.E., Yönetimde İnsan İlişkileri, Ankara, Gül Yayınevi, 2000
4. Demirhan, G., Hünük, D.,İlköğretim Sekizinci Sınıf ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması, Spor Bilimleri Dergisi, 14(4), 175-184, 2003
5. Demirhan, G., Altay, F.,Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği, Spor Bilimleri Dergisi, 12(2)9-20,2001
6. Özyiğit, C., “Hareket”, Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi Sempozyumu, s11, İzmir, 1991
7. Saçlı, A., Öğretmen Yetiştirmede Yeni Yaklaşımlar, Milli Eğitim Dergisi, Sayı 137, Ankara, 1988

COMPARISON OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHER TRAINING PROGRAMS OF ENGLAND, BULGARIA POLAND AND TURKEY

İNGİLTERE, BULGARİSTAN ve POLONYA İLE TÜRKİYE'DE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ YETİŞTİRİLMESİNİN KARŞILIKLI OLARAK İNCELENMESİ

Arş.Gör.Duygu Harmandar Prof.Dr.Güner Ekenci
Dumlupınar Üniversitesi Besyo Gazi Üniversitesi Besyo

Higher education is a place where we try to understand the world in all its rich complexity and glorious detail, but it is also a place where we prepare students for a lifetime of working with their own complex issues and problems. In many countries, the adequacy of teacher preparation for physical education is arguable. Generally throughout the European region, physical education/sport teaching degree and diploma qualifications are acquired at universities, pedagogical institutes, national sports academies or specialist physical education/sport institutes. For primary school teaching, qualifications tend to be acquired at pedagogical institutes but not exclusively so; for secondary school teaching, qualifications are predominantly acquired at university level institutions. The aim of this research; to compare Physical Education and Teacher Training curriculums of England, Bulgaria and Poland and Turkey and defining likeness and differences in this area. This research is cross country comparative education. Documentation analyzes has been used in this research. Because of England, Poland and Bulgaria has not one type educational system from England University of Loughborough; from Poland University of Rzeszow and from Bulgaria National Sport Academy (NSA) has been choosed and evaluated. On the other hand, Turkey has one standard curriculum so that one analyzed and evaluated.

Key Words: Physical Education, teacher training, comparative education, Turkey, England, Poland, Bulgaria.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Avrupa Birliği'ne giriş sürecindeki Türkiye'nin eğitim alanındaki uygulamaları ile Avrupa Birliği ülkelerindeki uygulamaların ortak paydada buluşturma çabalarının devam ettiği bu dönemde karşılaştırmalı eğitim çalışmalarının (özellikle program geliştirme alanında) önemi ve gerekliliği daha da önem kazanmıştır. Daha çok bir ülkede beliren eğitim sorunlarına çözüm getirmede karşılaştırmalı eğitim çalışmalarına yer verilmekte ve değişik ülkelerde benzer sorunların nasıl çözüldüğüne bakılmaktadır. Ancak sorunları çözerken belli bir ülkenin yaptıklarının aynısını yaparak değil o ülkenin kendi gerçeklerine göre en uygun çözüm yolunu bularak hareket etmek gerekmektedir. Eğitim bilimlerinde, diğer bilimlerde olduğu gibi karşılaştırmalı çalışmalar; birbiriyle karşılaştırma yapılabilecek cinsten olguları karşılaştırılması, belirli görüş açılarına ya da ölçütlere göre değerlendirmesi ve bunlar arasında ortak, benzer ve farklı özellikleri saptanması esasına dayanır. Bu doğrultuda daha çok bir ülkede beliren eğitim sorunlarına çözüm getirmede karşılaştırmalı eğitim çalışmalarına yer verilmekte ve değişik ülkelerde benzer sorunların nasıl çözüldüğüne bakılmaktadır. Ancak sorunları çözerken belli bir ülkenin yaptıklarının aynısını yaparak değil o ülkenin kendi gerçeklerine göre en uygun çözüm yolunu bularak hareket etmek gerekir. Avrupa Birliği'nin son genişleme süreci ile Birliğe üye olan Bulgaristan ile Türkiye'deki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni yetiştirme programlarının karşılaştırmalı olarak inceleneceği bu çalışmanın, programlardaki benzerlik ve farklılıkların ortaya konmasıyla toplum üzerinde büyük etkisi olan öğretmenlik mesleği ele alındığı

için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmamızda Birliğin güçlü ülkelerinden İngiltere ile Polonya ve Bulgaristan'da beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirilmesinin incelenerek karşılaştırma yapılmasının yararlı olacağı düşünülmüştür.

Yöntem ve Bulgular Araştırmada ortaya koyma, açıklama, analiz etme ve önerilerde bulunma tekniklerinin yanında yatay yaklaşım kullanılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan doküman incelemesi kullanılarak veriler toplanmıştır. Bu doğrultuda, nitel veri kaynağı olarak İngiltere, Polonya ve Bulgaristan ile Türkiye'de öğretmen yetiştirme mevzuatları, eğitim sistemleri ve öğretmen yetiştirme ile ilgili tez, kitap, dergi ve makale gibi basılı bilimsel yayınlardan yararlanılmıştır. Ülkemizde beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirme programı diğer tüm öğretmen yetiştirme programlarında olduğu gibi Yükseköğretim Kurulu tarafından belirlenmektedir. Ancak araştırmada ele alınan ülkelerde böyle bir uygulama olmamasından ötürü İngiltere'yi temsilen Loughborough Üniversitesi, Polonya'yı temsilen Rzeszow Üniversitesi ve Bulgaristan'ı temsilen National Sport Academy (NSA) seçilmiştir. Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştirme Programı: 2006-2007 öğretim yılından itibaren uygulanmaya başlanan program alan bilgisi, genel kültür ve meslek bilgisi derslerinden oluşmaktadır. Müfredat incelendiğinde derslerin %51'inin alan bilgisi, %25'inin meslek bilgisi derslerinin ve %24'ünün genel kültür derslerinin oluşturduğu görülmektedir. Buna göre alan bilgisi dersleri 1400 saat, meslek bilgisi dersleri 686 saat ile izlerken son olarak genel kültür dersleri 602 ders saatini oluşturmaktadır. Buna paralel olarak; alan bilgisi derslerinin teorik saatlerinin (59 saat) en yüksek düzeye sahip olduğu meslek bilgisi ve genel kültür derslerinin saatlerinin (33 saat) eşit düzeyde olduğu belirlenmiştir. Programdaki alan bilgisi derslerinin 59 saat olması ve derslerin uygulama saatinin 42 olması nedeniyle alan bilgisi derslerinin teorik ağırlıklı olduğunu söylenebilir. Loughborough Üniversitesi: Loughborough Üniversitesi Spor, Egzersiz ve Sağlık Bilimleri Yüksekokulu altında Spor ve Egzersiz Bilimleri, Spor Yönetimi ve kombine edilmiş programlar üzerine 3 yıllık lisans programları bulunmaktadır. Öğretmen olmak için ise lisans programının ardından 1 yıllık öğretmenlik eğitimi programının da tamamlanması gerekmektedir. Programa dahil olabilmek için mezun olunan alanın en az %50'sinin Beden Eğitimi ile ilgili olması gerekir. Program, 36 hafta sürer ve 2 farklı ortaöğretim için öğretmenlik deneyimi sağlar. Okullarda, deneyimli ve rehberlik edebilecek öğretmenler ile zaman geçirilir. Geri kalan zamanda ise okul deneyimine hazırlayacak ve kursun teorik ve uygulamalı öğeleri arasında önemli bağlantılar sağlayıp rehberlik ederek hocalarla üniversitede geçirilir. Kurs sonunda sınav yoktur ve 60 krediyi kapsar. Kursla sağlanması istenen yeterlilikler şunlardır: Farklı öğrenme durumlarında olan gençlerle nasıl ilişki kurulduğunu ve öğretim yapıldığını bilme; derslerin sıralamalarını planlama becerisini geliştirme ve öğrencileri etkili şekilde öğretimi yönetme; güven kazanma ve ikinci derece eğitim veren kurumlarda bir öğretmen olarak rolün tam üstlenme yeterliliğine sahip olma; öğretme ve öğrenmenin yüksek standardını ve tüm okulun gelişimini etkili bir şekilde yardımcı olmak için eğitim konularını anlama ve etkili bilgi gelişimi sağlama. Program incelendiğinde Loughborough Üniversitesindeki zorunlu derslerin 130 krediyi oluşturduğu belirlenmiştir. Türkiye'de uygulanan müfredat programının zorunlu alan bilgisi ders kredilerinin %48,6'sı iken; Loughborough Üniversitesinde bu oran %76,9'dur. Türkiye'de genel kültür dersleri %26,8 ve meslek bilgisi dersleri %24,6 iken Loughborough Üniversitesinde bu oranlar %15,4 ve %7,7'dir. National Sport Academy: Lisans programı tam ya da yarı zamanlıdır. Eğitim; tam zamanlı 8 yarıyıl (4 yıl) iken yarı zamanlı 10 yarıyıldan (5 yıl) oluşmaktadır. Müfredat, zorunlu genel teorik ve özel kurslar, seçmeli dersler ve zorunlu öğretmenlik uygulamasını kapsayan 3000 akademik saat ya da 240 krediden oluşur. Eyalet teorik sınavını geçtikten sonra ya da mezuniyet tezini tamamladıktan sonra ve eyalet

uygulama sınavını geçtikten sonra mezunlar “beden eğitimi öğretmeni” sıfatını alırlar. Beden eğitimi ve spor fakültesinin müfredatı şunları içerir: • Temel bilgi sağlayan zorunlu dersler. Bunlar: genel teorik, sosyal ve medikal biyoloji • Seçmeli dersler öğrencilerin bireysel ilgileri ve ihtiyaçları doğrultusunda seçtikleri derslerdir. • İsteğe bağlı dersler Müfredat incelendiğinde zorunlu ders saatlerin toplamı NSA’da 2094 olduğu görülmektedir. NSA’da Alan Bilgisi dersleri zorunlu ders saatlerinin %87,8’ini oluştururken, bu oran Türkiye’deki programda %52,1’dir. NSA’da genel kültür dersleri programın %7,9’unu meslek bilgisi dersleri ise %4,3’ünü oluşturmaktadır. Bununla birlikte NSA’da zorunlu alan bilgisi ders kredileri toplamı programın %86,8’ini oluşturduğundan müfredatın zorunlu ders ağırlıklı olduğunu söylemek mümkündür. Rzeszów Üniversitesi: 1991 yılında kurulan Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi Enstitüsü bünyesinde 11 farklı bölüm bulunmaktadır. Öğrencilerine voleybol, futbol, hentbol, basketbol, yüzme atletizm ve eskrim branşları üzerine uzmanlık seçme imkânı sağlamaktadır. Yaz ve kış kampları da bulunan okulda öğrencilerine eğitim kurumlarında ders vermeleri için gerekli olan formasyon dersleri verilmekte; okul deneyimi, gözlemler, öğretmen asistanlığı, öğretmen ile derse grime ve öğretmen gözetiminde ders işleme ile bu dersler pekiştirilmektedir. Müfredat programı incelendiğinde programdaki toplam ders saatinin 3430 olduğu ve toplam 180 krediden oluştuğu görülmektedir. Müfredat analiz edildiğinde ise %9.43 (525 saat) genel kültür dersleri, %21,13 (810 saat) meslek bilgisi dersleri ve %69,44 (2095 saat) alan bilgisi derslerinden oluştuğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç Eğitimin niteliği büyük ölçüde öğretmenlerin niteliği ile doğru orantılıdır. Öğretmenlerin eğitim sistemi içinde iyi bir biçimde yetiştirilmeleri ise son derece büyük bir önem taşımaktadır. Çalışmamızda yapılan incelemeler sonucunda, ülkemizdeki müfredatındaki derslerin teorik, zorunlu ve alan bilgisi olduğunu söylemek mümkündür. Öte yandan öğrenim süresi bakımından NSA ile benzerlik teşkil etmektedir. İncelenen tüm üniversitelerde ve ülkemizdeki müfredatta alan bilgisi derslerinin ağırlıklı oluşu önemli bir başka noktadır. Bu bulguya paralel olarak Karaküçük ve Yenel’in 2000 yılında yaptıkları çalışmada 13 yüksekokulun öğretim programları ile Türkiye’de beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren yüksek öğretim kurumlarının programları analiz edilmiştir. Araştırmada öğretim programlarında yer alan derslerin içerik kategorilerine göre dağılımlarının; alan bilgisi derslerinin %56.2 ile %81.0 arasında değişiklikler gösterdiği görülmüştür. Loughborough Üniversitesi, programının seçmeli ders ağırlıklı olması nedeniyle farklılık göstermektedir. İngiltere’de beden eğitimi ve spor öğretmeni olabilmek için lisans öğreniminin ardından bir yıllık öğretmenlik eğitiminin zorunlu olması ve bu programa katılabilmek için ön şart olarak mülakatın bulunması önemli bir farklılıktır. Sonuç olarak ülkemizdeki programın seçmeli derslerin ağırlığı artırılarak biraz daha esnek hale getirilmesinin ve bu sayede öğrencilerin ilgi alanları doğrultusunda kendilerini yetiştirmesinin ve öğretmenlik uygulaması dersinin programdaki ağırlığının arttırılmasının yararlı olacağı söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

DEMİREL, Ö. (2000). Karşılaştırmalı eğitim. Pegem Yayıncılık. Ankara.

KARAKÜÇÜK, S. ve Fatih Yenel, (2000). Çevre Ülkelerde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Veren Yüksek Öğrenim Programlarının Genel Görünümü. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Bildiriler Kitabı, Sim Matbaacılık, 115-122.

SEARCHING THE LEVEL OF USING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AND MATERIALS IN THE POINT OF VARIOUS VARIABLES OF THE PHYSICAL TRAINING TEACHERS EMPLOYED IN ZONGULDAK PROVINCE

Zonguldak İli ve İlçelerinde Görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğretim
Teknolojileri ve Materyallerini Kullanma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından
İncelenmesi

*Selçuk Akbaş, **Aysun Afat ***Hakkı Çoknaz,

* Beden Eğitimi Öğretmeni/Zonguldak, **Beden Eğitimi Öğretmeni / Bolu, ***A.I.B.Ü. Besyo / Bolu

The aim of this research is to search the levels of using the educational Technologies and materials in the point of age, gender, seniority, inservice training variables of the physical training teachers working in Zonguldak province. 162 (32 female, 130 male) permanent physical training teachers who work in Zonguldak province in 2007 – 2008 academic year has participated this research. In data collecting form there has been four items for their personal information and twelve items for their using educational technologies and materials. In the analyzing of the collected datas frequency (f) and percentage values (%) has been utilized. Also in the analyzing of the data, chi-square (X²) technique has been utilized. Meaningfulness rank has been determined as $p < 0.05$. A significant difference has been found between the participant physical education teachers' age variable and their using board ($p < 0.01$), video ($p < 0.05$), computer ($p < 0.05$), cd/video cassette related to physical training lessons ($p < 0.01$), tape recorder ($p < 0.01$). There hasn't been found a difference between other educational technologies and materials. A significant difference has been found between the participant physical education teachers' gender variable and their using video camera ($p < 0.05$), source books ($p < 0.01$), magazine ($p < 0.05$). There hasn't been found a difference between other educational technologies and materials. A significant difference has been found between the participant physical education teachers' seniority variable and their using computer ($p < 0.01$), internet ($p < 0.01$), cd/video cassette ($p < 0.01$) related to physical training lessons, scale models related to physical training lessons. There hasn't been found a difference between other educational technologies and materials. A significant difference has been found between the participant physical education teachers' inservice training variable and their using board ($p < 0.01$), computer ($p < 0.01$), internet ($p < 0.01$), cd/video cassette related to physical training lessons ($p < 0.01$), source book ($p < 0.01$). There hasn't been found a difference between other educational technologies and materials. Physical training teacher's age, seniority, gender and inservice trainings should be taken into consideration while encouraging them to use educational Technologies and materials.

Key Words : Physical training teacher, educational technology, educational material.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ VE AMAÇ Çağımızdaki hızlı gelişmeler var olan bilgilerin bir kısmını geçersiz hale getirmektedir. Aynı zamanda bilinmeyen konuları da açığa çıkarmaktadır. 21. yüzyılda otomasyon, bilgisayar, iletişim araçları, fen ve teknik alanındaki gelişmeler ve yeni buluşlar insanların bu ortama ayak uydurmasını zorlamaktadır. Bu hızlı gelişmelere uyum sağlamanın en etkin ve temel aracı eğitimidir. Zira eğitim; insanın çevresinde olan değişimleri karşılayabilecek nitelikte insana yeni davranışlar kazandırmakla yükümlüdür (Başaran, 1978). Bilgi toplumuyla meydana gelen bilimsel ve teknolojik gelişmeler günümüzün eğitilmiş insan imajını da değiştirmektedir. Günümüzde herkes tarafından da

söylendiği gibi en büyük güç bilgidir. Willams'a göre bilgi gücüne sahip olan toplumlar daha yaratıcı, özgür ve girişimci olmaktadır (Şimşek, 1997). Bu gücün eğitime sokulması bilgiye ulaşmamızın yollarının eğitimcilerimize ve öğrencilerimize kavratılması günümüz ve geleceğin toplumları açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle, bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin öğretim teknolojileri ve materyallerini kullanma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

YÖNTEM Bu araştırmanın evrenini 2007–2008 eğitim-öğretim yılında Zonguldak il ve ilçelerinde görev yapan 173 Beden Eğitimi Öğretmeni; örnekleme, evrenden oluşan kadrolu 162 Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırma ile ilgili verilerin toplanabilmesi için, bir bilgi toplama formu hazırlanmıştır. Bilgi toplama formunun hazırlanmasında, konuyla ilgili daha önce yapılmış, konu ve içerik bakımından benzer çalışmalar incelenmiştir. Elde edilen tüm veriler birleştirilerek beden eğitimi öğretiminde kullanılan öğretim materyallerinin listesi hazırlanmış ve 2 bölümden oluşan bilgi toplama formu oluşturulmuştur. Daha sonra Milli Eğitim Bakanlığından gerekli izin alınarak, Bolu ilinde 50 beden eğitimi öğretmeni üzerinde pilot çalışma yapılmış ve gerekli düzeltmeler yapılarak Zonguldak il ve ilçelerinde uygulanmıştır. Bilgi toplama formu şu bölümlerden oluşmaktadır: 1. Bölümü, öğretmenlerin mesleki ve kişisel bilgileri içermektedir. Bu bölümde öğretmenlere kişisel bilgileri hakkında 4 adet soru sorulmuştur (yaş, cinsiyet, meslek kıdemi, hizmet içi eğitim durumu). 2.Bölümü, öğretmenlerin Beden Eğitimi derslerinde öğretim materyallerinden yararlanma düzeylerini ölçmeye yöneliktir. Bilgi toplama formu formunda Okullarımızda en çok kullanılan materyallerin kullanımı ile ilgili 12 adet soru sorulmuştur (tahta, televizyon, video, video kamera, bilgisayar, internet, Beden Eğitimi dersleri ile cd, kasetçalar, Beden Eğitimi dersleri ile ilgili gerçek eşyalar, dergi, kaynak kitap, Beden Eğitimi dersleri ile ilgili maketler). Bu çalışmada bağımsız değişkenler yaş, cinsiyet, mesleki kıdemi, hizmet içi eğitim; bağımlı değişken olarak da materyal kullanımı ele alınmıştır. Toplanan bilgi toplama formlarından elde edilen veriler bilgisayara girilmiş ve verilerin analizinde Windows için SPSS 14.0 paket programından yararlanılmıştır. Tüm verilerin çözümlenmesi için frekans (f) ve yüzde (%) dağılımlarından faydalanılmıştır. Ayrıca, verilerin çözümlenmesinde ki kare (X²) tekniği kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR Yaş değişkeni ile tahta ($p < 0.01$), video ($p < 0.05$), bilgisayar ($p < 0.05$), beden eğitimi dersleri ile ilgili cd/video kaset ($p < 0.01$), kasetçalar ($p < 0.01$) kullanımı arasında manidar fark bulunmuştur. Diğer öğretim teknolojisi ve materyalleri arasında fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkeni ile video kamera ($p < 0.05$), kaynak kitaplar ($p < 0.01$), dergi ($p < 0.05$) kullanımı arasında manidar fark bulunmuştur. Diğer öğretim teknolojisi ve materyalleri arasında fark bulunmamıştır. Meslek kıdemi değişkeni ile bilgisayar ($p < 0.01$), internet ($p < 0.01$), beden eğitimi dersleri ile ilgili cd/video kaset ($p < 0.01$), beden eğitimi dersleri ile ilgili maket ($p < 0.01$) kullanımı arasında manidar fark bulunmuştur. Diğer öğretim teknolojisi ve materyalleri arasında fark bulunmamıştır. Hizmet içi eğitim değişkeni ile tahta ($p < 0.01$), bilgisayar ($p < 0.01$), internet ($p < 0.01$), beden eğitimi dersleri ile ilgili cd/video kaset ($p < 0.01$), kaynak kitap ($p < 0.01$) kullanımı arasında manidar fark bulunmuştur. Diğer öğretim teknolojisi ve materyalleri arasında fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇLAR Çalışmada yaş değişkeni ile tahta ($p < 0.01$), video ($p < 0.05$), bilgisayar ($p < 0.05$), beden eğitimi dersleri ile ilgili cd/video kaset ($p < 0.01$), kasetçalar ($p < 0.01$) kullanımı arasında manidar fark bulunmuştur. Diğer öğretim teknolojisi ve materyalleri arasında fark bulunmamıştır. Literatürde konuyla ilgili çalışmalarda, bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik gösteren araştırmalar bulunurken (Özhelvaci, 2003), araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Tor ve Erden, 2004). Diğer yaş grubundaki öğretmenlere oranla genç

öğretmenler daha fazla teknolojik araçlar kullanmaktadır. Yeni göreve başlayan öğretmenlerin çok daha fazla etkinlik yapma isteği, teknolojik araçları kullanma yeteneklerinin yaşlı beden eğitimi öğretmenlerine oranla daha ileride olması düşünülebilir. Araştırmada cinsiyet değişkeni ile video kamera ($p<0.05$), kaynak kitaplar ($p<0.01$), dergi ($p<0.05$) kullanımı arasında manidar fark bulunmuştur. Diğer öğretim teknolojisi ve materyalleri arasında fark bulunmamıştır. Özhelvaci (2003), yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninde istatistiksel fark tespit etmemiştir. Kaptan'ın (2003) yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre öğretmenler arasında istatistiksel farka rastlanmamıştır. İşman (2001) ise, öğretmenlerin eğitim teknolojileri yönünden yeterliliklerinde yeni teknolojilerin erkek öğretmenler tarafından daha çok kullanıldığını tespit etmiştir. Bulguların değişiklik göstermesinin nedenleri arasında kullanılan bilgi toplama formlarının, araştırmaya katılan denek sayılarının, araştırmanın yapıldığı grupların farklı olması (öğretim elemanları – öğretmen - öğrenci) ve çalışmaların değişik branştaki öğretmenleri ile yapılması sayılabilir. Bulgularda meslek kıdemi değişkeni ile bilgisayar ($p<0.01$), internet ($p<0.01$), beden eğitimi dersleri ile ilgili cd/video kaset ($p<0.01$), beden eğitimi dersleri ile ilgili maket ($p<0.01$) kullanımı arasında manidar fark bulunmuştur. Diğer öğretim teknolojisi ve materyalleri arasında fark bulunmamıştır. Akpınar ve Turan (2002), araştırmalarında bilgisayarların kıdemli öğretmenler tarafından daha sık kullanıldığını tespit etmiştir. Bu sonuç, kıdemli öğretmenlerin öğretimde materyal kullanımına daha fazla inanmakta veya meslekte geçirdikleri yıllar boyunca eğitimde materyal kullanımının önemini daha fazla anladıkları şeklinde açıklanabilir. İnternet konusunda benzerlik göstermeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Karamustafaoğlu (2006), mesleki deneyim yönünden ise; 0-10, 11-20 ve 21-30 yıl olmak üzere üç gruba ayrılan öğretmenlerin internet kullanım düzeylerinin aynı olduğu, anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit edilmiştir. Özhelvaci (2003), meslek kıdemi ile internet kullanımı arasında istatistiksel açıdan farka rastlamamıştır. Araştırmada hizmet içi eğitim değişkeni ile tahta ($p<0.01$), bilgisayar ($p<0.01$), internet ($p<0.01$), beden eğitimi dersleri ile ilgili cd/video kaset ($p<0.01$), kaynak kitap ($p<0.01$) kullanımı arasında manidar fark bulunmuştur. Diğer öğretim teknolojisi ve materyalleri arasında fark bulunmamıştır. Yeşilyurt (2007), Hizmet içi eğitim kurslarının öğretimde araç gereci kullanımı üzerinde fazla bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Kaptan (2003), öğretim teknolojileri ve materyal kullanımında hizmet içi eğitim alma değişkenine göre tahta kullanımında, öğretmenlerin görüşleri düzeyinde, anlamlı farka rastlamıştır. Uşun (2003), bilgisayarların eğitimde kullanımında rol oynayan en önemli etkenin hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimin olduğunu tespit etmiştir. Hu, Clark ve Ma (2003), yapmış oldukları çalışmada, okullarda öğretmenlerin öğretim teknolojilerine karşı dirençli davrandıklarını belirtmişlerdir. Bunun sebebini de, hizmet öncesi eğitimlerinin yetersizliğini söylemektedir. Dursun (1999), Eskişehir ilinde öğretmenlerin yaklaşık % 70'i uzun süreli hizmet içi eğitim kurslarına katılmaları gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Öğretmenler meslek içi eğitim kurslarının kısa süreli olmasının bu kurslardan beklenen faydayı sağlamayı engellediği sonucuna ulaşmıştır. Kurt (1999), Ankara'daki öğretmenlerin yaklaşık dörtte üçü konuyla ilgili herhangi bir meslek içi eğitim kursuna katılmadığını tespit etmiştir. Uzunahmet (1996), öğretmenler meslek içi eğitim seminerlerinin daha etki olması için, bu etkinliklerin planlanması aşamasında öğretmen görüşlerinin alınması gerektiği sonucuna ulaşmıştır.

KAYNAKLAR

- Başaran, İbrahim Ethem. Eğitime Giriş. Ankara: Bimaş Matbaacılık,1975.
- Şimşek, Nazmi., Öğretmen ve Öğretmen Adayları İçin Derste Eğitim Teknolojisi Kullanımı. Ankara: Anıl Matbaası, 1997.

- Özhelvacı, Hava. “Sakarya İlinin İlçelerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Eğitim Teknolojilerini Kullanma Düzeyleri”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2003.
- Tor, Hacer ve Orhan Erden. “İlköğretim Öğrencilerinin Bilgi Teknolojilerinden Yararlanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma”. The Turkish Online Journal Of Educational Technology. 3/1. 2004.
- Karamustafaoğlu Orhan. “Fen Ve Teknoloji Öğretmenlerinin Öğretim Materyallerini Kullanma Düzeyleri: Amasya İli Örneği” Atatürk Üniversitesi Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 1, Sayı:1, Sayfa: 90-101, Bayburt 2006.
- Özhelvacı, Hava. “Sakarya İlinin İlçelerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Eğitim Teknolojilerini Kullanma Düzeyleri”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2003.
- Kaptan, Mehmet. “Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğretmenlerin Eğitim Teknolojileri ve Materyal Kullanma Düzeyleri”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2003.
- İşman, Aytekin., Ahmet Eskicumalı., Eğitimde Planlama ve Değerlendirme. Adapazarı: Değişim yayınları, 1999.
- Akpınar, Burhan ve Mehmet Turan. “İlköğretim Okullarında Fen Bilgisi Eğitiminde Materyal Kullanımı” V. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi, Bildiriler Kitabı, Cilt: 1, s: 219–225, ODTÜ, Ankara 2002.
- Yeşilyurt Etem. “Öğretim Araç Gereçleri Kullanımına Etki Eden Faktörler” e-Journal of New World Sciences Academy, Volume: 2, Number: 4 Article Number: C0020, 2007.
- Uşun Salih., “Eğitim Ve Öğretimde Bilgisayarların Yararları Ve Bilgisayarlardan Yararlanmada Önemli Rol Oynayan Etkenlere İlişkin Öğrenci Görüşleri”, Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt: 11, Sayı: 2, Sayfa : 359-367, Kastamonu, 2003.
- Hu, P.J., Clark, THK ve MA, W.W., “Examining technology acceptance by school teachers: a logtudial study”, Information & Manegement, Vol. 41, No:2: 227-241, 2003.
- Dursun, Fevzi., “Öğretmenlerin Bilgisayar Destekli Öğretime İlişkin Yeterlilikleri ve Eğitim İhtiyaçlarının Saptanması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1999.
- Kurt, İbrahim., “Ankara’daki Endüstri Meslek Ve Teknik Liselerinde Eğitim Araç Ve Malzemelerinin Kullanımı Hakkında Araştırma”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, 1999.
- Uzunahmet, Barış., “KKTC Akademik Liselerinde Öğretmenlerin Eğitim Araçlarından Yararlanma Durumu Ve Eğitim Araçları Konulu Hizmet İçi Eğitime İlişkin Görüşleri” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1996.

EVALUATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHER CANDIDATES' ATTITUDES TOWARD INTERNET USE FROM GENDER POINT OF VIEW

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının İnternete karşı Tutumlarının Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi.

Ayhan Taner Erdoğan 1, Zekai Pehlivan 1, Şefik Tiryaki 1

1. Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Education and technology are two related concepts. That is why, internet has become one of the most valuable source in learning and teaching. Males had higher attitudes toward internet use than females before the year 2003. However, in some researches, the difference between males and females in attitudes toward internet use was not significant. With that in mind, the purpose of this study was to determine the candidate teachers' attitudes toward internet use from gender point of view in physical education and sports teaching department. 138 male (Mage= 22.79 ± 2.19) and 140 female students (Mage= 21.79 ± 2.26) ages ranged 17-29, total of 278 students, attending to Physical Education and Sports Teaching Department participated in this study. "Attitude Scale Toward Internet Use" (ASTIU) developed by Tavşancıl and Keser (2002) was used to determine students' attitudes in this study. There were no significant differences between the mean ASTIU total scores of candidate teachers from the gender point of (Mfemale=114.93±15.69 and Mmale=117.39±17.78, p>0.05). Male participants in this study had significant and higher scores (Mfemale=10.99±4.39; Mmale=13.34±4.81, p<.01) on "Use of internet in social interaction" subscale than females. Our findings were not in agreement with other studies done before 2003. Yet, researches done after 2003 had similar finding in our study. It would be reported that there were no differences in attitudes toward internet use from gender point of view. However, males use internet for fun (social interaction, chat, e-mail) and females use internet as a tool.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Teknoloji ve eğitim birbirleriyle ilintili kavramlardır (Öztopçu, 2003; Balcı 2002). Hızla gelişen internet teknolojisi insanların sadece haberleşmesini değil, öğretme ve öğrenme sürecini de etkilemiştir (Oral, 2006). Bu nedenle, günlük yaşantımızın önemli bir parçası olan, birçok öğrenci ve eğitim kurumları için vazgeçilmez hale gelen ve eğitimde de önemli ölçüde faydalanan bilgisayar ve internet, eğitim için önemli bir araç hatta amaç haline gelmiştir (Öztopçu, 2003). Mezun olan öğretmen adaylarının çalışma alanlarıyla ilgili gelişmeleri izlemek, karşılaştıkları mesleki problemlere çözüm bulabilmek, mesleki dergilerde yayınlanan bilimsel makaleleri izleyerek alanlarındaki gelişmelerden haberdar olmak ve diğer meslektaşlarının bilgi ve deneyimlerinden faydalanmak için interneti kullanmaları, interneti öğretmenler için kaçınılmaz bir bilgi kaynağı haline getirmektedir. Cinsiyet açısından bakıldığında, internet teknolojisinde erkek ve bayanlar, internet kullanımına karşı değişik tutumlar sergilemektedirler (Nai ve Kirkup, 2007). 1980'li yıllarda yapılan araştırmalar internet kullanımında erkeklerin büyük pay sahibi olduğu saptanmıştır. Bunun sebeplerinden bazılarının interneti kullanan kızların cinsel tacize uğradığı ve rahatsız edildikleri olarak bulunmuştur. 2003 yılı itibarıyla internet kullanan erkek ve kızların oranları hemen hemen birbirine eşitlenmiştir (Dickerson, 2007). Nai ve Kirkup'ın (2007) yaptığı çalışmada İngiltere'de okuyan üniversite erkek ve bayan öğrencileri ile Çin'de okuyan öğrenciler arasında internet kullanımı ve tutumları arasında erkekler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Diğer bir çalışmada erkeklerin bayanlara oranla daha pozitif tutum sergilediği ortaya konulmuştur (Hong, 2003). Başka bir araştırmada internette alışveriş

yapan 1133 kişinin %64,5'i erkek, %35,5'inin de bayan olduğu saptanmıştır (Thompson, 2002). Hong ve Ark.'nın (2003) 88 üniversite ikinci sınıf öğrencileri ile yaptıkları araştırmada ise, interneti öğrenme amaçlı kullanımı konusunda cinsiyet açısından fark bulunmamıştır. Bulgulardan görüldüğü üzere, cinsiyetler arasındaki internet kullanımına karşı tutumda ki fark net değildir. Bu nedenle, çalışmamızın amacı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğretmen adaylarının internete karşı tutumlarını cinsiyet açısından değerlendirmektir.

Yöntem Araştırmanın evrenini Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan ve yaşları 17-29 arasında değişen (Myaş = 22.29 ± 2.28) 138 erkek (Myaş= 22.79 ± 2.19) ve 140 kız (Myaş= 21.79 ± 2.26) olmak üzere toplam 278 öğretmen adayı oluşturmuştur. Araştırmada, Tavşancıl ve Kesar (2002) tarafından geliştirilen İnternet Kullanımına Yönelik Tutum Ölçeği (İKYTÖ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (SS) olarak rapor edilmiştir. İKYTO ölçeği ile elde edilen puanların cinsiyet değişkeni açısından alınan puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyine ise $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının İKYTÖ'den aldıkları tutum puanların ortalamaları cinsiyete göre $M_{kız}=114.93 \pm 15.69$ ve $M_{erkek}=117.39 \pm 17.78$ olmakla birlikte, ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Araştırmaya kız ve erkek öğretmen adayları arasında "İnternetin sosyal etkileşimde kullanımı" ($M_{kız}=10.99 \pm 4.39$; $M_{erkek}=13.34 \pm 4.81$, $p < .01$) alt boyutunda erkeklerin puan ortalamaları kızlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç Bulgularımız daha önce yapılan çalışmalarda kızların erkeklere oranla daha az internet kullandığı bulgusuna zıt bir bulgudur. (Kathryn et al., 1998; Hong et al., 2003; Thompson, 2002). Bu noktadan hareketle, eski yıllarda internete karşı olan tutumları daha yüksek olan erkeklerin, son yıllarda bayanların da internete karşı olan tutumlarının artması sonucu bu farkın azaldığı ve hatta ortadan kalktığı söylenebilir. Bu bulguya paralel olarak Ono'nun (2003) yaptığı araştırmada, 1996 ile 1999 yılları arasında kız ve erkek internet kullanıcıları arasındaki artan farkın 2000 yılında azalmaya başladığı ve 2001 yılında ortadan kalktığı rapor edilmiştir. Bu sonucu destekleyen diğer bir çalışmada ise 2003 yılında ABD-Ulusal Eğitim İstatistikleri Merkezi (National Center for Education Statistics) tarafından yapılan ankete göre, internet kullanan 58.274 öğrencinin % 52'si erkek % 48'i kızdır. Bu sonuç 2000'li yıllarda internet kullanımının cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığı biçiminde yorumlanabilir (NCES, 2007). Peng ve Ark. (2006) yaptığı araştırmada kız ve erkeklerin internet kullanımı algılarının değişik olduğunu ve kız öğrencilerin interneti bir hayat şartlarını geliştiren bir "araç", erkek öğrencilerin ise "eğlence" kaynağı olarak gördüklerini rapor etmiştir. Bu sonuç, yaptığımız araştırmada bulunan "İnternetin sosyal etkileşimde kullanımı" alt boyutunda erkeklerin tutumunun daha yüksek olması sonucunu desteklemektedir. Sonuç olarak, öğretmen adayı erkek ve bayanlar arasında internet kullanımına karşı tutumlarında fark yoktur. Erkekler interneti, kız öğretmen adaylarından daha fazla sosyal iletişim (e-posta, sohbet vb.) için kullanmaktadır.

Kaynaklar

Balcı, B. (2002). Öğretmen Yetiştirmede Teknoloji Kullanımı. V. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi.

Dickerson, S.S. (2003). Gender Differences in Stories of Everyday Internet Use. Health Care for Women International, 24(5), 434-451.

Hong, K.S., Ridzuan, A.A., ve Kuek, M.K. (2003). Students' attitudes toward the use of the Internet for learning: A study at a university in Malaysia. *Educational Technology & Society*, 6(2), 45-49.

Kathryn R., Joan D. (1998). Student attitudes towards electronic information resources. *Information Research*, 4 (2).

Nai, L.A., ve Kirkup, G. (2007). Gender and cultural differences in Internet use: A study of China and the UK. *Computers & Education*, 48, 301-317.

Ono, H., ve Madeline Z. (2003). Gender and Internet. *Social Science Quarterly*, 84(1),111-121.

Oral, B. (2006). The evaluation of the student teachers' attitudes toward Internet and democracy *Computers & Education*.

Öztopçu, A. (2003). Okul Öncesi Ve İlköğretim Sürecindeki Eğitimde Bilişim Teknolojilerinin Önemi. IX. "Türkiye'de Internet" Konferansı (pp97).

Peng, H., Tsai C.C., ve Wu Y.T. (2006). University Students' Self-Efficacy And Their Attitudes Toward The Internet: The Role Of Students' Perceptions Of The Internet. *Educational Studies*, 32(1), 73-86.

Tavşancıl E., ve Keser H. (2002). İnternete kullanımına Yönelik Likert Tipi Bir Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 1, 79-100.

Thompson T. (2002). Attitudes Toward Online Shopping And The Internet. *Behaviour & Information Technology*, 21(4), 259 -271

Ulusal Eğitim İstatikleri Merkezi (The NCES) Erişim: <http://nces.ed.gov>. Erişim Tarihi, 14.06.2007.

"WORK ALIENATION SCALE FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS" DEVELOPMENT STUDY

“Beden Eğitimi Öğretmeni İşe Yabancılaşma Ölçeği” Geliştirme Çalışması

Temel, Cenk* Mirzeoğlu, Nevzat**, Mirzeoğlu, Dilşad**

* M.E.B, İlköğretim Genel Müdürlüğü, Ab, Projeler Ve Strateji Şubesi, Ankara.** A.I.B.Ü., Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Bolu.

ABSTRACT There are many researches and studies alienation of teachers and students in different areas of education. But in our country, the studies on education and alienation are relatively restricted. Therefore, the goal of this study is to develop a “Work Alienation Scale for Physical Education Teachers” that may measure the work alienation perceptions of physical education teachers that are employed by public primary and secondary schools. The sampling in this study has comprised of 355 physical education teachers. Work Alienation Scale for Physical Education Teachers (WASPET) consists of four lower dimensions and 38 articles. As a result of the calculation of the internal consistency coefficients pertaining to the four lower dimensions existed in the scale, it is found 0.876 for meaningless dimension, 0.748 for powerlessness dimension, 0.843 for alienation to physical education profession dimension and 0.678 for vocational insulation dimension. In conclusion, when all findings obtained are reviewed, it may be told that the scale developed in this study may be adequately used to determine the job alienation levels of physical education teachers.

Key words: Alienation, alienation to work, physical education teacher.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 742.rar](#)

Giriş Tarihsel olarak yabancılaşma kelimesi, birbiri ile pek de yakından ilişkisi olmayan birçok anlama sahiptir. Yabancılaşma, Roma hukukunda malın el değiştirmesi veya satılması anlamındadır. Sağlık alanında ise, zihinsel bir hastalığın ve çeşitli istenmeyen psikolojik durumların genel adı olarak kullanılmaktadır. Marksist alan yazın üzerinden değerlendirildiğinde kapitalizmin etkileri sonucunda işçinin içine düştüğü durumu; sosyo-psikolojik bakış açısına göre ise toplum ile sağlıklı iletişim kuramama, bireyin ailesinden, işinden veya toplumdan soyutlanması anlamında kullanılmaktadır (Bronfenbrenner 1973:268; Oldenquist ve Rosner 1991:3). Eğitim alanında öğretmen ve öğrencilerin yabancılaşması temel olmak üzere eğitimin çeşitli alanlarında özellikle yurtdışında araştırma ve incelemeler yapılmıştır (Weinberg ve diğerleri, 1968; Beck ve diğerleri, 1968; Charles, 1970; Morgart ve diğerleri, 1974; Zielinski ve Hoy, 1983; Firestone ve Rosenlum, 1988; Johnson ve Chad, 1992; Muschamp ve diğerlerinin, 1995; Churchill ve Williamson, 1995; Shoho ve Katims, 1998; Appleton, 1998; Kesson, 2003; Brooks ve diğerleri, 2008). Ülkemizde ise eğitim ve yabancılaşma üzerine yapılan çalışmalar görece kısıtlıdır. Bu çalışmalar içinde beden eğitimi ve spor üzerine yapılmış bir çalışma olmamakla birlikte öğretmenler üzerine yapılmış çalışmalar mevcuttur (Hoşgörür, 1997; Bayındır, 2002; Elma, 2003; Erjem, 2008; Çalışır, 2006; Mercan, 2006; Celep, 2008; Yılmaz ve Sarpkaya, 2009). Bu nedenle bu çalışmanın amacı, resmi ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin işe yabancılaşma algılarını ölçebilecek “Beden Eğitimi Öğretmeni İşe Yabancılaşma Ölçeğinin” geliştirilmesidir.

Yöntem Katılımcılar: Çalışmanın örneklemini yüz yüze görüşme yapılan (9 öğretmen), açık uçlu sorularla görüşleri alınan (100 öğretmen) ve internet ortamında taslak ölçeğin uyguladığı (268

öğretmen) toplam 355 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur. Veri Toplama Aracı: Beden Eğitimi Öğretmeni İşe Yabancılaşma Ölçeği (BEÖİYÖ), ilköğretim ve ortaöğretim kademelerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin işe yabancılaşma düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiş ve dört alt boyuttan oluşan bir ölçektir: anlamsızlık (15 madde), güçsüzlük (8 madde), beden eğitimi öğretmenliğine yabancılaşma (7 madde) ve mesleki yalıtılmışlık (8 madde). Ölçek toplam 38 maddeden oluşmaktadır, bu maddelerin 10 tanesi olumlu, 28 tanesi ise olumsuz maddelerdir. Ölçeğin sıklık derecelendirilmesinde 5’li Likert tipi bir derecelendirme kullanılmıştır. 1- Hiçbir zaman, 5-Her zaman seçeneklerini ifade etmektedir.

Bulgular BEÖİYÖ maddelerine uygulanan Temel Bileşenler Faktör Analizi varimax dik döndürme yöntemi sonucunda 4 faktör yapısı belirlenmiştir (Tablo 1). Birinci faktör bireyin neye, hangi genel doğrulara inanacağını ve bağlanacağını bilememesi olan ve işe yabancılaşmaya etki eden anlamsızlığı içeren maddelerden (1-15. maddeler), ikinci faktör kişinin toplumdan soyutlamasını, yalnızlık ve ölçüt yoksunluğu ile giderek içinde bulunduğu süreci bütünlüğü ile algılayamamasını içeren güçsüzlük (16-23. maddeler), üçüncü faktör beden eğitimi öğretmenliğe yabancılaşma ile ilgili maddeleri içeren beden eğitimi öğretmenliğine yabancılaşma (24-30. maddeler) ve dördüncü faktör bireyin içinde bulunduğu norm ve değerlere düşük katılım göstermesi olarak açıklanan mesleki yalıtılmışlık (31-38. maddeler) ile ilgili maddelerdir. Ölçekte yer alan 38 madde ölçeğin %45.9’unu açıklamaktadır. Elde edilen faktör yükleri değerlendirildiğinde .416 ile .794 arasında bulunmuştur. Ölçekte bulunan dört alt boyuta ait iç tutarlık katsayılarının hesaplanması sonucunda anlamsızlık alt boyutu için .876, güçsüzlük alt boyutu için .748, beden eğitimi öğretmenliğine yabancılaşma alt boyutu için .843 ve mesleki yalıtılmışlık için ise .678 olarak bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç Bu çalışma beden eğitimi öğretmenleri işe yabancılaşma ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini test etmek amacı ile yapılmıştır. Elde edilen bulgular Seeman (1959) tarafından kavramsallaştırılan yabancılaşmanın boyutlarına uymaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini sınamak için hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı alt boyutlar için .678 ile .876 arasında bulunmuştur. Alpar (2001) .60 ile .80 arasında elde edilen iç tutarlılık katsayılarının oldukça güvenilir olduğunun belirtmiştir. Ayrıca ölçeğin kararlılığını ölçmek üzere 20 gün ara ile uygulanan ölçekten elde edilen verilerden hesaplanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı anlamsızlık için .987, güçsüzlük için .973, beden eğitimi öğretmenliğine yabancılaşma için .980 ve mesleki yalıtılmışlık için ise .809 olarak bulunmuştur. Elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının yüksek düzeyde olması, ölçeğin ölçmek istediği özelliği farklı zamanlarda tutarlı bir şekilde ölçtüğünün (Atılgan,2006) bir göstergesidir. Sonuç olarak, elde edilen tüm bulgular incelendiğinde, Beden Eğitimi Öğretmeni İşe yabancılaşma Ölçeğinin, ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin işe yabancılaşma düzeylerini belirlemede kullanılabilir düzeyde olduğu söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

Atılgan, Hakan. Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. Ankara: Anı Yayıncılık, 2007. Bronfenbrenner, Martin. “A Harder Look at Alienation”. Ethics, Vol. 83, No. 4, Published by The University of Chicago Press, pp. 267-282, 1973.

Elma, Cevat. “İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin İşe Yabancılaşması (Ankara İli Örneği)”. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 2003.

Oldenquist, Andrew., Rosner, Menachem. Alienation, Community And Work. London: Contribution In Sociology, Number 96 Greenwood Press, 1991.

PROBLEMS ENCOUNTERED BY PE TEACHERS WORKING IN SPORTS HIGH SCHOOLS

Spor Liselerinde Çalışan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Karşılaştıkları Problemler

Çelik, A. 1, Şahin, M.2

1. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Öğrencisi, 2. Ktü Fatih Eğitim Fakültesi

The aim of this study is to focus on the problems of PE Teachers working in Sports High Schools during in-school activities. This study is carried out with 10 PE teachers who work Sports High Schools in Trabzon and Kars in 2009-2010 academic year. The study used the method of 'special case study' which is one of the methods of qualitative research approach. In the process of data analysis, 'content analysis' technique is used. According to the obtained findings, it is found that practice halls and school classrooms for the sports lessons according to their content are inadequate, the physical equipment of schools do not meet the curriculum of sports high schools, the interests and supports of other branch teachers towards PE classess are at a low-level and their attitudes towards students are negative. Participants also stated that sports and education communities and the social environment do not have sufficient sensitivitiy for these schools. The results obtained from this study are discussed within this context of literature and suggestions are made for the future projects and physical equipment of sports high schools.

Key Words: Sports High Schools, PE Teacher, Qualitative Study

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Beden eğitimi ve spor; cinsiyet, yaş, ırk, din, dil farkı gözetmeksizin bireysel anlaşma, toplumsal kaynaşma ve milletler arası ilişkiler kurma birlik, beraberlik gösterme açısından oldukça büyük öneme sahiptir (Can 2002). Eğitimin ayrılmaz bir parçası olan sporun geniş kitlelere yayılması ve kitlelerin bilinçli olarak spor yapabilmesi için devletin örgün ve yaygın spor politikasına destek olma yönünde üniversitelere, mahalli idarelere, iş çevrelerine ve kitle iletişim araçlarına büyük görev ve sorumluluk düşmektedir (Yolcu, 1992, s. 69-72). Bu bilincin yaygınlaştırılması ve okul içi ve dışında bireylerin sağlıklı nesiller olarak yetiştirilmelerinde Beden Eğitimi öğretmenleri önemli bir misyon yüklenmektedirler. Bu nedenle Beden Eğitimi öğretmenlerinin meslek içinde ve dışında gelişimlerini sağlayacak önlemlerin alınması bu misyonlarını gerçekleştirmelerine önemli katkılar sağlayacaktır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, spor liselerinde çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin çalışmalarının incelenerek, bu çalışmalarda karşılaşılan sorunları tespit etmek ve bu sorunlara çeşitli çözüm önerileri getirmektir.

Araştırmanın Yöntemi Bu çalışmada son yıllarda sosyal bilimlerde yaygınlaşan nitel araştırma metodolojisi yöntemlerinden olan "özel durum çalışması" yöntem olarak kullanılmıştır. Bu yöntemin seçilmesinde: 1. Nitel çalışmalarda araştırma ortamını ve katılımcıları daha iyi anlayabilmek, tanıyabilmek ve elde edilen bulguları sağlıklı yorumlayabilmek için araştırma ortamı ve katılımcılarla daha uzun zaman birlikte olmak gerekmektedir. 2. Araştırma probleminin derinlemesine irdelenebilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada özel durum çalışması yönteminin seçilmesi bunu sağlayacaktır. Örneklem Bu araştırma Trabzon Spor Lisesi ve Kars Spor Lisesi'nde çalışan 10 beden eğitimi öğretmeni ile yürütülmüştür. Bu öğretmenlerin 5'i Trabzon Spor Lisesi'nden 5'ide Kars Spor Lisesi'nden random olarak seçilmişlerdir. Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenleriyle yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılarak yüz yüze görüşmeler yapılmış ve çalışma için veri

sağlanmıştır. Araştırmada Kullanılan Araçlar Beden Eğitimi öğretmenlerine yönelik hazırlanmış olan mülakat (görüşme) formu dört ana bölümden oluşmaktadır. Formun A bölümünde Beden Eğitimi öğretmenlerinin geçmiş bilgileri bulunmaktadır. Görüşme formunun B bölümünde ise araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerine okullardaki Beden Eğitimi derslerine bakış açıları ve tutumlarına yönelik açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun C bölümünde öğretmenlere çalıştıkları okullardaki mevcut alt yapı ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmışın D bölümünde ise araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerine diğer branş öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor derslerine ilişkin tutumlarını nasıl algıladıklarına ilişkin sorular yöneltilmiştir. Veri Analizleri Bu araştırmanın verilerinin analizinde nitel araştırma veri analizi tekniklerinden olan “sürekli karşılaştırmalı analiz (constant comparison method) ve içerik analizi (content analysis)” teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular Spor liselerinde çalışan beden eğitimi öğretmenleri, spor liselerinde ders programlarının etkili bir şekilde uygulanması için gerekli fiziki koşulların sağlanamadığı, derslik ve uygulama salonlarının ders içerikleriyle uyumlu olmadığı, beden eğitimi ve spor öğretmenleri dışındaki diğer branş öğretmenlerinin gerek spor lisesine gerekse öğrencilere yönelik tutumlarında çeşitli sorunlar olduğu, eğitim ve spor camiasının bu okullara ilişkin yeterli duyarlılık göstermediğine ilişkin görüşler ifade etmişlerdir.

Tartışma ve Sonuç Elde edilen bu bulgulara göre, spor liselerinin alt yapısal sorunları, fiziksel koşulların yetersizliği derslerin amacına uygun olarak işlenmesi konusunda sorunlar ortaya çıkartmaktadır. Ayrıca okulların yakın zamanda açılmış olmaları gerek öğretmenler (diğer branş öğretmenler) gerekse sosyal çevre tarafından bu okullara ilişkin olumlu bakış açısının oluşmadığını, bu okullara ilişkin okul kültürünün ortaya çıkmasında engeller oluşturmaktadır. Bu bağlamda gerek eğitim gerekse spor çevrelerinin olumlu tutum ve ilgileri bu okulların gelişmesi için önemsenmektedir. Spor liseleri işlevselliğini artırması hem öğrencilere hem de toplumsal barışa olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

Can, S. (2002). Resmi ve Özel Okullardaki Okul Yöneticileri ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Liderlik Davranışı Yönünden Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi , Atatürk Üniversitesi,

Erzurum. Yolcu, İ. (1992). Eğitim Bütünlüğü İçerisinde Sporun Yeri ve Önemi, I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, 9-12 Aralık 1991, İzmir, M.E. Basımevi, Ankara 1992.

EVALUATIONS OF THE SECOND LEVEL SECONDARY SCHOOL STUDENTS ATTITUDES ABOUT PHYSICAL EDUCATIONS

İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Mehmet Kumartaşı
Gazi Üniversitesi

INTRODUCTION AND PURPOSE: Secondary school second level students attitudes of evaluations about physical lesson will be exposed.

METHOD:For this study 277 girls 326 boys totally 603 students participated in 2008-2009 educational season in Afyonkarahisar.The students were randomly chosen from 6,7, and 8 classes.Two kinds of question are formswerw used to get information in the investigation(study) First part of the question are form included in questions about students personal information second part physical education lesson attitude measure.

INVENTIONS:The subjects attitudes against physical lessons were examined according to variable of sex and there was not meaningful differences according to the sex variables($p>0.05$)Girls and boys attitudes against physical lessons exposed that there wasnt any differences ($p>0.05$)The study showed that there wasnt any meaningful differences according to the class variable($p>0.05$)Thesubjects were examined according to the ages and found that there werw meaning ful differences($p<0.05$)

RESULTS: The study showed that prim secondary school students attitudes against physical lesson were positive.Secondary school students attitudes against physical lesson exposed that there were meaningful differences when it was compared according to the students age exercises and playing sports.

Key words:Physical education, secondary school , attitude,lesson.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 891.rar](#)

GİRİŞ Beden eğitimi ve spor toplumda önemli bir olgu olduğu kadar, toplumun en küçük yapı taşı olan bireylerin de gerek bedensel yönden gelişimi, gerekse zihinsel ve sosyal yönden sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Beden eğitimi dersinin amacı; öğrencilerin hareketlere katılımından zevk alacakları şekilde tasarlanmasını ve bunun için özel programlar planlanmasıdır. Beden eğitimi ve spora ilişkin bu amacın haya-ta geçirilmesi ile birlikte dersler daha etkin duruma gelecektir. . Beden eğitimi ve sporda amaçlar; her yönüyle gelişmiş ve sağlıklı bir toplumun yetiştirilebilmesi için öğrencilerin kendi kendilerini yönlendirebilen, disipline edebilen, sorumluluk duy-gusu olan ve akıllı seçenekler yapabilen birer kişi olarak yetişmelerini sağlayacak şekilde planlanmalıdır. (1). Tutum günlük hayatta birçok alanda kullanılmaktadır. Günlük dilde “inanç”, “görüş” ve “ tutum” kelimeleri birbiriyle karıştırılarak, bazen de biri diğerinin yerine geçmek üzere kullanılır. (2) Allport’a (1935) göre tutum: “Yaşantı ve deneyimler sonucu oluşan, ilgili olduğu bütün obje ve durumlara karşı bireyin davranışları üzerinde yönlendirici ya da dinamik bir etkileme gücüne sahip duygusal ve zihinsel hazırlık durumudur.” (3) Tutumlar, insan davranışına yön vermede önemli etkiye sahiptir ve bir değer ve inanç sistemine bağlı olarak oluşmaktadırlar. Bu nedenle bireyin tutumlarının olumlu ya da

olumsuz olması oldukça önemlidir. Çünkü özellikle olumsuz tutumlar, bireyin sonraki dönemlerdeki yaşamını da olumsuz etkilemektedir. . Tutumlar, insan davranışına yön vermede önemli etkiye sahiptir ve bir değer ve inanç sistemine bağlı olarak oluşmaktadırlar. Bu nedenle bireyin tutumlarının olumlu ya da olumsuz olması oldukça önemlidir. Çünkü özellikle olumsuz tutumlar, bireyin sonraki dönemlerdeki yaşamını da olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle insanların konu edilen duygu, ortam ve etkinliğe ilişkin tutumları önceden belirlenirse davranışlar tahmin edilebilir ve düzeltilebilir. Eğitim açısından irdelendiğinde, öğrencilerin tutumu bilindiğinde onun davranışı kestirilebilir, tutum ve davranış arasındaki ilişkiden yola çıkılarak, onun dersin istendik hedeflerine ulaşması sağlanabilir. Biz bu çalışmayla ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının değerlendirmeyi amaçladık.

YÖNTEM Araştırmaya 2008–2009 eğitim ve öğretim yılında Afyonkarahisar il merkezinde 6 ilköğretim okulunda öğrenim gören 277 bayan, 326 erkek toplam 603 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler 6. 7. ve 8. sınıflarda rastgele (random) yöntemle seçilmişlerdir. Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun birinci bölümü, öğrencilerin kişisel bilgi ve özelliklerini içeren 14 sorudan; ikinci bölümü, Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nden meydana gelmiştir. Ölçek, 11 maddesi olumsuz ve 24 maddesi olumlu olmak üzere toplam 35 maddeden meydana gelmiştir. 45 gün ara ile 55 ilköğretim öğrencisine uygulanması sonucu elde edilen test tekrar test yöntemine göre güvenirlik katsayısı 0,80 olarak ve tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) 0,94 olarak bulunmuştur. Verilerin analizleri için ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizinde sonuçların anlamlı farkın çıktığı durumlarda Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ: İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelendiği bu çalışmada; Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan deneklerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve beden eğitimi dersine yönelik tutum ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonucu destekleyen bir çalışmada Betül Gümüşbaş (4) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri arasında farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (4). Yapılan diğer bir çalışmada ilköğretim düzeyinde kız öğrencilerin tutum puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu da görülmektedir (5, 7, 8). Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan deneklerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları sınıf değişkenine göre değerlendirildiğinde, beden eğitimi dersine yönelik tutum ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Betül Gümüşbaş'ın yaptığı çalışmada bu çıkan sonucu doğrular niteliktedir (4). Tablo 3'te görüldüğü üzere, araştırmaya katılan deneklerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları yaş değişkenine göre incelenmiş ve beden eğitimi dersine yönelik tutum ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Tablo 4'de görüldüğü üzere öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları yaş değişkenine göre incelendiğinde, 11-12 yaş öğrencilerin beden eğitime yönelik tutum ortalamasının 13-14 yaş öğrencilerin ortalamasından düşük olduğu görülmektedir. Bu yaş grubundaki öğrencilerin yaşlarına göre tutumları arasında bir fark olacağı tahmin edilmiştir. Ergenlik döneminde olan ilköğretim öğrencilerinin yas kategorilerine göre çeşitli gelişimsel farklılıkların olacağı ve dolayısı ile bu gelişimsel farklılıkların tutumlarına da yansıtacağı düşünülmüştür ve bu düşüncede araştırma sonucuyla da doğrulanmıştır. Tablo 5'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan deneklerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları egzersiz veya spor yapma değişkenine göre incelenmiş ve beden

eğitimi dersine y6nelik tutum ile egzersiz veya spor yapma değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Mehmet G6ll6n6n (ANKARA2007) orta6đretim 6đrencileri 6zerinde yaptığı 6alışmada 6đrencilerin bos zamanlarında egzersiz veya spor yapma sıklıklarına g6re beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasında anlamlı d6zeyde ($p<0.05$) fark olduğu g6r6lmektedir (9). Bu sonuqlara g6re, 6đrencilerin bos zamanlarında egzersiz veya spor yapma aralıkları ile beden eğitimi dersine ilişkin tutum puanları arasında bir ilişkinin ortaya 6ıktığı s6ylenebilir. Aslında bu sonuql, hiql de şaşırtıcı bir sonuql değildir. 66nk6 okul dışı bos zamanlarında egzersiz ve spor aktivitelerine zaman ayıran ve bu aktivitelere katılmaktan zevk duyan bir kişinin sportif faaliyetlere karşı ilgisinin ve sevgisinin olması yadsınamaz bir gerqeettir. Dolayısı ile okulda da yaptığı tek aktivite olan beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının da olumlu olması doğal bir sonuqltur. Tablo 6'da g6r6ld6đu 6zere, deneklerin beden eğitimi dersine y6nelik tutumları, egzersiz veya spor yapma değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, spor yapan 6đrencilerin beden eğitimi dersine y6nelik tutumlarının da y6ksek olduğu, hiql spor yapmayan grubun tutum ortalamasının d6ř6k değerde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuql olarak: Araştırmaya katılan 6đrencilerin beden eğitimi dersine y6nelik tutumu ile cinsiyet, sınıf, değişkenine g6re incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, Araştırmaya katılan deneklerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları yaş değişkenine, egzersiz veya spor yapma değişkenine g6re ve beden eğitimi dersine y6nelik tutum ile egzersiz veya spor yapma değişkeni arasında ve arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Kaynaklar

1. NICHOLS, B. (1994). Moving and Learning "The Elementary School Physical Education Experience", Third Edition, Mosby Year Book.
2. H6N6K, D. (2006) Ankara İli Merkez İlçelerindeki İlk6đretim İkinci Kademe 6đrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının sınıf D6zeyi, 6đrenci Cinsiyeti, 6đretmen Cinsiyeti ve Spora Aktif Katılımları A6ısından Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Y6ksek Lisans Tezi, Hacettepe 6niversitesi, Sağlık Bilimleri Enstit6s6
3. TAVSANCIL, E., Tutumların 6l66lmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2002.
4. G6M6şBAş, B. "Stresle Başa 6ıkma Yolları Eğitim Programının İlk6đretim 2. Kademe 6đrencilerinin Stresle Başa 6ıkma Y6ntemleri Ve Yaşam Doyumu 6zerindeki Etkisinin İncelenmesi" Y6ksek Lisans Tezi İZMİR 2008
5. ALTAY, F. ve 6zdemir, Z. (2006). Ankara ili Merkez ilçelerinde ilk6đretim Birinci Kademesinde 6đrenim G6ren 4. ve 5. Sınıf 6đrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine iliskin Tutumlarının Karşılaştırılması. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım, Muğla 6niversitesi, Muğla.
6. KO6AK, S. ve H6rmeriql, I. (2006). Attitudes Toward Physical Education Classes of Primary School Students in Turkey. Perceptual & Motor Skills, 103, (1), 296-300.
7. KO6AK, S. ve H6rmeriql, I. (2004). Attitudes Of Primary School Students Toward Their Physical Education Classes in Turkey. 10th ICHPER-SD European Congress and TSSA 8th International Sports Science Congress, 17-20 November, Mirage Park Resort, Antalya.
8. BİRTWİSTLE G.E. ve Brodie. D.A. (1991). "Children's attitudes towards activitiyand perceptions of physical education". Health Education. 6, 4, 465-478.

9. GÜLLÜ MEHMET Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Derslerine İlişkin Tutumlarının Araştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2007

SPORT PARTICIPATION MOTIVATION OF CHILDREN

ÇOCUKLARIN SPORA KATILIM NEDENLERİ

Yılmaz, Z.*, Koruç, Z.*, Kocaekşi, S.*, Arsan, N.*

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Y.O

This study was carried on in order to determine the sports participation motivation of children (ages between 8-14) who make sports and to observe the difference in their sports participation motivation according to gender and sport type. Participants were 148 children (age=10.20±1.71) 82 of whom are female and 66 of whom are male. The data collecting instruments are personal information form which was developed by the researcher and Participation Motivation Questionnaire (PMQ) which was developed by Gill et al. (1983) and which was adapted to Turkey by Oyar et al (2001). Data were analyzed by descriptive statistics and MANOVA. The results revealed that participation motivation showed significant differences based on gender ($F(8,139)=2.45;p=.045$) and sport type ($F(8,139)=2.60;p=.011$). There is a significant difference in “team membership/spirit”, “fitness”, “friend”, “fun” and “competitive” sub dimensions between boys and girls in the favour of boys. The motivations of the athletes who are interested in team and individual sports differentiated in the “team membership/spirit” and “movement/being active” sub dimensions in the favour of team sports. As a conclusion, sport participation motivations differentiated according to gender and sport type.

Key words: Sport participation motivation, children, gender.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 663.rar](#)

Giriş ve Amaç Spora katılım çocuk ve genç sporcularla çalışan araştırmacıların odak noktası olmakla birlikte, Gill ve Williams (1996)’da spora katılım motivasyonu kavramının sadece genç sporcularla sınırlı kalmadığını, yetişkinlerin spora ve fiziksel etkinliğe katılmalarının nedenlerinin de belirlenmesinin önemi üzerinde durarak, yetişkinlerin spora katılma motivasyonlarını belirlemenin fiziksel etkinliklere katılımı yaşam biçimi haline getirmeye çalışan spor programlarının isteklerine ve amaçlarına ulaşmasına katkıda bulunacağını ifade etmişlerdir (Gould,1985). Çoğu çocuk için spora katılım 12 yaş civarında en yüksek noktaya ulaşıyor. Gelişim psikolojisi literatüründende bildiğimiz gibi, bu yaş ve sonrasındaki dönem, özsaygı ve sosyal gelişim açısından önemli doğurguları olan kritik bir dönemdir (Weingberg,1995). Gould tarafından yapılan araştırmada Michigan’daki katılım örüntüleri incelenmiş ve 13 yaşına kadar gençlik sporunda artış, sonrasında da bir düşüş gözlenmiştir. Eğer biz spora katılım sebeplerini belirleyebilirsek, takım ve organizasyon liderleri çocukları katılım ihtiyaçlarını doğru bir biçimde karşılayabilecektir. Bu da sporu bırakma oranını önemli bir şekilde azaltacaktır (Weingberg,1995). Bu çalışmanın amacı, 8-14 yaşlarındaki çocukların spora başlamasındaki motivasyonları belirlemektir.

Yöntem Araştırma Grubu: Araştırmaya Ankara’da bulunan 8-14 yaşlarındaki bireysel (yüzme,tenis,jimnastik) ve takım sporu (hentbol,futbol,voleybol) ile uğraşan 148 çocuk (yaş ort=10.20±1.71) katılmıştır. Veri Toplama Araçları: Spora Katılım Motivasyon Ölçeği (Participation Motivation Questionnaire-PMQ-): Spora katım motivasyon ölçeği Gill, Gross ve Huddleston tarafından geliştirilmiştir. Spora katılım motivasyon ölçeği bireyin spora katılım nedenlerini içeren 30 madde ve 8 alt boyuttan oluşman, 3’lü likert tipi bir ölçektir. Oyar ve arkadaşları (2001) tarafından

uyarlanmıştır. “Spora Katılım Motivasyon Ölçeği”ne ait toplam ölçek iç tutarlılığı ise 0.86 olarak belirlenmiştir. İşlem Yolu: Spora Katılım Motivasyon Ölçeği antrenman öncesinde spor salonunda araştırmacı tarafından sporculara uygulanmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler ve MANOVA kullanılmıştır. Sporcuların cinsiyetlerine ve katıldıkları spor türüne (bireysel-takım sporları) göre katılım motivasyonlarında farklılık olup olmadığını belirlemek amacı ile elde edilen verilere MANOVA uygulanmıştır. MANOVA sonuçları Tablo 1’de verilmiştir. Tablo 1 Tablo 1, incelendiğinde sporcuların katılım motivasyonları cinsiyetlerine $F(8,139)=2.45; p=.045$ ve katıldıkları spor türüne göre $F(8,139)=2.60; p=.011$ istatistiksel açıdan anlamlı fark göstermektedir. Bu sonuçlara ilişkin ortalama, standart sapma ve tek yönlü varyans analizi sonuçları sporcuların katıldıkları spor türüne göre Tablo 2’de, cinsiyetlerine göre Tablo 3’te verilmiştir. Tablo 2 Tablo 2 incelendiğinde takım ruhu $F(1, 146)= 7.047; p=.009$ ve hareket-aktif olma $F(1, 146)= 5.075; p=.026$ alt ölçeklerinde sporcuların spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Tablo 3 Tablo 3 incelendiğinde takım ruhu $F(1, 146)= 3.935; p=.049$, fiziksel uygunluk $F(1, 146)= 6.543; p=.012$, eğlence $F(1, 146)= 4.405; p=.038$, arkadaşlık $F(1, 146)= 6.329; p=.013$, yarışma $F(1, 146)= 7.110; p=.009$ alt ölçeklerinde sporcuların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$).

Tartışma ve Sonuç Araştırmada, spor yapan 8-14 yaş arasındaki çocukların spora katılım nedenlerinden takım ruhu ile aktif ve hareketli olmada spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Takım ruhu ile aktif ve hareketli olma alt ölçeklerinden bireysel sporlara katılan sporcular, takım sporlarına katılan sporculara göre daha yüksek puanlar almıştır. Buna göre takım ruhu ile aktif ve hareketli olma takım sporcularına göre daha önemlidir. Takım üyeliğinin, takım sporlarına katılan sporcular tarafından daha fazla tercih edilmesi anlamlı bir bulgudur. Bireysel sporlara katılan sporcular, bireyselliğe önem verdiklerinden dolayı bu tür sporlara katılmayı tercih ediyor olabilirler. Takım sporlarına katılan sporcular için ise takımın bir parçası olmak, takım olma duygusu önemli olduğundan dolayı takım sporlarına katılmayı tercih ediyor olabilirler. Araştırmada, spor yapan 8-14 yaş arasındaki çocukların spora katılım nedenlerinden takım ruhu, fiziksel uygunluk, eğlence, arkadaşlık, yarışma alt ölçeklerinde cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Takım ruhu, fiziksel uygunluk, eğlence, arkadaşlık, yarışma alt ölçeklerinde kadın sporcular, erkek sporculara göre daha yüksek puanlar almıştır. Takım ruhu, fiziksel uygunluk, eğlence, arkadaşlık, yarışma erkeklerin spora katılımında kadın sporculara göre daha önemlidir. Literatür taraması sonucunda, bu araştırmanın bulgularını destekleyen ve desteklemeyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışma Ryckman ve Hamel’in yaptığı ve spora katılım motivasyonunda cinsiyet farklılığı olmadığına ilişkin çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Öğrenciler ile yapılan bir çalışma sonuçlarına göre, erkekler egzersize eğlenmek amacı ile katılırken kızlar daha iyi görünmek amacı ile katılmaktadırlar (Godin ve Shephard,1986). Hellandsing (1989) kızların arkadaşlık ve eğlence için, erkekler ise kazanmak için spora katıldıklarını belirtmiştir. Gould (1985), spora katılımda çocukların birden çok faktörle motive olduğunu ve kız çocuklarının erkeklere oranla eğlence ve arkadaşlığa daha çok önem verdiklerine işaret etmiştir. Erkeklerin yarışma, kazanmak için katılması bu araştırmada desteklenmiştir. Kadın sporcuların iyi bir fiziksel görünüme sahip olma isteği ile çocukluk döneminde spora katıldıklarına ilişkin bulgu cimnastikçilerle yapılan bir başka çalışmada da desteklenmiştir (Snyder&Spreitzer,1976). Kızların sporda daha iyi görünüm için katılmasına ilişkin bulgu desteklenmemiştir. Literatürde arkadaşlık ve eğlence kızların katılım nedenleri arasında görülürken, bu çalışmada erkek sporcular için daha önemli olduğu bulunmuştur. Passer (1982), eğlencenin spora katılımda hem erkek hem de kadın sporcular için önemli olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Biddle and Bailey (1985), eğlence alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir fark bulamamıştır. Gould ve Horn (1984), erkeklerin ve kızların okul ve okul dışı sporlara katılım nedenlerinde benzerlik olduğuna ilişkin sonuca ulaşmıştır. Katılım nedenlerinde benzerlik olmasına karşın öncelik sıralamaları farklılık göstermektedir. Eğlenmek her iki cinsiyet için önemli bir sebep olarak görülürken, formda kalmak kadınlar için daha önemli bir neden olarak ortaya çıkmaktadır. Aynı araştırmanın bulgularına göre, yarışma erkek sporcular için kadın sporculara göre daha öncelikliyen, bu araştırmada da yarışma erkek sporcular için daha önemli sebepler arasında yer almaktadır. Biddle and Bailey (1985) de erkeklerin yarışma amacı ile kadınların fiziksel uygunluk amacı ile spora katıldıklarını destekleyen sonuçlar bulmuştur. Erkeklerin yarışma amacı ile spora katılmasına ilişkin bulgu desteklenirken, kadınların fiziksel uygunluk amacı ile spora katıldıklarına ilişkin bulgular bu araştırmada desteklenmemiştir.

KAYNAKLAR

Biddle, S. C. H. ve Bailey, C. I. A. (1985). Motives for participation and attitudes toward physical activity of adult participants in fitness programs. *Perceptual Motor Skills*, 61, 831-834.

Godin, G. ve Shephard, R. J. (1986). Importance of type of attitude to the study of exercise behavior. *Psychological Reports*, 58, 991-1000.

Gould, D., ve Horn, T. (1984). Participation motivation in young athletes. In J.M. Silva ve R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellandsing, E.T. (1998). Motivational Predictors of High Performance and Discontinuation in Different Types of Sports among Talented Teenage Athletes', *International Journal of Sport Psychology*, 29, 27-44.

Oyar, Z.B, Aşçı, H.E, Çelebi ve Mülazımoğlu , Ö. (2001). Spora katılım güdüsü ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*,12 (2),21-29

Passer, M. W. (1982). Psychological stress in youth sports. In R.A. Magill, M.J. Ash ve F.L. Smoll (Eds). *Children in sport: A contemporary anthology* (pp.356-380). Champaign, IL: Human Kinetics.

Snyder, E.E. ve Spreitzer, E. (1976). Correlates of sport participation among adolescent girls. *Research Quarterly*, 47, 804-809.

Weinberg, Roberts S. (1995). *Spor and Exercise psychology*. USA: Human Kinetics.

REASONS OF SPORTS DROPOUT FOR CHILDREN

ÇOCUKLARIN SPORU BIRAKMA NEDENLERİ

Maden, S.*, Koruç, Z.*, Kocaekşi, S.*, Arsan, N.*

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Y.O

This study was carried on in order to determine the sports dropout reasons of children (ages between 8-14) according to gender and age groups. Reasons of sport dropout scale were developed by researchers. Construct validity was determined by factor analysis, maximum likelihood method and equamax rotation. Scale consisted three subscales. These are: Sport experience and relationship with coach ($r=.96$), family ($r=.86$) and academic achievement and school experience ($r=.82$). Participants were 105 children ($\text{age}=10.20\pm1.71$). Data were analyzed by descriptive statistics and MANOVA. The results revealed that participation motivation showed significant differences based on gender ($F(3, 97)=2.82, p=.043$), but no significant differences were found based on age groups ($F(3, 97)=.559, p=.559$). There is a significant difference in "family" sub dimension between boys and girls in the favour of boys. As a conclusion, sport dropouts differentiated according to gender.

Key words: Sport dropout, children, gender.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_664.rar](#)

ÇOCUKLARIN SPORU BIRAKMA NEDENLERİ

Giriş ve Amaç Çocukların spora katılma yaşları 10- 13 arasında en yüksek noktaya ulaşsa da 18 yaşına gelene kadar büyük bir düşüş gösterir. Sporu bırakma oranları yılda %35 civarındadır (Gould ve Petlichkoff, 1988). Neredeyse her on çocuktan üç veya dördü sezon başladığında sporu bırakmaktadır (Weinberg ve Gould, 1999). 12 yaşından daha küçük çocuklar kazanamıyorlarsa sporu bırakırlar. 12 ve 17 yaşları arasında olan çocukların %90'ı sporu bu nedenlerden dolayı bırakmaktadır (Robertson, 1981). Sporu bırakma yaşları 10 ve 18 arasında değişen 50 yüzücüyle yapılan bir çalışmada sporu bırakmalarındaki en önemli nedenler, "diğer şeylere zaman ayırmak" ve "ilgilerin değişmesi" olarak ortaya konulmuştur (Gould, Feltz, Horn ve Weiss, 1985). Diğer önemli sebepler ise, "istediğim kadar iyi olamadığım için", "yeteri kadar eğlenceli değil", "diğer sporları yapmayı isteme", "baskıdan hoşlanmama", "sıkılmak", "antrenörü sevmemek", "antrenmanların zor olması" ve "yeterli heyecanın olmama-sı" olarak ortaya konulmuştur (Weinberg ve Gould, 1999). Bu araştırma çocukların sporu bırakma nedenlerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem Araştırma Grubu: Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde Türkiye’de çeşitli spor dallarına katılan 184 sporcuya ulaşılmıştır. Sporu bırakma nedenleri açısından farkın belirlenmesi amacı ile yapılan çalışmaya çeşitli spor dallarına yer alan 105 sporcu (yaş ortalaması: 12.19, ss:1.95) katılmıştır. Veri Toplama Aracı: Sporu Bırakma Nedenleri Envanteri: Çocukların sporu bırakma nedenlerini belirlemek amacı ile araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme sürecinde 32 madde yazılmıştır, analiz sonucunda 8 madde atılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacı ile elde edilen verilere Faktör Analizi, En yüksek olabilirlik yöntemi, Equamax döndürme uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçek maddeleri 3 temel alt boyutta toplanamıştır. Ölçeğe ilişkin faktör analizi sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2’de verilmiştir. Tablo 1 Tablo 2 Bu faktörler araştırmacı tarafından sırası ile şu şekilde isimlendirilmiştir: Spor Yaşantısı ve Antrenör ile İlişkiler, Aile, Akademik Başarı ve Okul

Yaşantısı. İç tutarlık katsayıları Tablo 3'te verilmiştir. Tablo 3 Verilerin Analizi: Sporu bırakma nedenlerinin cinsiyet ve yaşa göre belirlenmesi amacıyla toplanan verilere betimleyici istatistikler ve MANOVA tekniği uygulanmıştır. Cinsiyet ve yaşın sporu bırakma nedenleri açısından fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacı ile yapılan MANOVA sonuçları Tablo 4'te verilmiştir. Tablo 4 Tablo 4 incelendiğinde sporcuların sporu bırakma nedenleri cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı fark gösterirken, yaşlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı fark göstermemektedir. Bu sonuçlara ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları sporcuların cinsiyetlerine göre Tablo 5'de, katıldıkları spor türüne göre Tablo 6'da verilmiştir. Tablo 5 Tablo 5 incelendiğinde aile alt ölçekliğinde sporcuların cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor Yaşantısı ve Antrenör ile ilişkiler ve Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı alt ölçeklerinde sporcuların cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>.05$). Aile alt ölçeklerinde erkek sporcular, kadın sporculara göre daha yüksek puanlar almıştır. Tablo 6 Tablo 6 incelendiğinde Spor Yaşantısı ve Antrenör ile ilişkiler, Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı alt ölçeklerinde sporcuların yaşlarına göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tartışma ve Sonuç Literatürdeki araştırmalar çocukların sporu bırakma nedenlerinin cinsiyete göre farklılık olabileceğini göstermektedir. Erkekler için arkadaşları birincil neden olarak görülürken, kızlar için okul ve okul sorumlulukları önemli olmaktadır (Martens, 1986). Ancak bu çalışmada, akademik başarı ve okul yaşantısı alt ölçeğinde cinsiyet açısından fark bulunmamıştır. Bunu yanı sıra erkek ve kız çocukları sporu bırakma nedenlerinin benzer olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Robertson, 1981). Ailenin baskısı sporu bırakmadaki en önemli neden olarak ortaya konulmuştur (Weinberg ve Gould, 1999; Gould ve Petlichkoff, 1988). McPherason (1976) çocukların spora ilişkin tutumlarını etkileyen sosyal faktörleri araştırmışlardır. Araştırmaları sonucunda dört temel etken belirlenmiştir. Bunlar; aile, toplum, akran grubu ve okuldur. Bu araştırmada, erkekler için aile önemli bir etmen olarak bulunmuştur. Power ve Park (1983) ailelerin erkek çocuklarının spora katılımını kız çocuklarına göre daha çok desteklediklerini ve onlardan daha çok başarı beklediğini bulmuştur. Bu da erkek çocukların sporu bırakma sebepleri arasında ailenin önemli bir faktör olmasının nedeni olabilir. Aile erkek çocuğunu desteklediği ve ondan daha fazla başarı beklediği için üzerinde baskı kurabilir. Bu da çocuğu sporu bırakmasına yol açabilir. Spor Yaşantısı ve Antrenör ile ilişkiler, Aile, Akademik Başarı ve Okul Yaşantısı alt ölçeklerinde sporcuların yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Daha küçük çocuklar kazanamıyorlarsa sporu bırakırlar (Weinberg ve Gould, 1999). Ancak daha büyük çocukların sporu bırakmalarındaki en önemli nedenler ise "diğer şeylere zaman ayırmak" ve "ilgilerin değişmesi" olarak ortaya konulmuştur (Gould, Feltz, Horn ve Weiss, 1985). Gould, Feltz ve Weiss (1985), farklı yaş aralıklarına sahip (8 ve 11, 12 ve 14, 15 ve 19) genç yüzücülerde katılım motivasyonu ile ilgili çalışmalar yapmışlardır. Araştırmacıların elde ettiği sonuçlara göre 8 ve 11 yaş aralığındaki çocuklar daha çok sosyal konum, katılım için ailesinin ve arkadaşlarının desteği, antrenörünü sevmesi ve yüzme havuzunu kullanma imkanına sahip olması gibi etkenlerden etkilenmişlerdir. Diğer iki yaş grubunda ise öne çıkan motivlerin daha çok içsel faktörlerden kaynaklandığı görülmüştür. Wankel ve Kreisel (1985), yaptıkları çalışmalarında yaş farklılıklarının göz önüne alarak buz hokeyi, futbol ve basebol oynayan çocukları bu sporu yapmaya iten motivler üzerinde durmuşlardır. Oyuncular dört ayrı yaş grubunda değerlendirilmişlerdir (7-8, 9-10, 11-12 ve 13-14). Sonuçlar genç katılımcılarda, başkalarını memnun etmek ve oyun içerisinde becerilerini sergilemek motivlerinin oldukça önemli olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte oyundan heyecan alma tüm yaş gruplarında önemli bir oran göstermiştir. Ancak bizim çalışmamızda yaşa göre sporu bırakma sebepleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bunun nedeni çocukların, spora

katılımlarının devam etmesi ve yaş grupları arasındaki fark çok fazla olmadığından dolayı daha büyük yaş grubundaki çocuklar önceki sporu bırakma tecrübelerinde benzer nedenlerden dolayı sporu bırakmış olabilirler.

KAYNAKLAR

Gould, D. Feltz, D. Horn, T. & Weiss, M. (1985). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5, 155-165.

Gould, D. & Petlichkoff, L. (1988). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.

Gould, D., Feltz, D. & Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.

Martens, R. (1986). Youth sport in the U.S.A. In M. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sports for children and youths*. Champaign, IL: Human Kinetics

McPherson, B. D. (1976). Socialization into the role of sport consumer: A theory and casual model. *Canadian Review of Sociology and Anthropology*, 13, 165-177.

Power, T. & Park, R.J. (1983). Researching and Writing About The History of Health Fitness, Exercise and Sport. *Journal of Sport History*, 21, 59-82,

Robertson, R.J. (1981). Central signals of perceived exertion during dynamic exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14, 390-396

Wakel, L.M. & Kreisel, P. S. J. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sport. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51-64.

Weinberg, R.S., Gould, D. (1999). *Foundations of Sport And Exercise Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics Books.

Weinstein, C. S. (1991). The classroom as a social context for learning. *Annual Review of Psychology*, 42, 493-525.

THE INVESTIGATION OF PARTICIPATION MOTIVATION WITH REGARD TO SOME
VARIABLES OF THE CANDIDATES WHO HAVE APPLIED KASTAMONU UNIVERSITY
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIAL ABILITY
EXAMINATION

KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖZEL YETENEK
SINAVINA BAŞVURAN ADAYLARIN SPORA KATILIM GÜDÜLERİNİN BAZI
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Aksen, P. 1, Ciğerci, A.E. 2, Günay, M. 3, Eski, T. 1

1 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu, Türkiye, 2 Kastamonu
Üniversitesi Rektörlüğü, Kastamonu, Türkiye, 3 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi,
Teknikokullar, Ankara, Türkiye

This study has been done with the aim of determining the relationship between the families' average monthly income and also doing sports or not of the candidates who have applied Kastamonu University Department of Physical Education and Sports special ability examination and the participation motivation to sports. Participation Motivation Questionnaire (PMQ) which has been developed by Gill and et al and has consisted of 30 items and 8 subclasses has been applied to 65 female, 232 male, total 297 candidates who has wanted to participate to the study voluntarily. The obtained data has been evaluated in SPSS 17.0 by using t test and One-Way Anova and the level of significance has been accepted as 0,05. Cronbach Alpha internal consistency coefficient which has been calculated for scale reliability has been found as 0,91. In the consequence of this study, it has been understood that the most important subclass for participation motivation of the candidates has been "Skill Development", the least important subclass for this evaluation has been "Friend". In addition to these, when evaluated the t test results regarding to the variable of the people in the family doing sports, there has been significant difference in "Skill Development" subclass for the candidates who have people interested or not interested in sports in their families. When examined the results of variance analysis with regard to the variable of average monthly income of the candidates' families, it has been determined that there has not been significant difference for subclasses.

Key words: Physical education, special ability examination, participation motivation.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 971.rar](#)

Giriş ve Amaç Spor organizasyonlarına katılan bireylerin temel düşüncesi başarılı olmaktır. Başarma gereksinmesi yüksek olan bireyler, yaptıkları göreve daha dikkat ederler ve herkesten daha iyi yapmaya çalışırlar (Cüceloğlu, 1996). Başarıyı etkileyen bir çok faktör içinde, motivasyon (güdülenme) en önemlilerinden biridir. Kişiyi bir harekette bulunmaya veya birçok hareket alternatiflerinden birini tercih etmeye iten ve nispeten bir süreklilik gösteren faktörlere motive (güdü), bir motivin etkisiyle ve mevcut şartlara bağlı olarak bir davranışa, yani, faaliyete yol açan ve bu faaliyeti sürdüren sürecin adına ise motivasyon (güdülenme, isteklendirme) denir (İkizler ve Karagözoğlu, 1994). Motivasyona bireyin ihtiyaçları, ilgileri, merakları gibi içsel süreçler ya da ödül, baskı, ceza gibi dışsal ve çevresel etmenler neden olabilir (Malone and Lepper, 1987). Spora katılım güdülenmesi (participation motivation) kavramı, gençlik sporunda araştırılması, incelenmesi gereken bir kavram olarak belirlenmiş ve temel olarak spora ve fiziksel etkinliğe katılan bireyleri etkinliklere katılmaya

yönlendiren nedenleri tanımlamak ve bu nedenleri kategorize etmek amacı ile birçok çalışma yapılmıştır (Gill et al., 1983; Gould et al., 1985). Spora katılım güdüsünü etkileyen birçok etken vardır. Bunlardan biri kişinin ailesinde spor yapan bireyler olmasıdır. Ailelerin sporla ilgili olması çocuğun spora katılımında, hatta sporun toplumun çoğunluğunca yapılmasında olumlu bir etkindir (Öztürk, 1998). Diğer bir etken de ailenin aylık gelir düzeyidir. Toplamların ekonomik açıdan gelişmişlik düzeyleri, insanların spora olan eğilimlerini artırdığı gibi devamını da sağlamaktadır (Demirbolat, 1988). Ailelerin sosyo-ekonomik düzeyi, yaşam tarzları ve inanışları çocuğun katılacağı aktiviteleri belirlemede ve beklentileri zenginleştirmede etken rol oynamaktadır (Coakley, 2006; Kim, 1996). Bu araştırma, Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına başvuran adayların spora katılım güdülerini belirlemek, ailelerinin ekonomik durumlarının ve ailelerinde spor yapan kişiler olmasının, adayların spora katılım güdülerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem Araştırma 2010-2011 yılında Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına başvuran 65 bayan, 232 erkek toplam 297 kişi üzerinde yapılmıştır. Veriler iki bölümden oluşan anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Birinci bölümde adayların kişisel bilgilerini içeren sorular, ikinci bölümde ise Gill ve ark. (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanması Çelebi (1993) tarafından yapılan “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği” bulunmaktadır. Spora Katılım Güdüsü Ölçeği, bireyin spora katılım nedenlerini içeren 30 maddeden ve 8 alt boyuttan (Beceri Geliştirme, Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Başarı/Statü, Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama, Yarışma, Hareket/Aktif Olma ve Arkadaşlık) oluşmakta ve bu nedenler “Çok Önemli (1)”, “Az Önemli (2)” ve “Hiç Önemli Değil (3)” şeklinde 3’lü ölçek üzerinde değerlendirilmektedir.

Bulgular [Tablo 1 Eklenecek] Adayların katılım güdülerine ilişkin en önemli alt boyut Beceri Gelişimi ($X=1,04$) olarak görülürken, bunu sırasıyla Takım Üyeliği/Ruhu ($X=1,06$), Hareket/Aktif Olma ($X=1,10$), Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama ($X=1,19$), Yarışma ($X=1,21$), Eğlence ve Başarı/Statü ($X=1,24$) ve Arkadaşlık ($X=1,29$) alt boyutlarının izlediği bulunmuştur (Tablo 1). [Tablo 2 Eklenecek] Ailelerinde spor yapan ile yapmayan bireylerin bulunduğu adayların Beceri Gelişimi alt boyutunda anlamlı bir fark bulunurken ($p<0,05$), Takım Ruhu/Üyeliği, Eğlence, Başarı/Statü, Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama, Yarışma, Hareket/Aktif Olma ve Arkadaşlık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 2). [Tablo 3 Eklenecek] Beceri Gelişimi, Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Başarı/Statü, Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama, Yarışma, Hareket/Aktif Olma ve Arkadaşlık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3).

Tartışma ve Sonuç Araştırmaya katılan adayların ($n=297$) yaş ortalamaları $19,83\pm2,19$ yıldır. Adayların ailelerinde spor yapan kişilerin varlığı ve ailelerinin ortalama aylık geliri değişkenlerine göre spora katılım güdülerinin araştırıldığı bu çalışmada, adayların katılım güdülerini etkileyen en önemli alt boyut Beceri Gelişimi ($X=1,04$) olarak görülürken, bunu sırasıyla Takım Üyeliği/Ruhu ($X=1,06$), Hareket/Aktif Olma ($X=1,10$), Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama ($X=1,19$), Yarışma ($X=1,21$), Eğlence ve Başarı/Statü ($X=1,24$) alt boyutları izlemektedir. En önemsiz alt boyut ise Arkadaşlık ($X=1,29$) olarak belirlenmiştir. Çalışmamızda Beceri Gelişimi alt boyutunun en önemli etken olmasının sebebi, adayların içsel olarak güdülenmesi sonucu fiziksel aktivitelerden haz almasından kaynaklandığı düşünülebilir. Arslan ve Altay (2009)’ın ilköğretim takımlarındaki erkek öğrenciler üzerine yapmış oldukları bir çalışmada futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşları için katılım güdüsünü etkileyen en önemli alt boyut Beceri Gelişimi olarak bulunmuştur. İlhan ve Gencer (2009)’ın badminton müsabakalarına katılan sporcu-öğrenciler üzerine yapmış oldukları çalışmaya göre; Takım

Üyeliği/Ruhu katılım güdüsünü etkileyen en önemli neden olarak görülürken, buna karşın araştırmamızda Takım Üyeliği/ Ruhu alt boyutu, Beceri Gelişimi alt boyutundan sonra en önemli güdülenme nedeni olarak bulunmuştur. Şirin (2007)' in futbolcu kızlar üzerine yapmış olduğu bir çalışmada ise, katılım güdüsünü etkileyen en önemli alt boyutlar Hareket/ Aktif Olma ve Beceri Gelişimi olarak görülürken, en önemsiz alt boyutlar ise Fiziksel Uygunluk/ Enerji Harcama ve Arkadaşlık olarak bulunmuştur. Sonuç olarak bu çalışmalar, yapmış olduğumuz çalışma ile benzerlik göstermektedir. Araştırma grubunun ailede spor yapan kişiler değişkenine göre spora katılım güdülerini alt boyutları incelendiğinde, ailelerinde spor yapan bireyler bulunan adayların, katılım güdülerini etkileyen en önemli alt boyut Beceri Gelişimi olduğu görülmüştür. Bu sonuç ailelerinde spor yapmayan bireylerin bulunduğu adaylarda da en önemli etkidir. Ailenin fiziksel aktivite hakkındaki görünümü çocuğun hareket alışkanlıklarını belirler. Gelecekte çocuğun spora katılımını etkiler (Baltacı, 2008). Aileler de spora katılıyor ya da geçmişte sporla ilgilenmişlerse, spor yapmaya devam ediyor ya da düzenli olarak televizyondan spor programlarını seyrediyorlarsa, çocuklarının sporda başarılı olmalarını ümit ediyorlarsa ya da amaçlıyorlarsa, spora aktif katılım için çocuklarını cesaretlendiriyorlarsa ve spor aile içinde genel bir konuya, çocuklar sporla daha fazla ilgilenebilir ve katılımda bulunabilir (McPherson et al., 1986). Çalışmamızda ailede spor yapan kişiler değişkenine göre Beceri Gelişimi alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$), ancak diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Bunun sebebinin ise, ailesinde spor yapan kişilerin olmaması, adayların spora yönelmesini teşvik ettiği söylenebilir. Araştırma grubunun ailenin ortalama aylık geliri değişkenine göre spora katılım güdülerini ortalamalarına bakıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$), bunun yanında ailelerinin ortalama aylık gelir seviyesi yüksek olan adayların Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Başarı/Statü, Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama, Hareket/Aktif Olma ve Arkadaşlık alt boyutlarında katılım güdülerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Kaynaklar

- Arslan, Y., Altay, F. (2009). İlköğretim Okul Takımlarındaki Erkek Öğrencilerin Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. Celal Bayar Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 4 (2) (pp. 59-66).
- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve Spor. Ankara. (pp.11) Başer, E. (1985). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bilimsel Spor Yayınları (s. 63) İzmir.
- Coakley, J. (2001). Sport in Society. New York: McGraw Hill Companies, 2001. Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Demirbolat, A. (1988). Toplum ve Spor. Ankara: Kadioğlu Matbaası. Gould, D., Feltz, D., Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. International Journal of Sport Psychology, 4 (pp. 203-215).
- İkizler, H.C. , Karagözoğlu, C. (1994). Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, s.41, İstanbul.
- İlhan, L., Gencer, E. (2009). Liselerarası Badminton Müsabakalarına Katılan Sporcu-Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. A. Taşkıran (Ed.), 4. Raket Sporları Sempozyumu (pp.109-113).
- Kim, M. (1996). Modernizing Effects on Sports and Physical Activities Among Korean Adult, International Review for the Sociology of Sport, 31 (2) (pp. 155-169).

Malone, T., Lepper, M. (1987). Making Learning Fun: A taxonomy of Intrinsic Motivation of Learning. In R.E. Snow, M.F. Farr (Eds), Aptitude, Learning and Instruction. Vol 1: Cognitive and Affective Process Analysis. Hillsdale, NJ: McGraw-Hill.

Mcpherson, B. D., J. E. Curtis, J. W. Loy. (1986). The Social Significance of Sport. Human Kinetics Publisher, (pp.40-49) Champaign.

Oyar, Z.B., Aşçı, H.F., Çelebi, M., Mülazimoğlu, Ö. (2001). Spora Katılım Güdüsü Ölçeği' nin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, 12 (2) (pp. 21-23).

Öztürk, F. (1998). Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi. Şirin, E.F. (2008). Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (1) (pp. 1-7).

RESERACHING THE SPORT BRANCHES OF UNIVERSITY STUDENTS AND THE REASONS OF THEIR BEGINING THESE BRANCHES

ÖĞRENCİLERİNİN SPOR DALLARI VE BAŞLAMA NEDENLERİNİN ARAŞTIRILMASI

*Kadir Pepe, *Şengül Kazan Kircik, **Zekeriya Göktaş, **Ali Naci Arikan

*M.A.E.U. Education Faculty Physical Education And Sports Department, Burdur/Turkey

SUMMARY The aim of the research is to define the sport branches of university students and the reasons of their begining thee branches. The data of the research has been obtained through literature review and questionnaire. A questionnaire parallel to the purpose of the research has been prepared. After the comprehensibility, scope validity and reliability of the questionnaire have been tested it has been applied to the sample group in random sampling method to the faculty and college students who are studying at the 1st, 2nd, 3rd, 4th and 5th grade. The questionnaire has been applied to 1294 male, 1629 female students. 12 of the participants did not mention their genders. The total number of the students who has participated the questionnaire is 2935. The data obtained has been coded to SPSS packet program in electronic environment. As statistic operation, frequency (f), percentage (%) and cross table has been applied. Result of each question were interpreted in accordance with % distributions. Consequently it can be said that; The sport branches of students who have participated in the research are prioritised as; Football, Volleyball, Swimming, Table tennis, Athletics, Tennis, Chess, Handball, Wrestling, and others. The reasons of their beginning these sports can be prioritised as follows; Popularity of these sports among their friends, the support of their physical education and sports teacher, the effects of written and visual media and family support, their interest in that sport branch, having a more healthy life, and their ability in that branch.

Key words : Student, Sport branch, reason of beginning

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Araştırma üniversite öğrencilerinin spor dalları ve başlama nedenlerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırma verileri literatür taraması ve anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın amacına dönük geliştirilen anketin anlaşılabilirliği ve kapsam geçerliği ve güvenilirliği sağlandıktan sonra araştırma evreninde tesadüfi örneklem yöntemiyle fakülte ve yüksek okulların 1,2,3,4 ve 5 sınıflarında okuyan öğrencilere uygulanmıştır. Anket uygulananların 1294 erkek, 1629 bayan ve 12, katılımcıda cinsiyet seçeneğini belirtmemiştir. Bu şekliyle toplam olarak 2935 öğrenciye ulaşılmıştır. Elde edilen veriler istatistik işlem için bilgisayar ortamında SPSS paket programında kodlanmıştır. İstatistik işlem olarak, frekans(f) ve yüzde (%), çapraz tablo (Croostab), işlemleri uygulanmıştır. İşlem sonucunda her soru için (%) dağılımları incelenerek yorumlar yapılmıştır. Sonuç olarak; Araştırmaya katılan ve aktif olarak bir spor dalıyla uğraşan öğrencilerin spor dallarını çoğunluğuna göre sıraladığımızda, Futbol, Voleybol, Yüzme, M tenisi, Atletizm, Tenis, Satranç, Hentbol, Güreş ve diğer spor dallarının olduğunu; Bu spor dallarına başlamalarına da, arkadaşlarının, doğup büyüdüğü çevrede sevilen ve oynanan bir spor dalı olması, beden eğitimi ve spor öğretmeni, yazılı ve görsel medya ve aile unsurlarının neden olduğunu ve spor dallarını sevdikleri için, sağlıklı yaşamak için ve uğraştıkları spor dalında yetenekli oldukları için yaptıklarını söyleyebiliriz. Anahtar kelime: Öğrenci, Spor dalı, Başlama nedeni

Lisanslı Sporcuların Spora Gdlenmeye İlişkin Görüşleri

Bircan Meral Çiftci, Oğuz zbek

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT This study aims to elicit views of licensed athletes on sports motivation. The population of the study consists of licensed athletes in Ankara. The survey instrument was administered to 400 athletes. Data on sex and branch of the licensed athletes were analyzed by t-test, and data on age, educational attainment and sporting age by one-way analysis of variance. LSD Test was applied in the post-hoc analysis to identify the group that caused significant differences. Results of the study reveal that male athletes report they receive more respect from their acquaintances for their being athletes than female athletes do. Team athletes report that they support the view more than individual athletes that engaging in sports is a good way to meet people. Athletes aged 12-16 indicate that they experience more intensive feelings than athletes aged 17-21 and 22-26 when they engage in their favorite sports.

Keyword: Motivation, Sportsmen, Sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ İnsan davranışlarının itici gücüne gd denir. İnsanın ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli davranışlarda bulunmasına güdülenme denir. Güdülenme, spor yapan kişilerin spor ortamındaki davranışlarını açıklamada yararlanılan temel kavramlardan biridir. Bireylerin sportif aktiviteye katılımını sağlayan güdülerin belirlenmesi, katılımı artırma ve sürdürme için izlenecek yöntemi belirlemede yol gösterici olacaktır. Bir antrenörün sporcusunun hangi güdüler tarafından ve hangi düzeyde gdlendiğini bilmeden onu güdülemesi olanaksızdır. Kişileri sportif aktiviteye katılımını sağlayan içsel ve dışsal güdüler vardır. Sporcular, gdlenememesi durumunda, davranışları ve davranışlarının sonuçları arasındaki ilişkiyi algılayamaz ve yetersizlik duygusu hissederler (Pelletier ve ark., 1995). Sporcuların güdüsel yönelimleri belirlemek ve katılımı sürdürmek için spor ortamında karşılaşmış olduğu durumları incelemek gerekmektedir (Kazak, 2004). Bu çalışmanın amacı, lisanslı sporcuların spora katılma ve spor yapmayı sürdürme nedenlerine ilişkin görüşlerini cinsiyet, yaş ve lisanslı sporculuk süresine göre incelemektir.

YÖNTEM Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen sporda güdülenme leği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Kazak (2004) tarafından yapılmıştır. lme aracında 28 madde yer almış ve yedili likert tipi ile derecelendirilmiştir. lme aracı 400 sporcuya uygulanmıştır. Kazak (2004) leğin geçerli ve güvenilir olduğunu saptamıştır. Çalışmamızda ölçeğin güvenilirliği .89 bulunmuştur. Cinsiyet ve branş değişkenine ilişkin veriler t testi ile, yaş, eğitim durumu ve spor yaşına ilişkin veriler tek yönlü varyans analizi ile analiz edilmiştir. Farklılığı yaratan grubu bulmak için LSD testi kullanılmıştır

BULGULAR "Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için" ifadesine kız sporcuların verdiği cevapların ortalaması ($x = 4.27$), erkek sporcuların verdiği cevapların ortalaması ise ($x = 4.80$) bulunmuştur. Kız ve erkek sporcuların görüşleri arasında anlamlı bir fark vardır [$t (398) = 2.91, p < .05$]. Erkek sporcular kız sporculara göre spor yaptıkları için tanıdığı insanlar tarafından daha çok saygı gördüklerini belirtmiştir. "Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri

olduğu için” ifadesine kız sporcuların verdiği cevapların ortalaması ($x = 4.39$), erkek sporcuların verdiği cevapların ortalaması ise ($x = 4.77$) bulunmuştur. Kız ve erkek sporcuların görüşleri arasında anlamlı bir fark vardır [$t (398) = 2.045, p < .05$]. Erkek sporcular kız sporculara göre, sporun insanlarla tanışmak için iyi bir yol olduğunu daha çok belirtmiştir. “Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için” ifadesine kız sporcuların verdiği cevapların ortalaması ($x = 4.28$), erkek sporcuların verdiği cevapların ortalaması ise ($x = 4.72$) bulunmuştur. Kız ve erkek sporcuların görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$t (398) = 2.307, p < .05$]. Erkek sporcular kız sporculara göre, spora katılımın arkadaşları ile iyi ilişkilerini sürdürebilmek için iyi bir yol olduğunu daha çok düşünmektedirler. “Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için” ifadesine 0–2 yıl lisanslı sporculuk yapan sporcular ($x = 5.81$), 3–5 yıl arası lisanlı spor yapanlar ($x = 5.08$), 6–8 yıl arası lisanlı spor yapanlar ($x = 5.25$), 9–11 yıl arası lisanslı spor yapanlar ($x = 5.52$) ve 12 yıl ve üstü sporcular ($x = 5.52$) düzeyinde katılmışlardır. Sporcuların lisanslı spor yapma sürelerine göre görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$F (4, 399) = 1.20, p < .05$]. Farklı olan grubu bulmak için yapılan LSD testi sonucuna göre 0–2 yıl lisanslı sporcular 3-5 ve 6-8 yıl lisanslı sporculara göre farklı düşünmektedirler. 0-2 yıl lisanslı sporcular 3-5 ve 6-8 yıl lisanslı sporculara göre, sporu faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için yaptıkları görüşüne daha çok katılmaktadırlar. “Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için” ifadesine bireysel sporcuların verdiği cevapların ortalaması ($x = 5.11$), takım sporcularının verdiği cevapların ortalaması ise ($x = 6.07$) bulunmuştur. Bireysel ve takım sporcularının görüşleri arasında anlamlı bir fark vardır [$t (398) = 6.40, p < .05$]. Bireysel sporcular, takım sporcularına göre, spor ortamında heyecan verici deneyimler yaşamamanın daha çok haz verici olduğunu belirtmişlerdir. “Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için” ifadesine bireysel sporcuların verdiği cevapların ortalaması ($x = 4.48$), takım sporcularının verdiği cevapların ortalaması ise ($x = 4.88$) bulunmuştur. Bireysel ve takım sporcularının görüşleri arasında anlamlı bir fark vardır [$t (398) = 2.20, p < .05$]. Takım sporcuları bireysel sporculara göre spor yapmanın insanlarla tanışmak için iyi bir yol olduğunu daha çok desteklediklerini belirtmiştir. “Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için” ifadesine bireysel sporcuların verdiği cevapların ortalaması ($x = 5.10$), takım sporcularının verdiği cevapların ortalaması ise ($x = 5.50$) bulunmuştur. Bireysel ve takım sporcularının görüşleri arasında anlamlı bir fark vardır [$t (398) = 2.45, p < .05$]. Takım sporcuları bireysel sporculara göre formda kalmak için spor yapmanın gerekli olduğunu daha fazla desteklediklerini belirtmişlerdir. “Sık sık kendime niçin spor yaptığımı sorduğumda, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünüyorum” ifadesine bireysel sporcuların verdiği cevapların ortalaması ($x = 4.35$), takım sporcularının verdiği cevapların ortalaması ise ($x = 3.54$) bulunmuştur. Bireysel ve takım sporcuların görüşleri arasında anlamlı bir fark vardır [$t (398) = 3.95, p < .05$]. Bireysel sporcular takım sporcularına göre sporda kendini belirlediği hedeflere ulaşamadığını daha çok belirtmişlerdir. “Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için” ifadesine 12-16 yaş arası lisanslı sporcular ($x = 5.23$), 17-21 yaş arası lisanlı sporcular ($x = 5.04$), 22-26 yaş arası lisanslı sporcular ($x = 5.65$) ve 27 yaş ve üstü lisanslı sporcular ($x = 5.16$) düzeyinde katılmışlardır. Sporcuların yaşlarına göre görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$F (4, 399) = 3.28, p < .05$]. Farklı olan grubu bulmak için yapılan LSD testi sonucuna göre, 12-16 yaş arası sporcular 22-26 yaş arası sporculara göre formda olmak için spor yapmanın kesinlikle gerekli olduğuna daha çok katılmışlardır. “Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için” ifadesine 12-16 yaş arası lisanslı sporcular ($x = 5.77$), 17-21 yaş arası lisanlı sporcular ($x = 5.19$), 22-26 yaş arası lisanslı sporcular ($x = 5.71$) ve 27 yaş ve üstü lisanslı sporcular ($x = 5.61$) düzeyinde katılmışlardır. Sporcuların yaşlarına göre görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur

[$F(4, 399) = 4.12, p < .05$]. Farklı olan grubu bulmak için yapılan LSD testi sonucuna göre, 12-16 yaş arası sporcular 17-21 ve 22-26 yaş arası sporculara göre sevdiği sporu yaparken daha çok yoğun duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, erkek sporcular kız sporculara göre, spor yaptıkları için tanıdığı insanlar tarafından daha çok saygı gördüklerini belirtmişlerdir. Erkek sporcular kız sporculara göre, sporun insanlarla tanışmak için ve arkadaşları ile iyi ilişkilerini sürdürebilmek iyi bir yol olduğuna daha çok katılmaktadırlar. 0-2 yıl lisanslı sporcular 3-5 ve 6-8 yıl lisanslı sporculara göre, sporu faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için yaptıkları görüşüne daha çok katılmaktadırlar. Bireysel sporcular, takım sporcularına göre, spor ortamında heyecan verici deneyimler yaşamının daha çok haz verici olduğunu belirtmişlerdir. Takım sporcuları bireysel sporculara göre spor yapmanın insanlarla tanışmak için iyi bir yol olduğunu daha çok desteklediklerini belirtmiştir. Takım sporcuları bireysel sporculara göre formda kalmak için spor yapmanın gerekli olduğunu daha fazla desteklediklerini belirtmişlerdir. Bireysel sporcular takım sporcularına göre, sporda kendini belirlediği hedeflere ulaşamadığını daha çok belirtmişlerdir. 12-16 yaş arası sporcular 22-26 yaş arası sporculara göre formda olmak için spor yapmanın kesinlikle gerekli olduğuna daha çok katılmışlardır. 12-16 yaş arası sporcular 17-21 ve 22-26 yaş arası sporculara göre sevdiği sporu yaparken daha çok yoğun duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Kazak Z. (2004). Sporda güdülenme ölçeğinin türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik çalışması. Hacettepe üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 15, (4), 191-206.

Pelletier L.G., Fortier, M.S. Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M. and Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation in sport: The sport motivation scale. Journal of Sport and Exercise Psychology. 17, 35-53.

AN INVESTIGATION OF THE MOTIVATIONS OF PARTICIPATION IN SPORTS OF THE SECONDARY SCHOOL- STUDENTS IN SCHOOL TEAMS IN DIFFERENT DISCIPLINES

FARKLI BRANŞLARDA OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Erdoğan, M.1, Şirin, E.F.2, İnce, A.3, Özalan, M.1

1 Kırıkkale Üniversitesi, 2 Selçuk Üniversitesi, 3 Nevşehir Üniversitesi

In this study, it was aimed to determine whether there is a difference between the motivations of participation in sports and the motivation points of the students attending secondary schools in the central districts of Ankara and serving in school teams. 378 students ($x_{age} = 15.83 \pm 0.93$), consisting of 278 males ($x_{age} = 15.85 \pm 0.92$) and 100 females ($x_{age} = 15.77 \pm 0.95$), from 52 different primary schools ($n_{9.class} = 139$, $n_{10.class} = 118$, $n_{11.class} = 90$, $n_{12.class} = 31$) voluntarily participated in the study. "The Participation Motivation Scale" (1983) was developed by Gill, Gross and Huddleston and was adapted to Turkish by Oyar et al (2001). The scale, consisting of 30 items and 8 lower dimensions including the reasons why individuals participate in sports, was used as data collection tool. t test was used to analyze the gender difference in the motivation of the participation in sports and One-Way Variance Analysis (Anova) was used to determine the difference between the sport disciplines. Consequently, it was found out that in female sportsmen the most important reason of the participation in sports is "team spirit" and the least important reason of it is "friendship" and in the male sportsmen the most important reason is "skill improvement" and the least important reason is "friendship". It was observed that in the motivations of the participation in sports of the secondary school-sportsmen participating in the research, there is a significant difference between female and male sportsmen in the lower dimension of "fun" in terms of gender in favour of female sportsmen. In addition, it was found out there are significant differences between the disciplines in the lower dimensions of "success/status", "friendship" and "fun"

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_269.zip](#)

Giriş ve Amaç Genç sporcular üzerinde yapılan katılım güdülenmesi çalışmaları da birçok genel neden ortaya koymaktadır. Buna göre çocuk ve gençlerin spor ve fiziksel aktivitelere katılırken; eğlence (spora katılımdan alınan zevk güdüsü), fiziksel zindelik (sağlıklı ve fiziksel olarak uygun olma güdüsü), yetenek gelişimi (yeni yetenekleri geliştirme veya eski yetenekleri artırma güdüsü), başarı (yapılan işlerde elde edilen başarıma güdüsü), statü (tanınma ve ödül kazanma güdüsü), takımla beraber olma (bir takıma ait olma ve takım atmosferinden zevk alma güdüsü), arkadaşlık (arkadaşlarla beraber olma güdüsü), enerji harcama (enerjiyi harcamak için bir şeyler yapma güdüsü) ve durumsal güdüler (aileler, antrenörler ve yararlı çeşitli kuruluşlardan etkilenme) olarak adlandırılabilir (Kolt ve ark., 1999; Lindner ve Kerr, 2001; Wang ve Wiese-Bjornstal, 1997). Birçok faktör çocuk ve gençlerin spora katılımlarını motive etmektedir. Çocuk ve gençleri spora katılıma yönlendiren gücün ne olduğunu saptamak için motivasyonların ölçülmesi gerekmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı; Ankara ili merkez ilçelerdeki ortaöğretim okullarında öğrenim gören ve okul takımlarında yer alan öğrencilerin cinsiyetleri ve katıldıkları spor dallarına göre spora katılım motivasyonlarını ve motivasyon puanları arasında fark olup olmadığını belirlemektir.

Yöntem Araştırma evrenini Ankara ili merkez ilçelerdeki resmi ortaöğretim okullarında öğrenim gören ve futbol, basketbol, voleybol, hentbol, güreş ve karate spor dallarında okul takımlarında yer

alan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya, bu gruptan rastgele örneklem yöntemi ile seçilen, 52 farklı ortaöğretim okulunda (n9.sınıf: 139, n10.sınıf: 118, n11.sınıf: 90, n12.sınıf: 31) öğrenim gören ve okullarının futbol (n: 79), basketbol (n: 22), voleybol (n: 75), hentbol (n: 68), güreş (n: 96) ve karate (n: 38) takımlarında yer alan 378 öğrenci katılmıştır. Katılımcının spor ve egzersiz katılımında hangi sebebin ne kadar etkili olduğunu ortaya çıkarmak için “çok önemli (1)”, “az önemli (2)” ve “hiç önemli değil (3)” şeklinde değerlendirilen ölçek, 30 madde ve 8 alt boyuttan (Başarı/Statü, Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama, Takım Üyeliği/Ruhu, Arkadaşlık, Eğlence, Yarışma, Beceri Gelişimi ve Hareket/Aktif Olma) den oluşmaktadır. Öğrencilerin spora katılım nedenleri “Çok Önemli (1)”, “Az Önemli (2)”, ve “Hiç Önemli Değil (3)” şeklinde 3'lü ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçekten elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Gill ve ark. (1983)'nın çalışmasındaki Cronbach's alfa katsayısı alt boyutlar için .78 (Başarı/Statü) ile .30 (Arkadaşlık) arasındadır. Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (PMQ)'nin test-tekrar test yöntemi ile güvenilirliği ise .68 bulunmuştur. Ölçek, Çelebi (1993) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş, 17 9-17 yaş grubu Türk öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu (2001) tarafından yapılmıştır. Oyar ve ark. Tarafından yapılan çalışmada alt boyutlar için Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı .61(Beceri Gelişimi) ile .78 (Başarı/Statü) arasında bulunmuştur. Elde edilen verilerin, spora katılım motivasyonunda cinsiyet farklılığını test etmek için t testi ve spor dalları arasındaki farklılığı belirlemek için, Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) kullanılmıştır. Spor dalları arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için ise Tukey testi uygulanmıştır. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir.

Bulgular Tablo 1 incelendiğinde, kız sporcularda spora katılımda en önemli nedenin “takım üyeliği/ruhu” ($X = 1,14 \pm 0,28$), en önemsiz nedenin “arkadaşlık” ($X = 1,45 \pm 0,43$) olduğu; erkek sporcularda en önemli nedenin “beceri gelişimi” ($X = 1,11 \pm 0,22$), en önemsiz nedenin “arkadaşlık” ($X = 1,41 \pm 0,42$) olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan orta öğretim sporcularının spora katılım motivasyonlarında cinsiyet farklılığını test etmek için yapılan t testi sonuçları kız ve erkek sporcular arasında “eğlence” ($t=2,000$; $p<0,05$) alt boyutunda kız sporcuların lehine anlamlı bir fark gözlenmiştir. Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, güreş ve karate spor dallarında okul takımında yer alan öğrencilerin; başarı/statü, takım üyeliği/ruhu, fiziksel uygunluk/ enerji harcama, eğlence, arkadaşlık, yarışma, hareket/aktif olma ve beceri gelişimine ilişkin güdülenme puanları ile spor dalları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda (Tablo 2), grupların sahip olduğu ortalamalar arası farkın Başarı/Statü ($F(5-372) = 3,202$, $p<0.05$), Arkadaşlık ($F(5-372) = 4,809$, $p<0.05$) ve Eğlence ($F(5-372) = 3,844$, $p<0.05$) alt boyutlarında anlamlı olduğu gözlenmiştir. Ortaya çıkan farkın kaynağını araştırmak amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda Başarı/Statü alt boyutu; futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve güreş takımlarında yer alan sporcular için karate takımlarında yer alan sporculara göre daha önemli bulunmuştur. Arkadaşlık alt boyutu; futbol, hentbol, güreş takımlarında yer alan sporcular için karate takımlarında yer alan sporculara göre daha önemli bulunmuştur. Eğlence alt boyutu; hentbol takımında yer alan sporcular için basketbol ve karate takımlarında yer alan sporculara göre daha önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç Sonuçlar analiz edildiğinde, kız sporcularda spora katılımda en önemli nedenin “takım üyeliği/ruhu”; erkek sporcularda en önemli nedenin “beceri gelişimi” olduğu görülmektedir. Kız sporcuların takım üyeliği/ruhu alt boyutundan elde edilen sonuçlar da bununla beraber Başarı/statü ve eğlence alt boyutlarında spora katılımda önemli nedenler arasında yer aldığını ortaya koyan araştırmalarla (Sit ve Lindner, 2006; Barber, ve ark. 1999) büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Verilerin farklı kültür ve yaş gruplarından elde edilmiş olması sonuçlardaki farklılığın

açıklayıcısı olabilir. Ayrıca Wankel (1993) ve Koivula (1999) yaptıkları çalışmalar sonunda eğlencenin spora katılımda en önemli ya da ikinci en önemli neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışma sonucu eğlence alt boyutunun kız sporcularda spora katılımda en önemli nedenler arasında yer aldığını göstermiştir. Daha önceki çalışmalara (Gill ve ark. 1983; Klint ve Weiss, 1987; Yan ve Penny, 2004; Sit ve Lindner, 2006) paralel olarak beceri gelişiminin erkek öğrencileri spora yönlendiren en önemli nedenlerden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kız ve erkek sporcular arasında “eğlence” alt boyutunda kız sporcuların lehine anlamlı bir fark gözlenmiştir. Şirin ve ark (2008) cinsiyet farklılığının ‘eğlence’ alt boyutunda kız sporcuların lehine, önemli bulunduğu çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bu bulgulara göre, eğlence motivinin bayan sporculara göre daha önemli bir katılım nedeni olduğu söylenilebilir. Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, güreş ve karate spor dallarında okul takımında yer alan öğrencilerin; Başarı/Statü, Arkadaşlık ve Eğlence alt boyutlarında anlamlı olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular Şirin ve ark (2008) yarışma ve arkadaşlık, Arslan ve Altay (2009) takım üyeliği/ruhu alt boyutlarına ilişkin motivasyon puanlarıyla ile spor dalları arasında anlamlı bir fark bulunduğu çalışma bulgularıyla farklılık gösterirken diğer alt boyut bulgularıyla kısmen paralellik göstermektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Oyar, Z.B., Aşçı, F.H., Çelebi, M., Mülazımoğlu, Ö. (2001). Spora katılım güdüsü ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 12 (2), 21-32.

Gill, D.L., Gross J.B., Huddleston, S. (1993). Participation motivation in young sports. International Journal of Sport Psychology, 14, 1-14.

Şirin, E.F., Çağlayan, H.S., Çetin, M.Ç., İnce,A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt2, Sayı2.

Arslan, Y. ve Altay, F. (2009). İlköğretim okul takımlarındaki erkek öğrencilerin spora katılım güdülerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2),59-66.

RESEARCHING SOCIO-ECONOMIC SITUATION OF TAEKWONDO NATIONAL TEAM PLAYERS, WHO ARE UNDERGRADUATE IN UNIVERSITIES, AND THE REASON OF THEIR PARTICIPATION TO THIS FIELD

ÜNİVERSİTELERDE ÖĞRENİM GÖREN TAEKWONDO MİLLİ TAKIM SPORCULARININ SOSYO EKONOMİK DURUMLARI İLE BU BRANŞA KATILIM NEDENLERİNİN ARAŞTIRILMASI

1-Cemal Gündoğdu 2-Hülya Bingöl 3-Şükrü Bingöl 4- Galip Yavuz

1-Fırat Üniversitesi 2- İnönü Üniversitesi 3- İnönü Üniversitesi 4-Fırat Üniversitesi

ABSTRACT This survey is held to set out the socio-economic situation of national taekwondo players who is stil undergraduate and their expectations and the reason why they join in this field.The population of the survey consists of undergraduate national taekwondo players whereas the 80 undergraduate national taekwondo players generates the pattern of the survey.Data which is derived from the survey were analysed in SPSS for Windows 15 pocket program by using percentage, frequency, arithmetic average, standart deviation. Survey's KMO amount is 0,674, Barlett test is 690,398 and the reliability coefficient of Cronbach Alpha is 0,815. At the end of the survey it is understood that 58.75 % (47sportsmen) of sportsmen's economic situation is at middle level , as to reason why they choose taekwondo is being impressed by their physical education teacher ($x=3.89$) and the biggest expectation of sportsmen from taekwondo ($x=4.61$) is to represent their country as a national taekwondo player.

Key Words: Taekwondo, Socio-economic situation, National player, Expectation, University

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 381.rar](#)

GİRİŞ "Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumda bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur".4 Spor, insan hayatı açısından son derece önemlidir. İnsanlar sporu farklı amaçlarla yapar. Bu amaçlardan önemli olanlar arasında; fiziksel direnci artırmak, daha iyi serbest zaman faaliyeti geçirmek ve meslek sahibi olmak için sayılabilir. Bu amaçları gerçekleştirmek isteyen bireyler kendi özelliklerine uygun bir spor branşını seçerler. Bu branşlardan bir tanesi de taekwondodur.16 Taekwondo el ve ayaklarla yapılan savunma ve vuruş tekniklerinden oluşan, sporcuda ahlaki değerlerin yücelmesinde katkıda bulunan bir spor dalı olarak tanımlanabilir.5

MATERYAL VE YÖNTEM **Araştırmanın Amacı** Bu araştırma, taekwondo sporuyla uğraşan sporcuların Sosyo-Ekonomik durumları ile bu branşa katılım nedenlerini ve beklentileri tespit etmek amacı ile yapılmıştır. **Araştırmanın Modeli** Taekwondo sporuyla uğraşan taekwondocuların sosyo-ekonomik durumlarını belirlemeyi ve bu spora ilişkin görüşlerini belirlemeyi amaçlayan bu araştırma, tarama modelinde olup, betimsel bir nitelik arz etmektedir. **Evren ve Örneklem** Araştırmanın evrenini üniversitelerde öğrenim gören milli taekwondocular oluştururken, Örneklemi ise Üniversitelerde Öğrenim gören 18 bayan, 62 erkek milli taekwondocu oluşturmaktadır. **Verilerin Toplanması ve Analizi** Taekwondocuların sosyo-ekonomik durumlarını belirlemeyi ve bu spora ilişkin görüşlerini belirlemeyi amaçlayan veriler, taekwondo sporuyla uğraşan milli taekwondocuların

görüşlerinden elde edilmiştir. Bu amaçla, yerli ve yabancı literatür taranıp, uzman görüşleri de alınarak bir anket formu hazırlanmış ve araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Anket yoluyla elde edilen veriler, SPSS for Windows 15 paket programında analiz edilmiştir. Ankette 5'li likert ölçek kullanılmıştır. Ankette yer alan maddeler; 1. Hiç katılmıyorum (hiç etkisi yok) (1,00-1,80), 2. Katılmıyorum (etkisiz) (1,81-2,60), 3. Kısım katılıyorum (kısım etkili) (2,61-3,40), 4. Katılıyorum (etkili) (3,41-4,20) ve 5. Tamamen katılıyorum (çok etkili) (4,21-5,0) şeklinde derecelendirilmiştir. Araştırma sonuçlarının analizinde, yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılmıştır.

BULGULAR Bu bölümde, araştırma sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve değerlendirilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılanların Taekwondocuların % 22,5' inin kadın % 77,5'inin erkek taekwondocudan oluştuğu görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde; araştırmaya katılanların, % 37,5 inin 17-21 yaş aralığında, % 56,25 inin 22-26 yaş aralığında % 6,25 inin ise 27 ve üzeri yaşa sahip olduğu belirlenmiştir. Tablo 3 incelendiğinde; araştırmaya katılanların % 58,75'inin taekwondoyu 7-9 yıl süresince yaptığı ve % 41,25 inin ise 10 yıl ve üzeri süredir taekwondo sporuyla uğraştığı görülmektedir. Tablo 4 incelendiğinde; araştırmaya katılanların milli olma durumlarının % 52,25 inin uluslar arası düzeyde, % 20 sinin Avrupa-dünya düzeyinde ve % 28.75 inin ise üniversiteler arası düzeyde milli olduğu görülmektedir. Tablo 5 incelendiğinde; araştırmaya katılanların spor kulübünden maaş durumlarının % 70 maaş aldığı ve % 30 unun ise spor kulübünden maaş almadığı görülmektedir. Tablo 6 incelendiğinde; araştırmaya katılanların aile gelirlerinin % 13,75 inin 601-900 tl, % 20 sinin 901-1200 tl, % 16,25 inin 1201-1500 tl, % 38,75 inin 1501-1800 tl ve % 11,25 1801 tl ve üzeri olduğu görülmektedir. Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların taekwondoyu tercih etmeye yönelik nedenleri görülmektedir. Taekwondocular en çok benden eğitimi öğretmeninden etkilenecek taekwondoyu tercih etmişlerdir (=3,89). Yine "antrenörden etkilene" maddesine araştırmaya katılanların "etkilendim" (=3,67) düzeyinde görüş bildirdikleri görülmektedir. Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılanların taekwondo sporuna katılımlarına etki eden sosyal, ekonomik ve sportif amaçlara yönelik genel görüşleri görülmektedir. 10. Madde olan "Ülkemi temsil edebilmek için." (=4,61), 11. madde olan "bu sporu sevdiğim için" (=4,43) maddelerine araştırmaya katılanların "tamamen katılıyorum" düzeyinde görüş bildirdikleri görülmektedir. Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılanların 8. Madde olan "Maddi kazanç sağlamak için." (=4,10), 14. madde olan "Ünlü bir sporcu olmak için" (=3,64) ve 15. madde olan "Maliyetinin düşük olması" (=3,53), maddelerine araştırmaya katılanların "katılıyorum" düzeyinde görüş bildirdikleri görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ Araştırmamıza katılan milli taekwondocuların %51.25(41 kişi) uluslararası yarışmalara katılarak millilik derecesini elde etmişlerdir, milli taekwondocuların %22.5 (18 kişi) bayan, %77.5 (62 kişi) erkek sporcudan oluşurken, %56.25'i 22-26 yaş aralığında, %37.5'i 17-21 yaş aralığında ve %6.25'i (5 kişi) ise 27 ve üstü yaş aralığındadır. Tel (1996) tarafından yapılan araştırmada taekwondo milli takım aday sporcularının yaş ortalamaları 22.4 olarak bulunmuştur. Her iki çalışmada elde edilen bu sonuç milli takım seviyesinde faaliyet gösteren sporcuların bu yaş aralıklarında yoğunlaştıklarını göstermektedir. Araştırmamızda üniversitelerde okuyan milli taekwondocuların %62.5'nin (50 kişi) şehirde yetişmiş olduğu tespit edilmiştir. Devicioğlu ve arkadaşlarının (2006) yapmış oldukları çalışmada sporcu öğrencilerin %62.5'inin il merkezinde yaşadıkları, Kuru ve Pepe(2000) nin 171 bay,91 bayan öğrenci üzerinde yapmış oldukları çalışmada sporcu öğrencilerin nüfus yoğunlukları genel olarak il merkezinde olduğu, Mengi (1986), Türkmen (1986), Varol ve Saraçoğlu (1992), Mamak (2001), Pepe (2000), yaptıkları araştırmalarının bulguları

aynı paralellikte olup bu çalışmanın sonuçlarıyla da örtüşmektedir. Araştırmamızda üniversitelerde öğrenim gören milli sporcuların %58.75' nin (47 kişi) ekonomik koşullarına göre mali durumlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kuru ve Pepe (2002) de yapmış oldukları araştırmada sporcuların ailelerinin aylık gelirleri ve kendi gelirleri açısından % 75.1'nin orta düzeyde olduğu, Kılınç, Gökdemir (2000), Koçyiğit (1992), Haşıl, Taneli, Erdem (1992), Pepe (2000) yaptıkları çalışmaların bulgularında aynı paralellikte olduğu görülmektedir. Araştırmamıza katılan sporcuların taekwondoya başlama yaşı %57.50 (46 kişi) 7-11 yaşları arasında tespit edilmiştir. Araştırma kapsamımızdaki milli taekwondocular, bu sporu tercih ederken en çok ($x=3.89$) beden eğitimi öğretmenlerinden etkilendiklerini belirtmişlerdir. Beden eğitimi öğretmenleri spora yönlendirmede önemli sorumluluklar yüklenmektedirler. Beden eğitimi derslerinde kişi kendini tanır, tanıtır, yeteneklerinin sınırını bilir ve geliştirir, sağlıklı ve dinç bir vücuda sahip olur, kişisel becerileri gelişir, sportif aktivitelerle birlikte sosyalleşme sürecini hızlı bir şekilde yaşar, Kılıçgil (1998), Karaküçük ve ark. (1997) yaptıkları benzer bir araştırmada spora yönelmede en önemli faktörün % 30,5 oranında beden eğitimi öğretmeni olduğu tespit edilmiştir. Bu iki araştırma bulgularının aynı paralellikte çıkması, farklı branşlara ve spora yönelmede beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çok etkin olduğunu göstermiştir.

KAYNAKLAR

- 1) BİROL S,Ş. "Türkiye'deki Çim Hokeyi Ve Buz Hokeyi Sporcularının Sosyo-Ekonomik Yapıları, Branşlara Katılım Nedenlerinin Ve Beklentilerinin Araştırılması" Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2007.
- 2) DEVECİOĞLU, S, Sarıkaya,M. Sporcu Öğrencilerin sosyo ekonomik değişkenler ışığında profillerinin belirlenmesi Fırat üniv.Sosyal Bilimler Dergisi,Cilt:16 Sayı:2 Sayfa:301-314,Elazığ-2004.
- 3) DÜLGER, F., (1998), "Türk Badminton Sporcularının Sosyo Ekonomik Düzeyleri", Yüksek Lisans Tezi, Dönönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- 4) ERKAL, M. Sosyolojik Açidan Spor. Formül Matbaası, Filiz kitapevi,s.119,120, İstanbul, 1982.
- 5) GSGM Yayını "sporda 10 yıl" yayın no. 138,s.761,1995,Ankara.
- 6) GHORBANZADEHKOSHKİ, B., "Milli olan ve olmayan tekvandocuların bazı fiziksel özelliklerinin incelenmesi" Ankara üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü,Ankara,2009.
- 7) KILCIĞİL, E. (1998).Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama, Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- 8) KILINÇ, F. Gökdemir, K., (2000), "D.P.Ü. Beden Egt ve Spor Böl. Sınavlarına Katılan Adayların Sosyo-Ekonomik Yapılarının _ncelenmesi", 1. Gazi Ün. Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, 26-27 Mayıs., s.85..
- 9) KİM, S.K., "what is taekwondo(The concept of taekwondo)"., WTF, Taekwondo , No. 55, Summer.
- 10) KURU, E., PEPE,K., "Beden Egitimi ve Spor Öğretmenliği Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Sosyoekonomik Profilleri", G.Ü. Gazi Egitim Fakültesi Dergisi, Cilt 22, Sayı 1(2002) 253-265.

EFFECTS ON SPORT PARTICIPATION MOTIVATION OF PHYSICAL PERFORMANCE LEVELS OF MASTER ATHLETES

MASTER ATLETLERİN FİZİKSEL PERFORMANS DÜZEYLERİNİN SPORA KATILIM GÜDÜLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Elif Nilay Daşdan Ada*, Aksel Çelik*, Zişan Kazak Çetinkalp**

*Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksek Okulu **Ege Üniversitesi Beden Eğitimi
Ve Spor Yüksek Okulu

Aim: The purpose of this study was examined effects on sport participation motivation of physical performance levels of master athletes. **Method:** Participants were total 30 master athletes (age means 57.60 ± 11.40) member of İzmir Master Athletes Club. All participants were completed Sport Motivation Scale with 28 items (Kazak Çetinkalp, 2004) and participated body composition and physical performance tests. Mann Whitney U Test was applied in order to evaluated to inter groups differents. relationships between inter variables were examined with pearson corelation and spearman corelation coefficient. **Result:** In this study was no found statistically significant different in participant's motivation levels ($p>0.05$). It was observed increase at introjection and amotivation levels with increasing of master ahletes' ages. It was determined to increase introjection subscale points increasing weight, height and body mass index. **Conclusion:** It was determined more relationship between extrinsic motivation levels with performance levels of master athletes

Key words: master athlete, motivation, physical performance.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 708.rar](#)

GİRİŞ İnsanlarda yaşlanma sürecinin fizyolojik fonksiyonlarda anlamlı azalmaya neden olduğu belirlenmiştir. Buna rağmen organ sistemlerinde ve bireyler arasında yaşla ilişkili olarak bu fizyolojik kaybın oranı yaşam şekli ve genetik profile ilgili olduğu bilinmektedir (Wiswell et al, 2001). Daha uzun süre ve sağlıklı yaşamak için insanların egzersiz yapmasının gereklilik olduğu da artık kabul edilmektedir. Bu nedenle her geçen gün düzenli spor yapan kişi sayısı artmaktadır. Son yıllarda master atletlerin performans durumunu araştıran pek çok çalışma yapılmaktadır. (Maharam et al., 1999; Rogers et al., 1990, Wiswell et al., 2001). Bu çalışmalardaki temel amaç, master atletlerin performans durumunu tespit etmek ve performanslarının nasıl arttırılabileceği konusunu araştırmaktır. Master atletlerin performans düzeyinin tespit edilmesinin yanı sıra atletlerin spora yönelim nedenlerinin de tespit edilmesi bu çalışmanın planlanma nedenidir. Çünkü bireylerin belli bir nedene bağlı olarak sporu yapma, sürdürme ve bırakma nedenleri olduğu bilinmektedir Bu çalışmanın amacı, Master sporcuların fiziksel performans düzeylerinin spora katılım güdülleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmının hipotezi, Master sporcuların yaşları arttıkça dışsal olarak güdülenebilecekleri ile performans düzeylerine göre güdülenme biçimlerinin değişebileceği şeklindedir.

YÖNTEM Örneklem Grubu Araştırmının örneklemini, yaş ortalamaları 57.60 ± 11.40 olan İzmir Master Atletler Kulübüne üye 30 master atlet oluşturmaktadır. 21 erkek (61.05 ± 9.88 yıl) ve 9 kadın (49.56 ± 11.10 yıl)'dan oluşan master atletlerin 19'unun 40-60 yaş arası (50.63 ± 6.10) ve 11'inin 61 yaş üstü (69.64 ± 7.65) olduğu belirlenmiştir. Çalışma, İzmir 3 no'lu Etik Kurul'undan onay alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya başlamadan önce gönüllülere çalışma hakkında detaylı bilgi

verilip, yazılı ve sözlü onayları alınmıştır. Araştırmada alınan fizyolojik ölçümler DEU Spor Fizyolojisi Anabilim dalına ait laboratuarda gerçekleştirilmiştir. Fizyolojik ölçümleri alınan master sporculara daha sonra ölçek uygulaması yapılmıştır. Bu testler Boy, Vücut Ağırlığı, Vücut Yağ Oranı ölçümü olan “Vücut Kompozisyonu Testleri” ile Astrand Test Protokolü, Otur-Uzan Esneklik Testi protokolü, Dikey Sıçrama Testi Protokolü, El-Pençe Kuvvet Testi Protokolü ve Sırt Kuvvet Testi olan “Fiziksel Performans Testleridir”. Sporda Güdülenme Ölçeği: Pelletier ve arkadaşlarının 1995’te geliştirdiği ve Türk sporcularına uyarlama çalışması Kazak (2004) tarafından yapılan Sporda Güdülenme Ölçeği (Sport Motivation Scale-SMS) kullanılmıştır. Sporda güdülenme ölçeği, yargıların yedi değerlendirme basamağına göre yapıldığı 28 maddeden oluşmakta ve altı alt ölçeği (bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenlemeler, içe atım, özdeşim ve güdülenmeme) içermektedir. İstatistiksel analiz: Her gruba ait veriler SPSS 15.0 programı kullanılarak yapıldı. Parametrik olmayan gruplar için Mann Whitney U Test, gruplar arasında farklılığı değerlendirmek amacıyla kullanıldı. Değişkenler arasındaki ilişki, parametrik gruplarda Pearson korelasyon katsayısı; parametrik olmayan gruplarda da Spearman sıralama korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Tüm bulgular $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR Tablo 1. 40-60 yaş arası master atletlerin fiziksel ve fizyolojik parametreler ile SGÖ alt ölçekleri arasındaki ilişki Tablo 2. 60 yaş ve üstü master atletlerin fiziksel ve fizyolojik parametreler ile SGÖ alt ölçekleri arasındaki ilişki Tablo 3. Master atletlerin fiziksel ve fizyolojik parametreler ile SGÖ alt ölçekleri arasındaki ilişki

TARTIŞMA VE SONUÇ Yapılan analizler sonucu, sporcuların yaşları arttıkça hem içe atım hem de güdülenmeme puanlarında artış olduğu kaydedilmiştir. Bu bulgular araştırma hipotezini doğrular niteliktedir. Çünkü güdülenmenin içe atım ve güdülenmeme formları dışsal güdülenme altında incelenebilmektedir. Çalışmalarda kas gücünün yaşla birlikte azaldığı (Wiswell et al., 2001; Maharam et al., 2009) ve maksimal kas kuvvetinin 23 yaş dolaylarında en yüksek seviyede olduğu ortaya konulmuştur (Maharam et al., 2009). Bu nedenle, master sporcuların fiziksel performans düzeylerinin spora katılım güdülerindeki etkisinin incelenmesine bakılan bu çalışmada, yaşla birlikte içe atım ve güdülenmeme de artışın olması yine kas gücündeki bu azalmayla ilgili olduğu düşünülebilir. Kazak (2004)’ın aktardığına göre, dışsal güdülenmenin içe atım formu, kişinin formda olmadığı zaman kendini rahatsız ya da mahcup hissettiği ve estetik nedenlerden dolayı formda kalmak için baskı hissettiğinden dolayı spora katılan kişidir. Buna göre, bu çalışmada sporcuların kiloyla birlikte içe atımda artış olması da önceki bulgularla ilişkilidir. Yaşlanmayla beraber artan kilo, bireyleri spora yönlendiren bir faktör olarak görülebilir. De pero ve ark. (2009)’nın yaptığı bir çalışmada, İtalyan master atletlerinin spora katılım güdülerinin yaş, cinsiyet ve yarışmacılık düzeyi açısından incelendiği çalışmada, yaş ile yarışmacılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Master sporcuların fiziksel performans düzeylerinin spora katılım güdülerindeki etkisinin incelendiği bu çalışma, farklı değişkenler incelenerek (örneğin; ego yönelim, görev yönelim, akış durumu vs.) daha nitelikli hale gelebilir. Çünkü Master sporcuların pek çok yönden incelenmesi, önemli bir konu olarak gözükmektedir. Spora katılımın erken yaşlardan itibaren arttırılmaya çalışılması ile ileri yaşlarda halen spor yapıyor olma konuları birbiriyle son derece ilişkili ve araştırılmaya değer bulan konular olarak gözükmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

- 1 Kazak, Z. (2004) "Sporda güdülenme ölçeğinin" –SGÖ- Türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik çalışması. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 15 (4), 191-206.
- 2 Maharam, L.G., Bauman, P.A., Kalman, D., Skolnik, H., & Perle, S.M. (1999) Masters athletes: Factors affecting performance. Sports Medicine. 28 (4), 273-285.
- 3 Rogers, M. A., Hagberg, J. M., Martin, W. H., Ehsani, A. A. & Holloszy, J. O. (1990). Decline in VO2 Max with aging in master athletes and sedentary men. Journal of Applied Physiology, 68 (5), 2195-2199.
- 4 Wiswell, R.A., Hawkins, S.A., Jaque, S.V., Hyslop, D., Constantino N., Tarpenning, K., Marcell, T., & Schroeder, E.T. (2001). Relationship between physiological loss, performance decrement, and age in master athletes. Journal of Gerontology: Medical Sciences, 56 (10), 618–626.
- 5 De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Minganti, C., Capranica, L., & Pesce, C. (2009). Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level. Sport Sci Health, 5 (2), 61–69.

THE ACTIVITY GOALS AND EXPECTATIONS OF SCHOOL TEAMS' ATHLETES
OKUL TAKIMLARINDA BULUNAN SPORCU ÖĞRENCİLERİN FAALİYET AMAÇLARI VE
BEKLENTİLERİ (Balıkesir ili Örneği)

Zekeriya Göktaş Ali Naci Arıkan Murat Özmaden Kadir Pepe
Balıkesir Üniversitesi , Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ABSTRACT The Activity Goals and Expectations of School Teams' Athletes (A Study in Balıkesir Province) The purpose of this study is to identify activity goals and expectations of School Teams' Athletes. Total 251 volunteer students from eight different elementary and high schools in Balıkesir were participated to the study in the 2007-2008 education year. The students filled out the 20-item questionnaire. The analysis was done by the use of SPSS. The analysis showed that those factor emerged as encouraging for participating sport activities: students participating in sports in their own wishes, sports' appeal to broad segments, the impacts of sporting events in media and teachers' requests for participation. The goals of sport activities are to shape up a good body structure, to develop personality in a social aspects, increase the chance to enter into physical education and sport department and to meet the personel needs of practising sport. Socio-economic diversity of students determine what sports they prefer to get involved and what factors influence on their goals of participating sport activities.

Key words: school, athletes, teams, activities

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 340.rar](#)

Bu araştırmanın amacı; okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin faaliyet amaçları ve beklentilerini tespit etmektir. Çalışmada 2007-2008 eğitim ve öğretim döneminde, Balıkesir ilinde 8 değişik ilköğretim ve lise'den toplam 251 öğrenci gönüllü olarak katılmışlardır. Öğrencilere 20 sorudan oluşan anket uygulanmış ve değerlendirmede SPSS yüzde frekans programı kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda; öğrencilerin spora katılmasında kendi istekleri, sporun geniş kesimlere hitap etmesi, medyadaki spor olaylarının etkisi, öğretmenlerinin isteği gibi unsurlar teşvik edici olarak ortaya çıkmıştır. Öğrenciler spor yaparak fiziksel açıdan iyi bir vücut yapısına sahip olma, sosyal yönden kişiliği geliştirme, gelecekte beden eğitimi ve spor bölümüne girme, kişisel açıdan spor ihtiyacını giderme faktörlerini hedef olarak belirlemişlerdir. Öğrencilerin sosyo-ekonomik farklılıkları onların uğraştıkları spor dalının seçiminde ve spor yapmasındaki amacının tespitinde önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler:Okul, Sporcu, Öğrenci, Takım, Faaliyet

PSYCHOLOGICAL GAININGS OF PARENT BY INVOLVING THEIR CHILDREN SPORTS

ÇOCUK SPORLARINA KATILIMIN PSİKOLOJİK KAZANIMLARI: AİLELER AÇISINDAN

Özgür Özdemir, Tunç Yorguner, Hasan Alptekin, Atahan Altıntaş, F. Hülya Aşçı
Başkent Üniversitesi

The purpose of this study was to determine parents' psychological gain by involving their children's sports and compare parents' psychological gains with regard to gender of parent and gender of their children. Ninety-five mothers ($M_{age}=41.39\pm5.98$), 90 fathers ($M_{age}=45.34\pm6.46$), totally 185 ($M_{age}=43.30\pm6.51$) parents voluntarily participate in this study. "The Scale of Psychological Gaining of Parent in Sport" which consists of 4 subscales and 32 items was used to assess parents' psychological gaining by involving their children's sports. $2 \times 2 \times 4$ MANOVA was conducted to test differences in parents' psychological gaining with regard to gender of parent and gender of their children. MANOVA revealed no significant main effect for gender of parent (Hotelling's $T = 0.027$; $F = 0.32$; $p>.05$) and for gender of their children (Hotelling's $T = 0.026$; $F = 0.33$; $p>.05$). In addition, the interaction effects of gender of parent and gender of their children was not significant (Hotelling's $T = 0.052$; $F = 0.64$; $p>.05$). Although MANOVA revealed no significant interaction effect, univariate analysis demonstrate that mothers who have daughter had higher identification scores than other parents. In conclusion, mothers and fathers have similar psychological gains by involving their children sports. In addition, it may be concluded that mothers who have daughter get more psychological gains as they compared to other parents.

Keywords: Parents' psychological gains, children sport

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç: İnsanoğlu, biyolojik bir organizma olduğu kadar toplumsal bir varlık, bir kültür taşıyıcısı ve içinde yaşadığı toplumun ürünüdür. Her insan bir grup içinde doğar ve toplumsal niteliklerini bu grupta kazanır. Çocukların sosyal gelişimlerine ve yetişmelerine etkide bulunan kurumların başında da aile gelmektedir (Yetim, 2005). Aile çocuğun gelecekteki yaşantısının şekillenmesinde gerek yönlendirmeleri ile gerekse müdahaleleri ile büyük rol oynamaktadır. Günümüzde, çocukların sosyalleşme araçlarından biri olarak görülen spor tüm toplumlarda çocukların hem fiziksel, hem zihinsel hem de sosyal anlamda gelişimlerinin daha sağlıklı olması için tercih edilen bir sosyal kurumdur. Aile bu anlamda, çocuğun branş seçiminde, spora başlamasında ve bu sporu devam ettirmesinde önemli bir role sahiptir (Kidman, 2003). Yazılı kaynaklarda, ailelerin, çocuklarının spor yaşantılarında etkin bir role sahip olmaları ile ilgili pek çok çalışma bulunmaktadır (Cote ve Hay, 1999; Weiss, 2000; Woolger ve Power, 1994; Wuerth, Lee ve Alfermann, 2004). Bu çalışmalarda genel olarak, ailelerin büyük bir çoğunluğunun çocuklarının katıldıkları aktiviteleri destekledikleri, maçlara götürdükleri, spor yaşantıları ile yakından ilgilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, aileler, çocuklarının spor ortamında başarılı olabilmeleri için onlara maddi ve manevi her türlü desteği sağlamaktadırlar. Zamanla bu aileler, çocuklarının antrenörleri gibi davranmaya başlayabilmekte ve çocuklarının kariyerlerinde oldukça aktif bir hale gelebilmektedirler. Çoğu zaman aileler kendi rol ve sorumluluklarını abartmakta, çocuklarının yapmış oldukları aktivitelere çok fazla müdahale etmektedirler. O spor branşı ile ilgili kararları çocukları yerine kendileri alabilmekte, oyun içinde ne yapıp yapmaması gerektiğini söyleyebilmekte, başarılı olmaları konusunda sürekli baskı yapabilmekte ve herhangi bir başarısızlık durumunda da onları suçlayabilmektedir. Bu nedenle,

çocuklarının sporuna aşırı katılım gösteren ailelerin onlara yarar sağlamaktan çok zarar verdiğini söylemek mümkündür. Smith ve Smoll'a (1997) göre, kendi çocuklarıyla aşırı özdeşleşen aileler, çocuklarını kendi egolarının bir uzantısı olarak görmektedirler. Bu durumda kendi benlik değerlerini çocuklarının yapıp ettiklerine bağlayarak, çocukları başarılı olduğunda kendilerini iyi ve mutlu, başarısız olduğunda ise kötü hissetmektedirler. Sonuç itibarıyla, aileler çocuklarının sporuna katılımlarıyla psikolojik kazanımlar elde etmektedirler. Örneğin, aile, çocuğunun sporuna katılarak onun sporda elde ettiği başarılar sayesinde kendi benlik saygılarını arttırabilirler, farklı statüler kazanabilirler. Bunun yanı sıra, spor ortamında çocuklarının üzerinde daha fazla kontrol kurabilirler. Ülkemizde spora verilen önemin giderek artması ile birlikte çocuk yaşlarda spora katılıma ailelerin vermiş olduğu destekte de büyük artış olmuştur. Öte yandan, ülkemizde ailelerin çocuklarının katıldıkları spora karşı ne kadar ilgili ya da ne kadar ilgisiz oldukları konusunda yapılan bilimsel çalışma sayısı sınırlıdır. Ailelerin çocuklarının sporuna katılımları da çocukların yapmış oldukları sporu devam ettirme ve bırakmalarına yönelik önemli bilgiler sağlayabilmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı 10-15 yaşları arasındaki çocuk sporlarında ailesel katılımın aile için psikolojik kazanımlarının belirlenmesi ve ebeveyn ve çocuğun cinsiyetine göre elde edilen psikolojik kazanımların karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Çalışmaya, 95 kadın ($X_{yaş}=41.39\pm5.98$), 90 erkek ($X_{yaş}=45.34\pm6.46$), toplamda 185 ($X_{yaş}=43.30\pm6.51$) ebeveyn gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan ebeveynlerin çocuklarının 95'i kız ($X_{yaş}=12.87\pm1.71$), 90'ı erkek çocuğudur ($X_{yaş}=13.00\pm1.66$). Katılımcıların çocuklarının katıldığı spora karşı hissettikleri duyguları belirlemek için Çepikkurt ve Tiryaki (2005) tarafından geliştirilen "Sporda Ailenin Psikolojik Kazanımları Ölçeği" kullanılmıştır.

Bulgular: Sporda ailelerin psikolojik kazanımlarının ebeveynin ve çocuğun cinsiyetine göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için 2 (Ebeveyn cinsiyeti: Anne/Baba) x 2 (Çocuğun Cinsiyeti: Kız/Erkek) x 4 (Statü Kazanma, Benlik Saygısı, Özdeşleşme, Kontrol Edicilik) Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Analizler, ailesel katılımdan elde edilen psikolojik kazanımların ebeveynlerin cinsiyetine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (Hotelling's $T = 0.027$; $F = 0.32$; $p>.05$). Çalışmaya katılan ailelerin çocuklarının cinsiyetlerine göre elde ettikleri psikolojik kazanımları arasındaki fark incelendiğinde, psikolojik kazanım puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur (Hotelling's $T = 0.026$; $F = 0.33$; $p>.05$). Analizler, Ebeveyn x Çocuğun Cinsiyet etkileşiminin anlamlı olmadığını göstermekle birlikte, (Hotelling's $T = 0.052$; $F = 0.64$; $p>.05$) takiben yapılan univariate analiz (ANOVA) sonuçları, kız çocuğuna sahip annelerin özdeşleşme puanlarının erkek çocuğa sahip annelerden ve çocuk sahibi babalardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($F(1,183)= 8.49$; $p<.05$).

Tartışma ve Sonuç: Ailesel katılımın getirdiği psikolojik kazanımları belirlemek ve ebeveynin kendi ve sahip olduğu çocuğun cinsiyetine göre test etmek amacı ile yapılan bu çalışmanın bulguları, ebeveynlerin psikolojik kazanım puanlarının gerek anne baba olmaya ve kız veya erkek çocuğa sahip olmaya göre farklılaşmadığını göstermektedir ($p>.05$). Öte yandan, analizler, kız çocuğu olan annelerin çocuklarının yaptıkları sporla özdeşleştiklerini göstermektedir. Smoll'a (1997) göre, çocuğunun sporuna aşırı katılım gösteren aileler çocukları ile aralarında kurdukları duygusal bağdan dolayı onlarla aşırı özdeşleşmekte ve çocuklarını kendi egolarının bir uzantısı olarak görmektedirler. Örneğin, sportif yeteneğinin olmamasından dolayı kendini engellenmiş hisseden bir anne baba, çocuğunun o spor branşındaki başarılarını büyük bir coşkuyla karşılayarak benimseyebilir. Bu sayede başka şekilde ulaşamadığı doyumlara, çocuğunun doyumları aracılığıyla ulaşabilir (Çepikkurt, 2005).

Spora katılımı toplumsal boyutu ile ele alacak olursak, ataerkil bir yapıda yetişen çocuklardan erkek çocuklarının spor ortamında kız çocuklarına göre daha fazla cesaretlendirilip daha fazla teşvik edildiğini söyleyebiliriz. Son yıllarda ise özellikle Türk toplumunda kız çocuklarının spora katılımında ailelerin desteğinin giderek artmakta olduğu gözlenmektedir. Bu bağlamda, annelerin kız çocukları ile özdeşleşmelerini kendilerini onların yerine koymaları, geçmişte kendi yapamadıklarını ve yaşayamadıkları duyguları çocukları üzerinden yaşamaları ile açıklayabiliriz.

Seçilmiş Kaynaklar:

Leff, S. S. ve Holye, R. H. (1995). Youth athlete's perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence*. 24; 187-203.

Wuerth, S., Lee, M. J. ve Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise Science*. 5, 1.

PSYCHOLOGICAL ACQUISITIONS OF THE FAMILIES OF THE CHILDREN JOINING SPORT ACTIVITIES

SPORA KATILAN ÇOCUKLARA YÖNELİK AİLELERİN PSİKOLOJİK KAZANIMLARI

Savaş Duman, Sefa Lök, Erkan Faruk Şirin, İbrahim Bülent Fişekçioğlu
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu/Konya

The aim of this study is to determine what the families of the children who attend a sport academy for football gain psychologically through sport. It has been studied on 101 parents (aged =42.4±8.4) which consist of 34 female (aged =39.8±9.6) and 67 male (aged =44.7±5.2) and whose sons (aged =11.8±2.1) attend four different sport schools in the city center of Konya including (Galatasaray, 12 Dev Adam, Beşiktaş and Bahçeşehir). The acquisitions of the participants have been evaluated by applying "A scale of psychological gains in sports". After analyzing the results, we have found out that by sending their children to a sport school or club the parents respectively obtain these subconsciously: "supervising", "identification", "getting a social status", "self-respect". In the parameter of inequality of monthly incomes of the families, it has been ascertained that there have been some meaningful changes on the families who have an income less than 2000 Turkish Liras (TLs) monthly by 'identification' with the families whose income is more than 2000 TLs. Besides, in the parameter of the educational level of parents, there have been positive subconscious gains (in supervising, identification, getting a social status, self-respect) in favor of the parents with a low level of education by comparison with the parents who have a diploma from a university or who have done a master's degree. Additionally, in the parameter of the educational level of fathers, the fathers with a low level of education have gained "a social status" among the fathers who have graduated from a university.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 553.rar](#)

Giriş ve Amaç Sporda sosyalizasyon süreci aileden çocuğa aktarım şeklinde olmasına rağmen, çocukluk sonrası ve adolesan döneminde iki taraflı sosyalizasyon başlayabilir. Örneğin, arkadaş grupları içinde etkilenen çocuk, sporun içinde yer almaya başlar, kendi kendine asla spora katılmayan ailelerini spora sosyalle edebilir. Çocuklarını ilgilendirdiği için aileler, spora katılmaya başlayabilir veya seyirci olabilir (McPherson, 1986). Aileler, özellikle yarışma sporlarında, çocuklarının bütünüyle sosyalleşmesi ve başarılı olma beklentisi içerisinde olduklarıdır. Organize edilmiş sporlarda çocukların kişisel olarak yaptıkları ve değer verdikleri eylemlere rağmen, yetişkinler oyun sonuçlarını ve performans kalitesini ciddiye almaktadırlar (Coakley, 2003). Eğer çocuk sporda başarısız olursa, aileler başarısızlıkta sorumluluklarının olduğuna inanmakta; eğer çocuk başarılı olursa, aileler beklentilerinin karşılandığını zannetmektedirler. Eğer çocuk dahice işler yaparsa, aileler çok yüksek bir özgüven duygusu içerisine girerek, başkalarının kendilerine danışmaları gerektiğini ve özel bir ilgiyi hak ettiklerini düşünmektedirler (Coakley, 2006). Yapılan araştırmalar aile ile çocuklarının spor ortamlarında beraberliğinin aile doyumunu arttırdığını (Aslan, 2009) ve aile bütünlüğünü desteklediğini (Zabriskie ve McCormick, 2003) vurgulanmaktadır. Bunun yanı sıra, çocukların spora katılımındaki memnuniyetleri ile ailelerin memnuniyetleri arasında bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir (Gren ve Chalip, 1997). İlgili alan yazında çocukların spora katılımları, katılımı sürdürme ve sporu bırakmada ailenin rolüne ilişkin bulgular yer alırken, bu katılım sonucunda ailelerin psikolojik kazanımları hakkında çok az çalışmaya rastlanılmıştır. Bu bilgi ve değerlendirmeler ışığında

bu çalışmanın amacı, ailelerin çocukların sporuna katılımlarıyla elde edecekleri psikolojik kazanımları belirlemektir.

Yöntem Araştırma grubunu Konya il merkezinde dört spor kulübü/okuluna (Galatasaray, 12 Dev Adam, Beşiktaş ve Bahçeşehir Koleji) devam eden ve yaş ortalaması $X = 11.8 \pm 2.1$ olan erkek çocukların 34'ü kadın (X yaş = 39.8 ± 9.6) ve 67'si erkek (X yaş = 44.7 ± 5.2) olmak üzere toplam 101 (X yaş = 42.4 ± 8.4) anne-baba oluşturmaktadır. Araştırmada Çepikkurt (2001) tarafından geliştirilen "Sporda Ailenin Psikolojik Kazanımları Ölçeği (SAPKÖ)" kullanılmıştır. "SAPKÖ" 4 alt boyut ("Statü Kazanma" "Benlik Saygısı", "Özdeşleşme" ve "Kontrol Edicilik") ve 32 maddeden oluşmaktadır. Yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmalarında; Cronbach alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri "Statü Kazanma" için .87, "Benlik Saygısı" için .81, "Özdeşleşme" için .82 ve "Kontrol Edicilik" için .76'dır. "SAPKÖ" nin genel Cronbach alpha değeri ise .90 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği için 26 anne-babaya 4 hafta ara ile uygulanan ölçeğin güvenirlik katsayısı "Statü Kazanma" için .63, "Benlik Saygısı" için .70, "Özdeşleşme" için .63 ve "Kontrol Edicilik" için .80'dir. Ailelerinin çocuğunun spora katılımı ile elde ettikleri psikolojik kazanımlarının belirlenmesinde, tanımlayıcı istatistik tekniklerinden ve ss değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Ölçeğin, birinci alt boyutu olan "Statü Kazanma ($Z=1,207$; $p>0.05$)"; ikinci alt boyutu olan "Benlik Saygısı ($Z=1,311$; $p>0.05$)"; üçüncü alt boyutu olan "Özdeşleşme ($Z=,785$; $p>0.05$)" ve dördüncü alt boyutu olan "Kontrol Edicilik ($Z=1,344$; $p>0.05$)" boyutlarında verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve ikili küme karşılaştırmaları için t testi; üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) kullanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows 14.0 programında analiz edilmiş, manidarlığı 0.05 düzeyinde sınanmıştır.

Bulgular Yapılan çalışmada ailelerin çocuklarının futbol spor okuluna katılımı ile elde ettikleri en önemli kazanımları sırasıyla "kontrol edicilik" ($3,89 \pm 0,81$), "özdeşleşme" ($3,35 \pm 0,85$), "statü kazanma" ($2,49 \pm 1,07$) ve "benlik saygısı" ($1,94 \pm 0,82$) alt boyutları olarak görülmektedir (Tablo 1). Tablo 2'de görüldüğü gibi ailelerin çocuklarının futbol spor okuluna katılımı ile elde ettikleri kazanımlarında aylık gelir farklılığını test etmek için yapılan t testi sonuçları, 2000 TL'den az gelire sahip ve 2000 TL'den daha fazla gelire sahip aileler arasında "Özdeşleşme" ($t=2,500$; $p<0,05$) alt boyutunda 2000 TL'den az gelire sahip aileler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken, "statü kazanma" ($t=1,671$; $p>0,05$), benlik saygısı" ($t=0,619$; $p>0,05$) ve "kontrol edicilik" ($t=1,015$; $p>0,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Tablo 3'de görüldüğü gibi ailelerin çocuklarının futbol spor okuluna katılımı ile elde ettikleri kazanımlarında annenin öğrenim durumu farklılığını test etmek için yapılan t testi sonuçları, öğrenim düzeyi lise mezunu ve altında olan anneler ve üniversite ve üstü öğretime sahip olan anneler arasında "statü kazanma" ($t=2,601$; $p<0,05$), benlik saygısı" ($t=2,005$; $p<0,05$) Özdeşleşme" ($t=3,392$; $p<0,05$) ve "kontrol edicilik" ($t=2,276$; $p<0,05$) alt boyutlarında öğrenim düzeyi lise mezunu ve altında olan anneler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tablo 4'de görüldüğü gibi ailelerin çocuklarının futbol spor okuluna katılımı ile elde ettikleri kazanımlarında babanın öğrenim durumu farklılığını test etmek için yapılan t testi sonuçları, öğrenim düzeyi lise mezunu ve altında olan babalar ve üniversite ve üstü öğretime sahip olan babalar arasında "statü kazanma" ($t=2,559$; $p<0,05$), alt boyutunda öğrenim düzeyi lise mezunu ve altında olan babalar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken, benlik saygısı" ($t=0,604$; $p>0,05$) Özdeşleşme" ($t=1,822$; $p>0,05$) ve "kontrol edicilik" ($t=0,222$; $p>0,05$) alt boyutlarında öğrenim düzeyi lise mezunu ve altında olan babalar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tartışma ve Sonuç Sonuçlar analiz edildiğinde; ailelerin çocuklarını futbol spor okuluna göndermedeki en önemli kazanımları sırasıyla “kontrol edicilik”, “özdeşleşme”, “statü kazanma” ve “benlik saygısı” alt boyutları olarak görülmektedir. Aileler güvenli olmadığına inandıkları cadde ve sokaklardan çocuğu alarak organize edilmiş spor okullarında çocuklarına daha güvenli bir ortam sağlama çabaları (Coakley, 2001,2006) bu çalışmada aileler açısından kontrol edicilik kazanımının yüksek düzeyde olmasını destekler niteliktedir. Ailelerin çocuklarının futbol spor okuluna katılımı ile elde ettikleri kazanımlarında aylık gelir farklılığında 2000 TL’den az gelire sahip ve 2000 TL’den daha fazla gelire sahip aileler arasında “Özdeşleşme” alt boyutunda 2000 TL’den az gelire sahip aileler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ailelerin öğrenim durumu değişkeninde, öğrenim düzeyi lise mezunu ve altında olan anneler ve üniversite ve üstü öğretime sahip olan anneler arasında tüm alt boyutlarda öğrenim düzeyi lise mezunu ve altında olan anneler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ailelerin sosyo-ekonomik düzeyi, yaşam tarzları ve inanışları çocuğun katılacağı aktiviteleri belirlemede ve kendileriyle alakalı beklentilerini arttırmada etken rol oynamaktadır (1, 7). Gerçekten de, toplum kültürü içerisinde yaygın bir etki alanına sahip bulunan spor, ilgili tutum ve davranışlar üzerinde önemli etki gücüne sahiptir. Düşük gelire sahip aileler sporla alakalı evrensel ilkeleri ve anlamları kavramanın yanında aynı zamanda programla alakalı faaliyetlerle özdeşleşmek istedikleri söylenilebilir. Baba öğrenim durumu değişkeninde ise öğrenim düzeyi lise mezunu ve altında olan babalar ve üniversite ve üstü öğretime sahip olan babalar arasında “statü kazanma”, alt boyutunda öğrenim düzeyi lise mezunu ve altında olan babalar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Seçilmiş Kaynaklar

Aslan, N. (2009). An examination of family leisure and family satisfaction among traditional Turkish families. *Journal of Leisure Research*, 41.

Zabriskie, R.B., and McCormick, B. (2003). Parent and child perspectives of family leisure involvement and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, 35.

McPherson, B.D., Curtis, J.E. , Loy J.W. (1986). *The Social Significance of Sport*, Human Kinetics Publisher, Champaign. Coakley, J.(2001). *Sport in society*. New York: McGraw Hill Companies.

Coakley, J. (2006). The good father: parental expectations and youth sports. *Journal of Leisure Studies*, 25(2),155-163.

Gren, C.B., and Chalip, L. (1997). Enduring involvement in youth soccer: The socialization of parent and child”. *Journal of Leisure Research*, 29(1), 61-77.

AN EVALUATION ON THE WRESTLERS' BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND DEPRESSION LEVELS IN WRESTLING CENTERS

GÜREŞ EĞİTİM MERKEZLERİNDEKİ GÜREŞÇİLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bayraktar, G.1, Şimşek, Ü.1, Aka, S.T.1, Şahin, S. 2

1 Ağrı Ibrahim Çeçen Üniversitesi, 2 Manisa Gsgm İl Müdürlüğü

The aim of this study is the definition of wrestlers' basic psychological needs and depression levels in wrestling centers. The study focus on 409 student wrestlers between 12 and 17 ages, who are getting training from 23 different wrestling centers, which are located different regions and operate General Management of Youthfulness and Sport in the term of 2008–2009. “Basic Psychological Needs scale” and “Depression Scale for Children” used as a tool for collecting data in this study. According to Basic Psychological Needs Scale data; if students social environment variable origin from village, they have high level autonomy needs than district and metropolitan origins, and also if students' father educational level primary and secondary school they have capacity and high level relationship needs than students' father education from high school and university; in addition, if students' family income level over 800 TL, they have high level autonomy than under 800 TL. After the result of Depression Scale for Children data; if students social environment variable origin from village, they have high depression level than district and metropolitan origins like students' family income level over 800 TL, they have high level autonomy than under 800 TL. And also there is no meaningful difference depression level among parents educational origin. After the compartment of the depression level and basic psychological needs, meaningful relationship is defined among depression level and capacity needs.

Key Words: Psychological Needs, Depression, Wrestling

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 682.rar](#)

Giriş ve Amaç İhtiyaçlar genelde fizyolojik ve psikolojik içeriklidir. Maslow (1954), psikolojik ihtiyaçları “fizyolojik, güvenlik, sevgi ve ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme” olarak, Murray ise; algılarımızı ve davranışlarımızı organize eden güç olarak ele almıştır (Hall ve Lindzey, 1985). Öz-Belirleme Kuramı'nda da temel psikolojik ihtiyaçlar; “ özerklik, yeterlik ve ilişkili olma” olarak üç tanedir (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik ihtiyaçlar tatmin edilmediği zaman depresyon ortaya çıkabilir. Depresyon; “bir duygusal duruma, bir semptomu veya bir klinik sendroma işaret eden olumsuzluktur (Watson ve Clark, 1995). Depresyonun davranışlardaki etkisi ise hareketlerde yavaşlama şeklinde ortaya çıkar (Hirschfeld, 1999). Depresyona yol açan nedenler, biyolojik, biyokimyasal ve ruhsal-toplumsal etkenlerdir. Spor ve depresyon ilişkisi incelendiğinde, sporcuların spor yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı ve zor koşullarda ortama uyum sağlamada daha iyi olduğu belirlenmiştir (Tiryaki, 1991). Araştırmalara göre, düzenli orta düzeyde egzersiz ve aerobik egzersizi; depresyon ve anksiyeteyi azaltabilir (Tekin, 1997; Hayden ve Allen, 1984). Bu çalışmada, güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin temel psikolojik ihtiyaçları ile depresyon düzeylerini kapsayan araştırma konusunun cevabı aranmıştır. Bu amaçla güreşçilerin temel psikolojik ihtiyaçları ve depresyon düzeylerinin tespit edilmesi hedeflenmiştir.

Yöntem Bu araştırmada “Tarama Modeli” kullanılmıştır. 2008–2009 sezonunda GSGM ye bağlı 23 ilde yer alan güreş eğitim merkezlerindeki 12–17 yaş arası 654 güreşçi öğrenci evreni, bu merkezlerde eğitim gören toplam 409 güreşçi öğrenci ise örneklemini oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPİÖ) ve 6–17 yaş arası çocuklara uygulanabilen Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (ÇDÖ) kullanılmıştır. Bu veri toplama araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizinde verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri Kolmogrov-Smirnov Testi ile test edilmiş ve bu test sonucunda verilerin normal dağılım göstermedikleri görüldüğünden verilerin çözüm ve yorumlamasında Kruskal Wallis-H Testi, Mann Whitney-U Testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Testi kullanılmıştır.

Bulgular Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıdadır. Tablo 1. Tablo 1’de; sosyal çevre değişkenine göre deneklerin temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Sosyal çevre değişkeni köy olanların ilçe, il ve büyükşehir olanlara göre özerklik ihtiyacı yüksektir. (XKöy=224,09; Xİlçe=186,19; Xİl=210,85; XBüyükşehir=196,56). Deneklerin temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ve ilişki ihtiyaçları arasında köy, ilçe, il ve büyükşehir de yaşayanlar arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Tablo 2 Tablo 2’de; baba öğrenim düzeyi değişkenine göre; deneklerin temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Baba öğrenim düzeyi ile yeterlik ve ilişki ihtiyacı arasında ise anlamlı bir farklılık vardır. Bu farklılık sonucunda; baba öğrenim düzeyi ortaokul olanların, ilkökul ve lise olanlara göre yeterlik ihtiyaçlarının yüksek olduğu, baba öğrenim düzeyi ortaokul olanların ilkökul ve üniversite olanlara göre ilişki ihtiyaçlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir. Tablo 3. Tablo 3’de görüldüğü gibi, anne öğrenim düzeyi değişkenine göre; özerklik ve yeterlik ihtiyacı ile anne öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, ilişki ihtiyacı ile ise anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre, anne öğrenim düzeyi ortaokul olanların; ilkökul, lise ve üniversite olanlara göre ilişki ihtiyaçları yüksektir. Tablo 4 Tablo 4’de; aile gelir düzeyi değişkenine göre; deneklerin temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu farklılığa göre; aile gelir düzeyi 800 TL ve altında olanların 1201–1600 TL ve 2001TL ve üzeri olanlara, 1201–1600 TL olanların 1601–2000 TL olanlara göre özerklik ihtiyaçları yüksektir. Ayrıca yeterlik ve ilişki ihtiyacı ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Tablo 5. Tablo 5’de; sosyal çevre değişkenine göre deneklerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu farklılığa göre; sosyal çevre değişkeni köy olanların ilçe, il ve büyük şehir olanlara göre depresyon düzeyleri yüksektir. Tablo 6. Tablo 6’da; baba öğrenim düzeyi değişkenine göre deneklerin depresyon düzeyleri ile baba öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. Tablo 7. Tablo 7’de; anne öğrenim düzeyi değişkenine göre deneklerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. Tablo 8. Tablo 8’de; aile gelir düzeyi değişkenine göre deneklerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu farklılığa göre; aile gelir düzeyi 800TL ve altında olanların, 801–1200TL, 1201–1600TL,1601–2000TL ve 2001TL ve üzeri olanlara göre depresyon düzeyleri yüksektir. Tablo 9 Tablo 9’da; deneklerin depresyon düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki korelasyon analizine göre; depresyon düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ve ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, depresyon düzeyi ile yeterlik ihtiyacı arasında ise anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca, korelasyon değerlerine bakıldığında ise güreşçilerin depresyon düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında güçlü bir ilişki yoktur.

Tartışma ve Sonuç Çalışmanın sonuçlarına göre: Sosyal çevre değişkeni köy olanların, ilçe, il ve büyük şehir olanlara göre özerklik ihtiyacı yüksektir. Bunun nedeni il, ilçe ve büyük şehirlerdeki

ailelerin eğitim konusunda daha duyarlı olmalarıdır. Ailelerin bu durumunun; bu gruptaki bireylerin özerklik psikolojik ihtiyacını daha az yaşamalarına neden olduğu söylenebilir. Baba öğrenim düzeyi ilkököl ve ortaokul olanların; yeterlik ve ilişki ihtiyaçları yüksektir., bunda babanın eğitim düzeyinin etkili olduğu söylenebilir. Anne öğrenim düzeyi ortaokul olan güreşçilerin; ilkököl, lise ve üniversite olanlara göre ilişki ihtiyaçlarının yüksek olduğu görülmüştür. Ailenin, çocukların eğitimleri üzerindeki etkisi nedeniyle; ailenin eğitim düzeyinin de çocukların ihtiyaç örüntülerinin oluşmasında etkili olacağı söylenebilir. Aile gelir düzeyi 800 TL ve altında olanların, daha yüksek gelir düzeylerine sahip olanlara göre; depresyon düzeyleri ve özerklik ihtiyaçları yüksek çıkmıştır. Bu sonucun, öğrencilerin sosyo-ekonomik seviyeleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi belirten araştırma sonuçları ile uyumlu olduğu görülmektedir. Buna göre, gelir düzeyi iyi olmayan güreşçi öğrenciler için daha iyi koşulların oluşturulması ve psikolojik destek sağlanmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Güreş eğitim merkezlerindeki güreşçi öğrencilerin, sosyal çevre değişkeni köy olanların; ilçe, il ve büyük şehir olanlara göre depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Depresyon düzeyleri ile temel yeterlik ihtiyacı karşılaştırıldığında ise; aralarında bir farkın olduğu saptanmış ve yeterlik ihtiyacı fazla olan güreşçilerin depresyon düzeylerinin de fazla olduğu görülmüştür. Yapılan diğer araştırmaların sonuçları da bu sonuçları desteklemektedir. Bu araştırmadan yola çıkılarak, sporcuların öğrenim yaşamlarının başlangıcında karşılaşabilecekleri sorunları saptama ve en aza indirme, yabancılık yaşamalarını ve bocalamalarını önleme ve bulundukları ortamda kendilerini güvende hissetmeleri amacıyla okulların bölüm ya da anabilim dalları düzeyinde etkin rehberlik sistemleri oluşturularak güreşçilerin uyumlarını kolaylaştırıcı destekler sağlanmalıdır. Sporcuların ilgi, dikkat, motivasyon, başarı vb. konularda değerlendirilmesinde; depresyon için risk oluşturan sosyo-ekonomik düzey ve diğer birtakım demografik özelliklerinin de birlikte dikkate alınması için bu özelliklerinin önceden bilinmesini sağlayacak eğitimci-öğrenci ilişki tarzlarını ve öğrenci merkezli yaklaşımları içerecek eğitimsel düzenlemelere, ruh sağlığı ile ilgili periyodik tarama çalışmalarına ve gerektiğinde psikolojik destek almaları için yönlendirici yaklaşımlara gereksinim olduğu söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

Cui, X. J. & Vaillant, G. E. (1997). Does Depression Generate Negative Life Events? *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185, 145–150

Hall, C., Lindzey (1985). *Introduction to theories of personality*. New York: John Wiley & Sons.

Hayden, R.M. and Allen, G. J. (1984). Relationship between aerobic exercise, anxiety, and depression: Convergent validation by knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 24, 69–74.

Hirschfeld. R. M. A. (1999). Care of Sexually active depressed patients. *Journal of clinical psychiatry*, 60(suppl,17).

Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.

Tekin, A. (1997) Trabzon'daki Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenimlerine Devam Eden Sporcu ve Sporcu Olmayan Öğrencilerin Özsaygı Düzeylerinin Araştırılması. K.T.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.

Tiryaki Ş, Erdil G, Acar M, ve Emlek, Y. (1991). Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri, *Spor hekimliği Dergisi*; 26. 19–23.

Watson, D. and Clark, L. A. (1995). Depression and the melancholic temperament. *European Journal of Personality*, 9(5), 351-366.

COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL NEEDINGS OF CANDIDATE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS AND OTHER CANDIDATE TEACHERS

Beden Eğitimi ve Spor ve Eğitim Fakültesi Öğretmen Adaylarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılaştırılması

Gezer, E.1, Çetin, M.Ç.1, Yildirim, Y.1.

1 Mustafa Kemal Üniversitesi

The aim of this research is to identify and evaluate the psychological needings of candidate physical education and sports teachers and the other candidate teachers. The subject of the research consist of 119 (female; 33, male; 86) candidate physical education and sports teachers and 211 (female; 129, male; 82) other candidate teachers. This research is a descriptive study which determine the present situation. The research contucted on the data collected from the questionnaire (scale) that involves personal information an psycological needings inventory. During the evaluation of data obtained at the end of the research SPSS 11,5 program was used. The research frequency (f), percent (%), arithmetical mean, Mann Whitney-U were used in this study. According to the analysis, the general results of the present study indicated that there was a significant relationship between the psychological needings of candidate physical education and sports teachers and other candidate teachers. Candidate physical education and sports teachers have a higher level of autonomy needings than other candidate teachers.

Key Words: Psychological Needings, Candidate Physical Education And Sports Teachers, Candidate Teachers.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 855.rar](#)

Özet Araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Eğitim Fakültelerinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesidir. Araştırmaya 2009–2010 eğitim-öğretim yılında Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (kız:33 erkek:86 toplam: 119) ve Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerden (kız: 129 erkek: 82 toplam: 211) tesadüfî örneklem yöntemi ile seçilen öğretmen adayları katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen, Kesici ve ark. (2002) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan ‘Temel Psikolojik ihtiyaçlar Ölçeği’ ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; beden eğitimi ile eğitim fakültesi öğretmen adayları arasında özerklik ihtiyaçlarının doyumu açısından beden eğitimi öğretmen adayları lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının doyumu açısından ise anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Beden Eğitimi, Eğitim Fakültesi

Giriş ve Amaç İhtiyaç kavramı, Morgan (1984) tarafından bireyin fizyolojik ve sonradan kazanılan herhangi bir eksikliği ya da yetmezliği olarak da tanımlanmaktadır. İhtiyacın hissedilmesine neden olan gerginlik, ihtiyacın doyurulmasıyla ortadan kalkmakta ve bir tatmin duygusu yaşanmaktadır (Fromm 1994). Temel ihtiyaçlar kuramı ise; insanların temel ihtiyaçlarının psikolojik yönlerini ve bütünsel sağlık ve yapıları ile ilişkisi üzerinde durmuştur (Deci ve Ryan 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı kişilerin ihtiyaçlarını özerklik, ilişkili olma ve yeterlik olarak üç alt başlıkta incelemektedir. Özerklik kavramı “insanların kendileri için hedefler ortaya koyması ve bu hedefleri

başarmada kendi inisiyatiflerini kullanma becerileri” olarak tanımlanmıştır (Ward 1996). Field ve Hoffman (1994) özerkliğin bir insanı hedefine yönlendiren, kendini denetleyen, otonom davranışları mümkün kılan becerileri, bilgi birikimi ve inançlarının bir bileşkesi olduğu fikrini savunmuşlardır. Yeterlik ihtiyacı, bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteği (Kowal ve Fortier, 1999) ve çevreyle etkili bir biçimde etkileşimde bulunma kapasitesidir (Deci ve Ryan, 1985). Bireyin çevreyle etkileşiminin, öğrenmelerinin ve gösterdiği uyumun toplamıdır (Deci ve Ryan 1985). İstenilen sonuçlara ulaşmada etkili olmak (Reis ve ark., 2000) ve çevreyle baş ederken kendini yeterli hissetmektir (Ingledew et al., 2004). Yeterlik duygusunu yaşayan bireyler, amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşacaklarına inanmaktadırlar (Williams et al., 2002). İlişkili olma ihtiyacı bireyin başkaları ile bağlantılı olma ihtiyacıdır. İçinde bulunduğu sosyal çevrede ait olma duygusunu yaşamasıdır (Kowal ve Fortier, 1999) ve insanlara özen göstermektir (Connell, 1986). İlişkili olma ihtiyacı karşılıklı saygıyı, özeni ve başkalarına ilişkin güven duygusunu gerektirmekte ve duyarlılığı, sıcaklığı ve duygusal kabulü içermektedir (Andersen, 2000). Bu ihtiyaç, bireyin yaşamındaki önemli kişilerle yakın ve bağlantılı olmasını (Reis ve ark., 2000) ve ilişkilerinde desteği ve doyumunu hissetmesini sağlamaktadır (Ingledew et al., 2004). Bu çalışma ile “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği” ve “Eğitim Fakültelerinin” farklı bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve aralarındaki farklılıkların tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Evren ve Örneklem: Tarama modelindeki bu araştırmanın evrenini 2009–2010 eğitim-öğretim yılında Mustafa kemal üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan 201 öğrenci ve eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan 1201 olmak üzere toplam 1402 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemine ise tesadüfî örneklem yöntemi ile seçilen 119 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü ve 221 Eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan toplam 320 öğretmen adayı oluşturmuştur. **Veri Toplama Araçları:** Veri toplama aracı olarak Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen, Kesici ve ark. (2002) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan ‘Temel Psikolojik ihtiyaçlar Ölçeği’ ve araştırmacı tarafından geliştirilen “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği 21 maddeden oluşmakta ve üç alt testi içermektedir. Bunlar; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacıdır. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlemesinde tanımlayıcı istatistik teknikleri ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve eğitim fakültesindeki öğretmen adaylarının puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için Mann Whirney-U testi yapılmış, önem düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular Tablo 1. Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaç Ölçeğinden Almış Oldukları Toplam Puanlar Tablo 2. Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumları Arasındaki Farklılığa Ait Mann Whitney-U Testi **Tartışma ve Sonuç** Beden eğitimi ve spor yüksekokulunun beden eğitimi öğretmenliği ve eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaçları bu çalışma bulguları ışığında incelenmiştir. Beden eğitimi öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler, psikolojik ihtiyaç puanları açısından incelendiğinde özerklik ihtiyacı puan ortalamaları; $22,85 \pm 3,72$, yeterlik ihtiyacı puan ortalamaları; $20,14 \pm 3,68$, ilişkili olma psikolojik ihtiyacı puan ortalamaları; $25,67 \pm 3,98$ olarak bulgulanmıştır (Tablo 1). Eğitim fakültelerinin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerin psikolojik ihtiyaç puan ortalamaları incelendiğinde ise; özerklik ihtiyacı puan ortalamaları; $22,07 \pm 3,03$, yeterlik ihtiyacı puan ortalamaları; $20,11 \pm 2,50$, ilişkili olma psikolojik ihtiyacı puan ortalamaları; $25,78 \pm 3,84$ olarak bulgulanmıştır (Tablo 1). Beden eğitim öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler ile eğitim fakültelerinde okuyan öğrencilerin puan ortalamalarının karşılaştırılması

sonucunda beden eğitimi öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin “özerklik psikolojik ihtiyacı” puanları ile eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin “özerklik psikolojik ihtiyacı” puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 2). Beden eğitimi öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilerin, eğitim fakültesinde okuyan öğrencilere oranla daha fazla özerklik psikolojik ihtiyacı duydukları tespit edilmiştir. Özerklik psikolojik ihtiyacı puanlarının farklı bölümlere göre değişmesi literatürle uyumlu bir bulgudur. Ancak Çelikkaleli ve Gündoğdu’nun (2005) çalışmaları incelendiğinde durum çalışmamızla farklılık göstermektedir. Çelikkaleli ve Gündoğdu’nun (2005) çalışma grubunu oluşturan eğitim fakültesi öğrencilerinin almış oldukları puan ortalamaları çalışmamızdaki beden eğitimi bölümündeki öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Kaner (1994), Kuzgun (1989), Dilekman (1986) ve Çelikkaleli (2004) yapmış oldukları farklı çalışmalarda okunulan bölüm farklılığının özerklik psikolojik ihtiyacı puanlarını anlamlı düzeyde etkilediğini bulgulamışlardır. Beden eğitimi öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilerin daha fazla özerklik psikolojik ihtiyacı duymaları meslekleri gereği çalışma ortamlarının esnekliği, kendine ait spor odasının bulunması ve ders işleyişi açısından program dışına diğer meslektaşlarına oranla daha fazla çıkabilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Yeterlik psikolojik ihtiyacı ve ilişkili olma psikolojik ihtiyacı puan ortalamaları açısından ise; beden eğitimi öğretmenliği ve eğitim fakültesi öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar bulgulanmamıştır. Literatür incelendiğinde farklı bölümlerde okuyan eğitim fakültesi öğrencilerinin almış oldukları puan ortalamaları bizim sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005).

Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenliği mesleğinin, diğer öğretmenlik branşlarına oranla daha fazla özgün kararlar verilebilme yeteneğine sahip olmasından dolayı, beden eğitimi bölümü öğrencilerinin eğitim fakültesi öğrencilerine oranla daha fazla özerk olma ihtiyacı içerisinde olmasının nedeni olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Andersen, S. (2000). Fundamental human needs: making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 269-276.

Çelikkaleli ve Gündoğdu, (2005). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Malatya

Deci, E., Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-269.

Field, S., Hoffman, A. (1994). “Development of a model for self-determination”. *Career Development for Exceptional Individuals*, 17, 159–169.

Inglewied, D., Markland, D., Sheppard, K. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality And Individual Differences*, 36, 1921–1932.

Kaner, S. (1994). “Polis Akademisi ve Eğitim Bilimleri Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gereksinim Örüntüleri”. II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 36-42, Ankara

Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H., Sünbül, A.M. (2003) “Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği” VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.

Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., Ryan, R. (2000). Daily well-being: the role of autonomy, competence and relatedness. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.

Williams, G., Gagne, M., Ryan, R., Deci, E. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21(1), 40–50.

EXAMINATION OF THE PSYCHOLOGICAL ADAPTATION LEVELS OF CHILDREN DOING GYMNASTIC AND THEIR PEERS WHO DON'T PLAY SPORTS

CİMNASTİK YAPAN ÇOCUKLARLA SPOR YAPMAYAN AKRANLARININ RUHSAL UYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ilhan. E. L. 1, Geylan. M. 2, Gencer. E. 1

1 Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir- Türkiye, 2 Naciye Pehlivan Saran Lisesi, Kırıkkale- Türkiye

In this research, the psychological adaptation levels of the children doing gymnastic and their peers who don't play sport is examined comparatively. The research group consists of 71 children who have a past of at least 1 year gymnastic between the ages 9 and 11, and 94 children who don't play sports again in the same age group. Hacettepe Psychological Adaptation Scale was used as a data collecting instrument. the data collected at the evaluations of the mothers and teachers of the children were compared. "independent t-test" was used for the comparisons, and the significant level was taken as 0.05. When score averages of the groups are compared according to the assessments of mothers, a significant difference was found in favour of the children doing gymnastic in terms of neurotic and behavioural problem levels [neurotic:($t=2,067, p<0,05$), behavioural: ($t=3,873, p<0,01$)]. And according to the assessments of teachers, although there was a significant difference between the behavioural problem levels of the groups again and although the neurotic problem levels of the children doing gymnastic, the difference was found insignificant [neurotic:($t=2,624, p>0,05$), behavioural:($t=2,947, p<0,01$)]. Furthermore, when looked at the consistency of assessment scores of mothers and teachers, no significant differences were found in all lower dimensions. In consideration of the findings, it is determined that the children doing gymnastic have psychological inadaptability characteristics in a lower level than their peers who don't play sports. For the reason of this situation, psycho-social dynamics of sports are considered effective.

Key word: psychological adaptation, gymnastic, children and sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_806.rar](#)

Giriş ve Amaç Ruhsal uyum; bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliğiyle içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Yavuzer,1999). Uyumlu çocuk, yaşının ve kendi özelliklerinin gerektirdiği bedensel, psikomotor, zihinsel, cinsel, duygusal ve toplumsal davranışları gerçekleştirebilen çocuktur. Her yaşın ve dönemin ayrı gelişim gereksinimleri bulunmaktadır. Çocuklarda gelişim dönemlerinin getirdiği doğal zorluklara çevrenin getirdiği olumsuz etkiler de eklendiğinde, tepkisel olarak bazı uyumsuzluk sorunları görülebilmektedir(Kaya ve ark.,2006; Yavuzer,1999). Ruhsal uyumsuzluk, çocukların sosyal ve akademik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir (Sugai ve Horner, 2002). Davranış sorun düzeyleri yüksek olan uyumsuz çocuklar yarının ruhsal sorunlu yetişkinleri olabileceği düşünüldüğünde, çocuklardaki davranış sorunlarının öncelikle ilkökul çağı gibi erken bir dönemde ele alınması gerekliliği vardır. Spor bir sosyal ilişki aracıdır ve çocuklar için bir gruba ait olma ihtiyacını karşılayabilir. Aitlik duygusunun tehdit edilmesi genellikle; kaygı, depresyon, yalnızlık, saldırganlık, izolasyon hissi, kıskançlık ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz duygusal tecrübelerle yol açmaktadır (Asher ve Paquette, 2003, Twenge et al, 2003). Sosyal ilişkilerin bireyin psiko-sosyal gelişimi üzerindeki

belirleyici etkisi ve önemi gelişim psikolojisinde üzerinde önemle durulan konulardan biridir (Kaya, 2005). Yukarıdaki açıklamalara dayalı olarak bireylerin uyumsal davranışlarıyla, gelişim boyutları ve süreçleri arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Sporun çocukların gelişimine etkide bulunduğu boyutlar genellikle fiziksel, fizyolojik ve hareket gelişimi olarak algılanmakta olup çoğu zaman diğer boyutlar göz ardı edilebilmektedir. Oysa spor sosyal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla da toplumun her kesimi için önem arz etmektedir ve özellikle çocukların çok yönlü gelişimlerine önemli katkı sağlayabilir. Her spor branşı kendine ait özelliklere sahiptir. Araştırmamıza konu olan cimnastik ise temel spor branşları arasında gösterilen çocuğu sosyal ve duygusal yönden desteklemesinin yanı sıra kişisel deneyimlerinin artmasına ve kendini ifade etmesine fırsat sağlamaktadır (Werner,2004). Çeşitli araştırmalar, bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu noktadan hareketle araştırmamız, cimnastik yapan çocukların ruhsal uyum düzeylerini belirlemek ve spor yapmayan akranlarıyla karşılaştırmalar yapmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem Araştırmada 9-11 yaş aralığında toplam 165 çocuk, cimnastik yapan(n=71) ve spor yapmayan çocuklar (n=94) olarak iki ayrı grupta ele alınmıştır. Cimnastik yapan çocukların; 44'ünü (%61,97) kız, 27'sini (%38,3) erkek, spor yapmayan çocukların; 59'unu (%63) kız, 35'ini (%37) ise erkek çocuklar oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmının verileri, Ankara Gençlik Spor İl Müdürlüğüne bağlı Cemal Alpman Cimnastik Spor Salonunda cimnastik yapan ve en az 1 yıl cimnastik geçmişi olan çocukların annelerinden gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Cimnastik yapan çocukların sınıf öğretmenlerine, spor yapmayan çocukların velilerine ve sınıf öğretmenlerine ulaştırılmak üzere annelere ayrıca beş adet veri toplama aracı sunulmuştur. Cimnastik yapan çocukların velilerinden en az bir, mümkünse iki spor yapmayan çocuğun (kendi çocuklarının en yakın akranlarının) anneleri ve öğretmenlerine ulaşmaları istenmiştir. Bu sayede 71 cimnastik yapan ve 94 spor yapmayan çocuğun anne ve öğretmen görüşlerine sağlıklı bir şekilde ulaşılmıştır. Cimnastik yapan 4 çocuğun, spor yapmayan 13 çocuğun veri toplama aracı iptal edilmiştir. Grupların karşılaştırılmasında, "bağımsız t-testi"ne başvurularak, 0,05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir

Bulgular Araştırma kapsamında incelenen cimnastik yapan ve spor yapmayan çocukların ruhsal uyumları alt boyutlarıyla (nevrotik sorun düzeyleri, davranış sorun düzeyleri ve diğer davranış sorun düzeyleri) ayrı ayrı sunulmuştur. Nevrotik sorunlar alt boyutunda; anneler jimnastik yapan çocuklar grubunun nevrotik sorunlar puan ortalamasını $2,366 \pm 1,633$, spor yapmayan çocuklar grubunun ise $3,202 \pm 0,893$ olarak değerlendirmişlerdir. Ortalamalar karşılaştırıldığında gruplar arasında cimnastik yapan çocuklar grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t=2,067, p<0,05$). Öğretmenler ise cimnastik yapan çocuklar grubunun nevrotik sorunlar puan ortalamasını $2,211 \pm 0,967$, spor yapmayan çocukların da $2,798 \pm 0,791$ olarak değerlendirmişlerdir. Öğretmenlerin değerlendirmelerine göre nevrotik sorunlar alt boyutunda gruplar arası anlamlı bir fark yoktur ($t=2,624, p>0,05$). (Tablo 1.) Davranış sorunları alt boyutunda; anneler cimnastik yapan çocuklar grubunun davranış sorunları puan ortalamasını $3,718 \pm 0,725$, spor yapmayan çocukların ise $4,138 \pm 0,912$ olarak değerlendirmişlerdir. Ortalamalar karşılaştırıldığında gruplar arasında cimnastik yapan çocuklar grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t=3,873, p<0,01$). Öğretmenler ise cimnastik yapan çocuklar grubunun davranış sorunları puan ortalamasını $3,408 \pm 0,833$, spor yapmayan çocukların ise $3,851 \pm 1,028$ olarak değerlendirmişlerdir. Ortalamalar karşılaştırıldığında gruplar arasında cimnastik yapan çocuklar grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t=2,947, p<0,01$). (Tablo 2.) Diğer davranış sorunları alt boyutundaki maddelerin özelliği göz önüne

alındığında bu uyumsuz davranışların daha çok ev ortamında gözlemlenebileceği görüşünden hareketle bu alt boyut yalnızca annelerinin değerlendirmelerine sunulmuştur. Anneler cimdastik yapan çocuklar grubunun diğer davranış sorunları puan ortalamasını $0,732\pm0,142$, spor yapmayan çocukların ise $0,840\pm0,226$ olarak değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirmelere göre diğer davranış sorunları alt boyutunda gruplar arası anlamlı bir farklılık yoktur ($t=1,361$, $p>0,05$). (Tablo 3.) Ayrıca annelerin ve öğretmenlerin değerlendirme puanlarının tutarlılığına bakıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür. (Tablo 4.)

Tartışma ve Sonuç Araştırmamızın bulguları ışığında, cimdastik yapan çocukların spor yapmayan akranlarına göre daha az düzeyde ruhsal uyumsuzluk özelliklerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durumun nedeni olarak sporun psiko-sosyal dinamiklerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırma grubumuzdaki çocukların tamamı son çocukluk dönemindeyler. Son çocukluk döneminde (6–11) çocuk kendisini sınıf, arkadaş ve oyun ortamında bulmaktadır. Çocuk kendi cinsiyetindeki grubun tüm faaliyetlerine katılmaya, arkadaşlarıyla iletişim kurmaya doğru yönelir(Yavuzer,1999). Çocukların sportif etkinliklere ve etkileşimlere katılması, yaşam tarzı değişiklikleri, fiziksel veya sosyal çevrede değişiklikler yapmak uyumsuzlukla baş etmede önemli araçlar olarak görülmektedir. Sosyal etkinlikler ve etkileşimlere olanak sağlayan sporun ruhsal uyum üzerindeki olumlu etkilerinin olabileceğini araştırmamızın bulguları da desteklemektedir. Benzer çalışmalarda, fiziksel etkinliklerin ve sporun benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Ekeland et al.2005; Karakaya,2006). Ayrıca farklı spor branşlarında yapılan araştırmalarda düzenli olarak sportif etkinliklere katılan çocukların program süreçlerine bağlı olarak uyumsuzluklarında azalmalar olduğu rapor edilmiştir(İlhan,2007; İlhan ve Gencer,2009). Bu sonuçlar araştırmamızın bulgularıyla örtüşmektedir. Araştırmamızda ayrıca, anneler ve öğretmenlerin değerlendirmelerinin tutarlılığı incelenmiştir. Buna göre, gerek cimdastik yapan, gerekse spor yapmayan çocuklarda istisnasız ruhsal uyumun alt boyutlarında, öğretmenlerinin değerlendirme puanlarının, annelerin değerlendirme puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Ancak değerlendirmeler arasındaki farkların anlamsız olduğu belirlenmiştir. Bütün bunların yanında her iki alt boyutta hem sınıf öğretmenleri hem de annelerin görüşlerinin ortak noktası, tüm değerlendirmelerde cimdastik yapan çocukların, spor yapmayan akranlarına göre daha uyumlu olduğudur.

Seçilmiş Kaynaklar

Asher, S.R., Paquette,J.A.,(2003).Loneliness And Peer Relations İn Childhood. Current Directions Psychological Science, 12(3), 75-78.

İlhan, L., Gencer.,E., (2009). “Çocuklarda Nevrotik Sorun Düzeyleri Ve Badminton Eğitimi İlişkisine Yönelik Bir Araştırma” 4.Raket Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, 11-12 Aralık, Kocaeli.

Kaya,M.,Özcan,Ö.,Kaya,B.,(2006). Malatya İl Merkezinde Farklı Sosyoekonomik Koşullardaki İki İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Ruhsal Uyum Taraması.Anadolu Psikiyatri Dergisi,7:157-161

Twenge, JM.,Catanese,K.R., Baumeister, R.F.,(2003), Social Exclusion Causes SelfDefeating Behavior. Journal Of Personality And Social Psychology, 83, 606.

Werner, P.H., (2004). Teaching Children Gymnastics. Second edition. Human Kinetics, USA Yavuzer, H., (1999); Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul

THE AFFECTIVE TEMPERAMENTS OF THE STUDENTS IN HIGH SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Mizaç Özellikleri

Kirimoğlu,H. 1, Aksoy,M.2, Günay Aksoy.Ş.3.

1 Mustafa Kemal Üniversitesi. 2 Ruh Ve Sinir Hastalıkları Hastanesi. 3 Bakırköy Ruh Ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

The purpose of this study, is to investigate the affective temperaments of the students in high school of Physical Education and Sports (BESYO) there is limited number of studies relating affective tepmperaments regarding non-psychiatric population in the world. "Personal Information Form" devloped by resarchers and TEMPS-A Scale developed by Akiskal et al. (1997) were used for instruments. Sample group consisted of 200 volunteers participated in this study. Evaluation of the data and calculated values has been used in the SPSS 16.0 statistical software package has been used for statistical evaluation. The Data were summarized by mean and standart devaition given. As results, we found dominant affective temperaments ratio similiar to national and international data as %8. We found that cyclothymic and anxious temperament were significantly more common in sportwomen .Hyperthymic temperaments (%2) implicating leadership qualities paralel to stereotypic sportsmen profile has been found signifantly more common compared to other non –psychiatric population.

Key words; sport psychology ,affective temperaments

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 795.zip](#)

Giriş Kişilik bir insanın sosyal deneyimleri gelişimi ve yapısal özellikleri sonucu ortaya çıkan ve o kişinin yaşam tarzı ile uyum biçimini oluşturan bütün köklü davranış, düşünce ve duygu kalıplarıdır (Sorias S. 2007). Erkuş (1994) kişiliği, bir insanı başkalarından ayıran bilişsel, duygusal ve davranışsal özelliklerin tümü olarak tanımlamaktadır. Cloninger ve Svrakic, 2000’e göre kişiliğin mizaç, karakter ve zekâ bileşiminden oluştuğunu iddia etmektedirler “Bu üç bileşenin kişilik adına neleri temsil ettiğine bakılacak olursa, mizaç, kişiliğe biyolojik katkılarda bulunmakta, karakter ise sosyal ve kültürel anlamda katkılar sağlamaktadır. Zekânın bu üçlüdeki rolü, hem doğuştan hem de sosyal özelliklere katkı yapması ve bütün kişilik işlevlerini düzenlemesidir. Kişiliğin temel işlevleri, hissetmek, düşünmek, algılamak ve bunları amaca yönelik davranışlara çevirmektir” (Sevi, 2009). Mizaç, antik çağda “benlik ve özelliklerinin bireysel ve biricik oluşunun biyolojik temelidir” şeklinde tanımlanmış, daha sonra 1887’de Stewart mizacın “kişilik tiplerinin organik bileşeni” olduğunu belirtmiştir Berrios (1996). Mizacın karşılığı olan ‘temperament’, ‘karışım’ anlamına gelen ‘temperare’ sözcüğünden türetilmiştir. Yapısal, genetik ve biyolojik temele dayanan tavır ve davranışları anlatmaktadır Goodwin & Jamison (1990). Kraepelin’in ortaya koyduğu ve daha sonra Akiskal tarafından geliştirilen mizaç tanımlamaları biyolojik nedenler ile kişilik arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Akiskal’ın bu konudaki temel varsayımı genlerin yalnızca ve doğrudan bipolar bozukluğu değil, duygu durum, davranış ve biliş ile ilgili alt birimleri de etkilediği, kişilik kavramında yansımaları veren daha erken yaşlarda beliren eşikaltı belirtilerin ya da özelliklerin “mizaç” görünümüyle ortaya çıktığıdır. (Vahip S. 2004). Akiskal duygu durum bozukluklarının temelini afektif mizacın oluşturduğunu iddia etmiş ve beş temel afektif mizaca ayırarak bunları depresif, hipertimik, siklotimik, sinirli (irritabl) ve endişeli (anksiyöz) mizaç olarak (Akiskal ve Mallya 1987) tanımlamıştır. Afektif mizaç, tanısız geçerliliğe

sahiptir, yapısal ve genetik sonraki nesillere aktarılabilir, ancak bipolar bozukluklarda olduğu gibi tedaviyi gerektirmemektedir (Kesebir S. 2005). Bireylerin yaşamındaki genel eğilimleri kişilik özellikleri ile ilişkilendirilmekte, buna bağlı olarak bireylerin, eğilimleri ve kişilik özellikleri ile uyum gösteren meslekler ve uğraşlar içine girdikleri ve burada başarılı olmaları da kişilik yapısına bağlanmaktadır (Güler 2005). Bu noktadan hareketle gelecek nesillerin daha sağlıklı ve istendik olarak yetiştirmelerinde ve onların spora sevk edilmesinde görev alacak olan beden eğitimi ve spor alanında görev üstlenecek olan öğretmen, rekreasyonist, antrenör ve spor yöneticilerinin genel mizaç tiplerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu nedenle araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin mizaç özelliklerinin incelemesine odaklanmıştır.

Yöntem Bu çalışmada, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli ve betimsel istatistik modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2009- 2010 Akademik yılı Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu söz konusu Yüksekokulun Öğretmenlik, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören 72'si kadın ve 128'i erkek öğrenci olmak üzere genel toplamda 200 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Akiskal ve ark. (1997) tarafından düzenlenen "TEMPS-A Mizaç Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespiti için Independent-sample T testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonrasında farklılığın kaynağı için ise çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Bulgular Tablo 1. Katılımcıların Mizaç Tiplerinin % ve Frekans Dağılımı Tablo 2. Katılımcıların Mizaç Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması. Tablo 3. Katılımcıların Mizaç Puanlarının Lisanslı Sporcu Olup Olmama Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması. Tablo 4. Katılımcıların Mizaç Puanlarının Bölümlere Göre Karşılaştırılması. Tablo 5. Katılımcıların Depresif Mizaç Puanlarının Bölümlere Göre Çoklu Karşılaştırılması.

Tartışma ve Sonuç Kişilik mizacı da içeren geniş bir yelpazede tanımlanmaktadır. Bu çalışmada biyolojik olarak belirlenen ve kalıtsal özellik gösteren ve görece kişiliği oluşturan diğer etkenlerden daha az çevresel faktörlerce belirlenen " mizaç" özelliklerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Affektif mizaç özellikleri yaş ile değişmemektedir. Ortalama puanlarda genç, orta yaşlı ve yaşlı kişilerden oluşan gruplarda ağırlıklı affektif mizaç sıklığında fark bulunmamış ya da çok küçük farklar saptanmıştır. Bu çalışmalarda bir tür baskın affektif mizaç hızı %13 -%20 arasında olmuştur. Beş baskın affektif mizacın yaygınlığı ve cinsiyet dağılımı uluslar arası çalışmalarda çok benzer bulunmuştur. Bu çalışmalarda mizaç alt tipleri %1-4 arasında tespit edilmiştir (Rihmer, 2010). Türkiye de TEMPS-A ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, (Akdeniz 2004) sağlıklı kontrollerde %8 oranında tespit edilmiş olup, bu oran çalışmamız tarafından desteklenmiştir (Tablo 1). Çalışmamızda 5 mizaç alt tip oranları %0.5-2 arasında değişmekte olup literatür verileri ile uygunluk göstermektedir. TEMPS-A ölçeği psikiyatrik bir hastalığı bulunmayan sağlıklı kişilere uluslararası farklı çalışmalarda uygulanmış ve hepsinde benzer sonuçlara ulaşılmıştır: kadınlar daha depresif, anksiyöz ve siklotimik bulunurken, erkekler daha hipertimik ve iritabil bulunmuştur (Rihmer 2010). Çalışmamızda ise kadın öğrencilerde bu çalışmaları destekler biçimde anksiyöz mizaç oranı baskın bulunmuş uluslararası çalışmaları destekler şekilde ve ülkemizde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasından farklı olarak siklotimik mizaç oranı anlamı şekilde yüksek bulunmuştur. Affektif mizaçların belirlenmesi kişilerin sosyal işlevleri hakkında bir bilgi sunabilir. Örneğin depresif mizçalı bir birey çalışkan, güvenilir, acı çekmeye karşı hassas bağlılık ihtiyacı olan kişiler olup, bu bireyler uzun süre bağlılık gerektiren işlere uygundur. Hipertimik bireyler yüksek enerjili dışa dönük keyifli toplumda liderlik pozisyonunu

üstelenebilecek medya ve eğlence dünyasında başarılı olabilecek bireylerdir. Üzüntü ve sevinç arasında dalgalanan siklotimik mizaçlı kişilerin fırtınalı yaşantıları yaşamın ve sanatın birçok alanında yaratıcılığın ve ilhamın kaynağı olarak görülmektedir. Çabuk öfkelenen irritabl mizaca sahip kişiler ise, atak davranmayı gerektiren işlerde –askerlik gibi başarılı olabilmektedir. (Akiskal H. 2007) Çalışmamızda özellikle yöneticilik bölümü öğrencilerinin depresif mizaç oranlarının yüksek oluşu bu kişilerin uzun süre sebat ve sabır gerektiren yöneticilik özellikleri ile baskın mizaçları arasındaki uyuma işaret etmektedir. Çalışmamızda hipertimik mizaç oranı %2 oranında saptanmış olup ülkemizde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında sağlıklı bireylerde bu oran %0 oranında saptanmıştır. Akiskal ve Mallya (1987) tarafından tanımlanan bu mizaç enerjik, coşkulu, kendini rahat ifade eden kendine güvenen ve iyimser, yaşam planları olan az uyuyan yeniliğe açık ilgi alanı geniş gibi özellikler ile tanımlanan bir mizaç alt birimi olup “ideal” sporcu tanımlamasını düşündüren özellikleri barındıran bir mizaç alt tipidir. Tıbbi literatürde 1966 ‘dan günümüze hipertimi ile ilişkili az sayıda yayın bulunuşu belki de lider vasıfları taşıyan ve yüksek toplumsal işlevsellik gösteren bireylerin bu özellikleri göstermesidir (Akiskal, 2002). Liderlik özellikleri ve yaratıcılık ile yakından ilgili olan iki mizaç alt tipi siklotimi ve hipertiminin anlamlı şekilde sporcularda yüksek bulunuşu yaratıcılık ve liderlik özellikleri ile spor psikolojisi arasındaki bağlantılar açısından düşündürücüdür. Affektif mizaçların özgül popülasyondaki dağılımı konusunda tüm dünyada sınırlı bilgi mevcuttur. Çalışmamız tespit edebildiğimiz bu alandaki ilk çalışma olup, biyolojik özellikler ile ilişkili olan, ancak kişilik özelliklerimiz ve ilişki biçimimizi belirleyebilen mizaç özelliklerimizin meslek seçimlerimizdeki etkisini göstermektedir.

Kaynaklar

- Akiskal HS, Mallya G. (1987). Criteria for the soft bipolar spectrum: treatment implications. *Psychopharmacol Bull*; 23:68-73.
- Berrios G.E. (1996). *The History of Mental Symptoms*, Cambridge University Pres, 419. Engler, B. (1985). *Personality Theories*, 2. Basım, Boston, Houghton Mifsin Company.
- Goodwin FK, Jamison KR. (1990). *Manic-depressive Illness*. Oxford University Press, New York.
- Lawrence, P.A. (1993). *Personality: Theory and Research*, Singapore, John Wiley.
- Sorias S. (2007) “Kişilik Bozuklukları” *Psikiyatri Temel Kitabı*. Hekimler Yayın Birliği sf: 502-520 Vahip S. (2004) “ Bipolar Bozukluk ve Kişilik” *Neşenin Halleri*. Ed. Selçuk Candansayar Sf:17-33

INVESTIGATE THE EFFECTS OF THE DIFFERENT PERSONEL VARIABLE TO THE ASSERTIVENESS LEVEL OF THE VOLLEYBALLERS

Voleybolcuların Atılganlık Düzeylerinin Çeşitli Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesi

M.Ersin Altıparmak¹, Nurgül Özdemir^{2,3}

1)Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Y.O. ,İzmir,2)Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Y.O., Aydın,3)Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Investigate The Effects Of The Different Personel Variable To The Assertiveness Level Of The Volleyballers Key Words:Assertiveness, Volleyball, In this work, the main purpose is to investigate the effects of the different personel variable to the assertiveness level of the volleyballers. The research has been performed on 90 volleyballer who are Advance to Univercitys Volleyball A Category team of participant.The assertiveness level of the participants has been evaluated by the Rathus Assertiveness Schedule. In order to analyze the collected data by using one and two way Anova, T-test. In case of the existence of meaningful differences in order to determine between which groups there exist meaningful difference, ScheffeTest is used. The result of analysis showed that exist sex , univercity, parents have effect on assertiveness levels of the volleybalers.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 767.rar](#)

Giriş ve Amaç Atılganlık insan ilişkilerinde eşitliği gözeterek, gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımızı doğrultusunda hareket edebilmemizi kendimizi rahatça savunabilmemizi, duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemen, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılan bir davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır.(Alberti ve Emmons, 2002) Atılgan bireyler iletişimde kendini ve karşısındakini eşit görür. Reddedilme korkusu olmaksızın istekte bulunabilir ve hayır diyebilir. Bireyin kişiler arası iletişimdeki atılgan davranış biçiminin toplumda artan önemini fark eden ebeveynler, atılgan davranış biçiminin çocuklarında gelişmesini ve yerleşmesini sağlamak amacıyla sporun kişilik üzerindeki etkisinden yararlanma yoluna gitmekte yani çocuklarını spora yönlendirmektedirler. Voleybol, oyuncunun kişiliğini, zekasını, toplu halde iş yapma ve mücadele isteğini geliştiren, kendine güveni arttıran sosyal bir spor dalı olarak tanımlanabilir. Voleybolun tüm bu nitelikleri dolayısıyla bireylerde atılgan davranış biçimi bakımından da yaratabileceği farkın belirlenmesi yoluna gidilmiştir.Bu nedenle bu çalışmada, voleybolcularda atılganlık düzeyinin çeşitli kişisel değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Araştırmanın evrenini 2004-2005 Öğretim Yılı ‘Üniversiteler Voleybol A Kategorisine Terfi’ müsabakalarına katılan altı kız , altı erkek üniversite takımı oyuncusu oluşturmaktadır. Örneklem ise müsabakalara katılan dokuz takımın oyuncusundan oluşmaktadır.Araştırmanın verileri Rathus Atılganlık Envanteri (1973) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Envanterin Türkçe’ye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Voltan (1980) tarafından yapılmış ve .70 bulunmuştur. Araştırma verilerinin çözümlenmesinde SPSS 11.5 istatistik paket programı kullanılmıştır.İstatistiksel analizde betimsel istatistiklerden, t-testi, tek yönlü ve iki yönlü anova tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan voleybolcuların atılganlık puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testi sonuçları tablo 1’de verilmiştir. Tablo1.Voleybolcuların Atılganlık Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları Tablo.1. incelendiğinde kız voleybolcuların atılganlık puanlarının erkek voleybolculardan anlamlı düzeyde

farklı olduğu görülmektedir. ($t=3.89$; $p=.00$) Voleybolcuların üniversiteye göre atılganlık puanlarının betimsel istatistikleri tablo2.'de verilmiştir. Tablo.2.Voleybolcuların Atılganlık Puanlarının Üniversiteye Göre Betimsel İstatistikleri Tablo.2. incelendiğinde kız takımları arasında Celal Bayar Üniversitesi 'nin en yüksek atılganlık puanına sahip olduğu görülürken On Dokuz Mayıs Üniversitesi voleybolcularının ise en düşük atılganlık puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Erkekler takımlarında ise Yeditepe Üniversitesi oyuncularının en yüksek; Akdeniz Üniversitesi oyuncularının en düşük atılganlık puanına sahip oldukları görülmektedir Voleybolcuların atılganlık puanlarının üniversiteye göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan iki yönlü anova testine ilişkin analiz sonuçları tablo.3. de verilmiştir. Tablo.3.Voleybolcuların Atılganlık Puanlarının Üniversiteye Göre Anova Sonuçları Tablo.3. incelendiğinde voleybolcuların atılganlık puanlarının üniversiteye ve cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur.($F=2.43$, $p=.02$; $F=8.31$, $P=.005$) Voleybolcuların atılganlık puanlarının baba eğitim durumuna göre betimsel istatistikleri tablo.4. de verilmiştir. Tablo.4.Voleybolcuların Atılganlık Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Betimsel İstatistikleri Tablo.4. incelendiğinde voleybolcuların atılganlık puan ortalamalarının babası üniversite mezunu olan deneklerde daha yüksek olduğu en düşük puan ortalamasına ise baba eğitim durumu ilkökul mezunu olan deneklerin sahip olduğu görülmektedir.Puan ortalamaları arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı belirlemek için tek yönlü anova testi uygulanmış sonuçları tablo.5.de verilmiştir. Tablo.5. Voleybolcuların Atılganlık Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Anova Sonuçları Tablo.5. incelendiğinde voleybolcuların atılganlık puan ortalamalarının baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.($F=4.11$; $P=00$) Farkın hangi gruplar arasında bulunduğunu belirlemek için yapılan Schfee testi sonucuna göre söz konusu farkın baba eğitim durumu üniversite mezunu olan deneklerle ilkökul mezunu olanlar arasında olduğu bulunmuştur. Voleybolcuların atılganlık puanlarının anne eğitim durumuna göre betimsel istatistikleri tablo.6. de verilmiştir. Tablo.6.Voleybolcuların Atılganlık Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Betimsel İstatistikleri Tablo.6. incelendiğinde voleybolcuların atılganlık puan ortalamalarının annesi üniversite mezunu olan deneklerde daha yüksek olduğu en düşük puan ortalamasına ise anne eğitim durumu ilkökul mezunu olan deneklerin sahip olduğu görülmektedir. Puan ortalamaları arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı belirlemek için tek yönlü anova testi uygulanmış sonuçları tablo.7.de verilmiştir. Tablo.7. Voleybolcuların Atılganlık Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Anova Sonuçları Tablo.7. incelendiğinde voleybolcuların atılganlık puan ortalamalarının anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.($F=3.12$; $P=03$) Araştırmada, voleybolcuların atılganlık puanlarının yaş, anne ve baba mesleği, kardeş sayısı, doğum sırası değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklı olmadığı bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç Araştırmada cinsiyete göre erkek voleybolcular lehine görülen anlamlı farkın, ülkemizde kadın ve erkeğin toplumsal yapı içindeki yerinin bir sonucu olarak karşımıza çıkmış olduğu söylenebilir.Küçük yaşlardan itibaren toplumsal yaşam içinde bireylere tanınan varoluş olanakları cinsiyete bağlı olarak değişkenlik göstermekte erkekler lehine daha olumlu yani atılgan davranış biçimini destekleyici onaylayıcı ve pekiştirici özellikler söz konusu olmaktadır. Voleybolcuların atılganlık puanları arasında anne ve baba eğitim durumuna göre ortaya çıkan anlamlı düzeydeki fark eğitimin davranışların şekillenmesindeki önemini bir kez daha vurgular görünmektedir.Nitekim araştırmada voleybolcuların anne baba eğitim düzeyleri yükseldikçe atılganlık puanlarının da yükseldiği eğitim düzeyi düştükçe atılganlık puanlarının da düştüğü gözlenmektedir. Voleybolcuların eğitim gördükleri üniversiteye göre atılganlık puanları arasındaki farkın ise üniversitelerin yer aldığı kentin özelliklerine ve üniversitelerin sahip olduğu olanaklara bağlı olarak ortaya çıktığı

söylenbilir.Nitekim sonuçlara bakıldığında özel üniversitelerde ve işleyişi oturmuş büyük üniversitelerde okuyan öğrencilerin atılganlık puanlarının yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Kaynaklar

- 1-Suveren S. Sporu teşvik eden ekonomik ve sosyal faktörler. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı 1991; 7
- 2-Kapıkıran Ş. İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir,1993.
- 3-Büyükyazı G, Saraçoğlu S, Karadeniz G, Çamlıyer H. Sedanterler İle Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Döre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi 2003 ;8
- 4-Voltan,N.(1980).Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması,Psikoloji Dergisi, 10
- 5-Bavlı,Ö.(2009).Gelişim Çağındaki Sporcuların Atılganlık Düzeyleri ile Yaralanma Durumu İlişkilerinin İncelenmesi.F.Ü.Sağ.Bil.Tıp. Der.,23(1)
- 6-Biçer,E.(2009).Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Atılganlık ve Sosyal Yetkinlik Beklenti Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.Yayınlanmamış Y.Lisans Tezi Çukurova Üniv.Sos.Bil.Ens. Eğitim. Bil. Anabilimdalı. Ankara
- 7-Öztürk,F.ve ark.(2007).14-16 Yaş Grubu Kızlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi,Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe Üniv. Bursa.

COMPARING THE ASSERTIVENESS LEVELS OF ELITE ADOLESCENT SPORTSMEN AND WOMEN IN DEVELOPMENT STAGE

GELİŞİM DÖNEMİNDEKİ ELİT ADOLESAN SPORCULARIN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Murat Özşaker

Adnan Menderes Üniversitesi Besyo

SUMMARY The aim of this study is to compare assertiveness levels of elite adolescent sportsmen and women in development stage in terms of branches. To the research a total of 247 (135 males and 112 females) elite adolescent club sportsmen and women between 12 to 14 years of age from branches such as football, basketball, volleyball, athletics, gymnastics and handball were enrolled. In study The Rathus Assertiveness Inventory, which was developed by Rathus (1973) and the validity and reliability study in Turkey was performed by Voltan (1980) was used as a measurement tool. In statistical analysis of data the one-way variance analysis, for independent groups the t test and for multiple comparisons the Bonferroni test were used. At the end of research it was found that male and female basketball players had the highest assertiveness scores compared to other branches. Among branches a statistically significant difference was detected in assertiveness scores of elite sportsmen and women ($p<0.05$) and this difference was observed in basketball and athletics branches. When individualistic and team-sports were compared it was determined that the team-sports had higher assertiveness scores.

Key word: adolescence, Assertiveness, Elite Sports,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_903.zip](#)

GİRİŞ: İnsanoğlu, fiziksel, duygusal, bilişsel ve diğer birçok açılarından gelişmek ve yaşamını devam ettirmek için diğer insanlara ihtiyaç duyar. Sosyal bir varlık olarak tanımlanan insanın diğer insanlarla ilişki içinde olması kaçınılmaz bir gerekliliktir. Bu ilişkilerin sağlıklı olması bireyin gelişimine ve mutluluğuna katkıda bulunan önemli bir unsurdur. Kişinin çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için sosyal beceri olarak adlandırılan birtakım becerilere sahip olması gerekmektedir. Bu beceriler aynı zamanda kişilik gelişimini de olumlu yönde desteklemektedir. Alberti ve Emmons (1973) atılgan kişiyi, diğer insanlarla gerçekten ilgili, bunların yanında kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak tanımlamıştır (1.) En kısa tanımıyla ise atılganlık, “kendini ifade edebilme becerisi” olarak tanımlanabilir (2.) Sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış şekillerinden birisi olarak kabul edilebilecek atılganlık (3) insan ilişkilerinde temel bir davranışsal özelliktir. Atılgan bireyler, haklarının farkında olup diğerlerinin haklarına da saygı gösterirken, olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edip, kendi davranış, duygu ve düşünceleri için tüm sorumlulukları alabilirler (4). Lazarus atılgan davranışın birbirini tamamlayan dört özelliğinden biri olarak “olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği”ni vurgulamaktadır (5). Yani diğer insanlara karşı olumlu ve olumsuz duygularını ifade edemeyen, haklarını isteyemeyen bireylerin atılgan olamayacağı söylenebilir. Duygularını özgürce ve doğrudan ifade edemeyen ya da ifade ettiklerinde büyük kaygı ve suçluluk duyanların atılgan özelliklerinin yetersiz olduğu düşünülebilir. Bireyler kendilerini ifade edebildikleri oranda çevresiyle etkili iletişim kurabilirler ve sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olurlar. Bireylerin atılganlık düzeyi yükseldikçe kişilerarası iletişim düzeyi yükselirken, atılganlık düzeyini olumsuz yönde etkileyen çekingen davranışların ya da saldırganlık olarak nitelendirilen davranışların

ise çevresiyle olan iletişimini engellediği bilinen bir gerçektir. Bu çalışma gelişim dönemindeki elit adolesan kız ve erkek sporcularının branşlar arasında atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması ve gruplar arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem:Çalışmaya İzmir ilinde yaşları 12-14 arasında olan ve en az 2 yıl spor yaşına sahip olan 135'i erkek, 112'si kız toplam 247 lisanslı kız ve erkek sporcular gönüllü olarak katılmışlardır. Veri toplama aracı olara araştırmacı tarafından hazırlanan sporcuların demografik özelliklerini belirleyici kişisel anket formu ile sporcuların atılganlık düzeylerini belirlemek için Rathus (1973) tarafından geliştirilen ve Voltan (1980) tarafından yapılan Rathus Atılganlık Envanteri kullanılmıştır.Verilerin istatistiki analizinde tek yönlü varyans analizi, bağımsız gruplar için t testi ve çoklu karşılaştırmalar için bonferroni testi uygulanmıştır..Çalışmada elde edilen veriler SPSS 15.0 istatistik analiz programında değerlendirilmiş ve $p<0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgular tablo 1, 2, 3 ve 4'de verilmiştir. Tablo 1'de Sporcuların atılganlık puanları karşılaştırıldığında kız ve erkek sporcularda basketbol sporu atılganlık skorunun en yüksek olduğu branş olarak görülmektedir.Sırasıyla kızlarda cimnastik (18,90), voleybol(16.96), hentbol (15.88), atletizm (8.40), jimnastik (.66),erkeklerin atılganlık skorları ise; basketbol(30.19), jimnastik(18.90), voleybol(16.96), futbol (16.73), hentbol (11.85), atletizm (10.81) olarak bulunmuştur. Tablo 2'de Kız ve erkek sporcuların oneway anova testi atılganlık puanları sonuçlarında branşlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p<0.05$). Ayrıca yapılan bonferronni testi sonucunda kız ve erkek sporcuların atılganlık puanları arasında basketbol ve atletizm branşları arasında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır($p<0.05$). Tablo 3'te Bireysel ve takım sporları atılganlık puanları incelendiğinde, kız ve erkek takım sporlarının atılganlık düzeyleri bireysel sporlardan daha yüksek bulunmuştur.Tablo 4'de ise Bağımsız gruplar için yapılan T testi sonucunda kız ve erkek sporcularda takım ve bireysel sporlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p<0.05$).

Tartışma ve sonuç:Araştırmada kız ve erkek sporcuların branşlar arasında atılganlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, basketbol ve atletizm branşları arasında anlamlı farklılığın olduğu, kız ve erkek takım sporlarının atılganlık düzeylerinin bireysel sporlardan daha yüksek olduğu, kız ve erkek sporcularda takım ve bireysel sporlar arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Kaynaklar:

- 1 Alberti, RE. Emmons ML. Your Perfect Right: A Guide To Assertive Behavior, San Louis Opispo, 1970.
- 2 Taşgın, Ö. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İlgilendikleri Spor Dalı ve Kültürel Farklılıklara Dayalı Atılganlıklarının İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6, 4, 1-7, 2004.
- 3 Zuroff, DC. Fitzpatrick, DK. Depressive Personality Styles: Implications For Adult Attachment. Personal Individ. Differ, 18: 253-265, 1995.
- 4 Baugh, R. Assertive Behavior: Taking Action To Get Your, Germany, 1980.
5. Arı, R., (1989). "Üniversite Öğrencilerinin Baskın ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına, Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

CULTURAL ORGANIZATION PERCEPTIONS OF THE EMPLOYEES WHO WORK IN İZMİR YOUTH AND
SPORTS PROVİNCİAL DİRECTORATE

İZMİR GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNDE ÇALIŞANLARIN ÖRGÜT KÜLTÜRÜNE
İLİŞKİN ALGILARI

Gözde Ersöz, Serkan Çınarlı

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü-Ege Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu

This research was done in order to show the employees' perceptions about organization culture of institution at which they work and submit proposals in developing organizational culture. At research, one of the qualitative research techniques, semi-structured interview technique was used, as well as purposive sampling method simulation (homogeneous) sample type. The data was collected from 9 employees who work at different units in İzmir youth and sports provincial directorate administrative building in 2007. The collected data was analyzed according to descriptive and content analysis method. During the solving of the data, participants' answers was encoded according to the research goals, after that repetition of the responses(frequency) was found. Thus, the qualitative data have been made quantitative. Research results show that 18 % of the employees have positive opinion about interpersonal relationships in the organization, but 82% of them have negative opinion 72% reported a favorable opinion about the social activities within the organization,while while 28% gave negative feedback. 40 % of the staff thinks that they are supported by the institution in hard times ,however 60% have negative feelings. About the participation in activities within the organization ,10% have positive opinion , 90% have negative opinion. When we would like to receive information about retired staff's continuity in negotiations, few of the employees could provide this because of the communication, the time problem or insincerity in relationships. When we asked the goals of the institution 60% focused on the aim of "to make sport for everyone". Generally, when staff awareness of the goals of the institution was asked, dominated thinking in research was 70% of the employees were not aware of the goals of the institution. Staff emphasized that in common targets, 42% of the participants were working in cooperation ,but at a rate of 58% is in conflict. About the line relationship in the institution ,45%of the participants were positive,55% were negative. The data that was obtained from research shows that we a strong organizational culture can not be mentioned among staff of İzmir youth and sports provincial directorate. Generally, negative thoughts about the issues such as socialization, co-operation were dominant after the negotiations. So as to develop the organizational culture in institution, co-operation should be improved, activities should be done to reduce conflict, social activities should be increased, in-service training should be increased, improved communication among staff should be improved.

Key Words: Organizational culture, Socialization, Co-operation

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan personelin çalıştıkları kurumun örgüt kültürüne ilişkin algılarını ortaya koyabilmek ve kurumlarındaki örgüt kültürünü geliştirebilmeleri için öneriler sunabilmek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmada, nitel araştırma tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmış olup, araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden benzeşik (homojen) örnekleme türü kullanılmıştır. Veriler 2007 yılında İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün idari binasında farklı birimlerde görev yapan 9 personel ile yüz yüze görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Toplanan veriler betimsel ve içerik analiz yöntemine göre analiz edilmiştir. Verilerinin çözümlenmesi sürecinde, katılımcıların verdikleri yanıtlar araştırma amaçlarına göre kodlanmış daha sonra cevaplarının hangi sıklıkla tekrar ettiği (frekansı) bulunmuştur. Böylece, nitel veriler nicelleştirilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucunda, kurum içinde kişiler arası ilişkiler hakkında %18 olumlu görüş bildirilirken, % 82 olumsuz görüş bildirilmiştir. Kurum içindeki sosyal faaliyetler hakkında %72 olumlu görüş bildirilirken, %28 olumsuz görüş bildirilmiştir. Personelin zor günlerinde kurum tarafından destek görüp görmediğine ilişkin %40 olumlu düşünceler yansıtılırken, %60 olumsuz düşünceler personelde gözlenmiştir. Kurum içindeki faaliyetlere katılım konusunda %10 olumlu görüş bildirirken, %90 olumsuz görüş bildirmiştir. Emekli personelin görüşmeye devam etmesi konusunda bilgi almak istediğimizde ise iletişim, zaman sorunu veya ilişkilerdeki samimiyetsizlik gibi nedenlerle bunu çok az personelin sağladığına yönelik cevaplar alınmıştır. Kurumun amaçlarını sordumuzda %60 oranında “herkese spor yaptıрма” amacı üzerinde durulmuştur. Genel olarak personelin kurumun amaçları konusundaki farkındalığı sorulduğunda ise %70 oranında personelin kurumun amaçlarını farkında olmadığına yönelik düşünceler çalışmada hâkim olmuştur. Ortak hedefler konusunda katılımcılardan %42 oranında işbirliği içinde çalışıldığı, %58 oranında da çatışma halinde olduğu personel tarafından söylenmiştir. Kurumdaki ast-üst ilişkileri konusunda ise katılımcılar %45 olumlu; %55 olumsuz görüş bildirmişlerdir.

Tartışma ve Sonuç: Elde edilen bulgulardan İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personeli arasında paylaşılan güçlü bir örgüt kültürünün varlığından söz edilememektedir. Sosyalleşme, dayanışma gibi konularda genel olarak olumsuz düşünceler yapılan görüşmeler sonucunda daha baskın konumda olduğu görülmüştür. Örgüt kültürünü kurumda geliştirmek için kurum içinde işbirliğini artırmaya, çatışmayı azaltmaya yönelik faaliyetler yapılmalı, sosyal faaliyetler arttırılmalı, hizmet içi eğitimler arttırılmalı, kurum içinde personel arasında iletişim geliştirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Örgüt kültürü, Sosyalleşme, Dayanışma

RELATIONSHIP BETWEEN JOB INVOLVEMENT AND ORGANIZATIONAL CLIMATE AMONG HIGH SCHOOL' PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN AHWAZ CITY

Sedighe Heydarinejad (Phd) , Mehdi Moradipoor (Msc),

Physical Education Aand Sport Science Faculty, Shahid Chamran University Of Ahwaz (Iran)

Regarding the importance of job involvement and its influence on the teacher's performance as a whole, the purpose of this study was to investigate relationship between job involvement and organizational climate among physical education teachers in high schools of Ahvaz city. The statistical population of this study were all male and female physical education teachers in high school of Ahvaz city (N = 146), which was selected as the study's sample. Methodology of this research was a descriptive which was done through field study. The instruments for gathering data were a self made demographic questionnaire, Job involvement questionnaire and organizational climate questionnaire. Generally, descriptive finding of research showed, mean of male and female teachers' job involvement is nearly equal. Also, mean of organizational climate in male's high school is lower than female's high school. Testing of research hypotheses showed significant relationship between physical education teachers' job involvement with the high school' organizational climate. There was no significant difference between male and female teachers' job involvement and organizational climate of boys' and girls' high schools. There was no significant difference between teachers' job involvement and organizational climates of high school in four educational districts in the city of Ahvaz. Ultimately, there was no significant relationship between job involvement with subjects' characteristics such as age, gender, employment status and years of service. Ultimately, principles of high school must increase teacher's job involvement through the providing better condition and improvement of high school' climate.

Key words: Job involvement, Organizational climate, Physical education teachers

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 158.rar](#)

Introduction and Aim: One of the key factors that may influence employees' perceptions of involvement is organizational climate (4). Job involvement represents the extent to which an individual is personally involved with his or her work role. Kanungo (1982) defines job involvement as the psychological identification with one's job (2). Management researchers have considered job involvement as one of the most important indices for quality of work life and they have related it to the organizational factors, especially to the organizational climate (1, 3). Regarding the importance of job involvement and its influence on the teacher's performance as a whole, and physical education teachers' performance as an especial case, the purpose of this study was to investigate relationship between job involvement and organizational climate among physical education teachers in high schools of Ahvaz city. The statistical population of this study were all male and female physical education teachers in high school of Ahvaz city (N = 146), which was selected as the study's sample.

Methods: Methodology of this research was a descriptive – co relational and was done through field study. The instruments for gathering data were a researcher - made questionnaire for specification of subjects, Job involvement questionnaire of Edwards & Kilpatrick (1984) and organizational climate questionnaire of Sussman & Deep (1989). In order to describe specification of the subjects and research variables, descriptive statistics (mean, standard deviation) was used and for testing of

hypotheses, inferential statistics (Pearson correlation coefficients, one-way ANOVA, and independent t test) was used. Significant level for all hypotheses was $p < 0.05$.

Results: Generally, descriptive finding of research showed, mean of teachers' job involvement is near the average of questionnaires' scale (50 versus 52.8), but mean of male and female teachers' job involvement is nearly equal (52.5 versus 53). Also, mean of organizational climate of high school nearly is equal to average of questionnaires' scale (59.4 versus 60), but mean of organizational climate in male's high school is lower than female's high school (58 versus 61). Testing of research hypotheses showed significant relationship between physical education teachers' job involvement with the high school' organizational climate ($r = 0.45$, $p = 0.001$). There was no significant difference between male and female teachers' job involvement ($t = -0.348$, $p = 0.729$). There was no significant difference between organizational climate of boys' and girls' high schools ($t = -1/19$, $p = 0.236$). There was no significant difference between teachers' job involvement in four educational districts in the city of Ahvaz ($F = 1.68$, $p = 0.17$). There was no significant difference between organizational climate of high school in four educational districts in the city of Ahvaz ($F = 0.45$, $p = 0.71$).

Discussion & Conclusion: Ultimately, there was no significant relationship between job involvement with subjects' characteristics such as age, gender, employment status and years of service. It must be noted although in literature review were many contradictory finding, but most of them indicated there is relationship between job involvement and other variables in organizations. Findings of this research indicate organizational climate of high school has great effect on job involvements in physical education teachers, this findings is similar with literature and background theory of research (5, 6). On the base of research's finding it is considered job involvement as one of the most important indices for quality of work life and they have related it to the organizational factors, especially to the organizational climate. In summary, it is recommended to authority of education ministry and Principles of high school, through providing friendly, safe and supportive organizational climate in high school, increase teacher's job involvement. Because this is one of the most indexes for quality of work life which can be leads to efficiency and effectiveness of all teachers, especially physical education teachers.

Key words: Job involvement, Organizational climate, Physical education teachers

Selected References:

- 1) Barjava S. and Kelkar A. (2001). Examining the relationship between organizational structure, job involvement, job satisfaction, and empowerment: implications for human resource developmen. *International Journal of Human Resources Development and Management*. Issue: Volume 1, Numbers 2-4, Pages: 150 - 161
- 2) Kanungo, R. N. (1982). Measurement of job and work involvement. *Journal of Applied Psychology*, 67: 341-349.
- 3) Sabine S. and Udine K. (2006). Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, Vol 15: pp 197-217

- 4) Shadur, M and Kienzle, R and Rodwell, J (1999). The Relationship between Organizational Climate and Employee Perceptions of Involvement. *Group & Organization Management*, Vol. 24, No. 4, 479-503 (1999). DOI: 10.1177/1059601199244005.
- 5) Wendong, L. (2008). Effects of job satisfaction, affective commitment and job involvement on job skill ratings. *Front. Bus. Res. China* 2008, 2(1): 137–154
- 6) Zhang, K. (2008). How does goal orientation affect job involvement? a dynamics perspective. *International Conference on Management Science and Engineering (15th) Annual Conference Proceedings, ICMSE*, Article number 4668900, Pages 97-103

ADAPTATION OF JOB STRESS QUESTIONNAIRE- SHORT VERSION (VALIDITY AND RELIABILITY STUDY)

KISA VERSİYON ÖRGÜTSEL STRES ÖLÇEĞİNİNİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI (Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması)

*Yunus Yıldırım, **Hanifi Üzüm, ***M.Yalçın Taşmektepligil, ** Devrim Bulut

*Mustafa Kemal Üniversitesi, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi, ***19 Mayıs Üniversitesi

ABSTRACT The study aims to adapt the ‘Job Stress Questionnaire’ developed in 1988 by Theorell et al into Turkish. The sample for the study consisted of 975 instructors that were employed in BESYOs in government universities in Turkey. A questionnaire consisting of 17 items and 3 dimensions was used as the data collection tool. The questionnaire was prepared and redesigned after it was translating into Turkish and gathering expert opinions. Suitability of the data was assessed by means of the Bartlett globalization test and Keiser-Meyer-Olkin (KMO) coefficient. The sub dimensions of the questionnaire were explained by explanatory factor analysis. In explanatory factor analysis, varimax rotation was used alongside principal component analysis. In order to test the internal consistency of the questionnaire, sub dimensions which were determined as a result of exploratory factor analysis and the whole scale was applied with Cronbach Alpha internal consistency test. The 14 items under analysis that had an eigenvalue of more than 1 were collected under 4 factors. The first factor consisted of the items 14., 15., 17., 13., 16. and 12; the second factor was made up of items 2,1 and 3; the third factor was comprised of the items 7, 8 and 6; and the fourth factor included the items 10 and 11. Cronbach Alpha internal consistency values were found as follows: social support sub dimension for the first factor was $\alpha=0.80$, : work demands sub dimension for the second factor was $\alpha=0.60$; skill use sub dimension for the third factor was $\alpha=0.71$ and the decision latitude sub dimension for the fourth factor was $\alpha=0.78$). Cronbach Alpha internal consistency value for the whole scale was $\alpha=0.79$. The results show that the scale is valid and reliable in assessing and evaluating the organizational stress levels of the instructors at BESYOs.

Key words: Job Stress, Instructor

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 189.zip](#)

İnsanlar, sosyal yaşamın gerekliliği olarak çeşitli örgütlerde yaşamını sürdürür. Ancak bu örgütler her zaman bireylerin tüm ihtiyaçlarına cevap veremeyebilir ve bireyin örgütten beklentileri gerçekleşmeyebilir. Örgütlerde çalışanların kendilerinden ve çevrelerinden kaynaklanan bazı nedenlerle sıkıntı ve endişe yaşadıkları, verimli çalışmadıkları bilinmektedir. İnsan hayatının önemli bir kısmını içine alan örgütlerdeki çalışma şartlarının fiziksel, sosyal ve psikolojik durumları bireyin sağlığını etkileyerek bireyde strese sebep olmaktadır (Koç, 1994). Lazarus stresi (1980) organizmanın gereksinimlerinin, organizmanın kaynaklarını aştığında ortaya çıkan durum olarak tanımlamıştır (Ekmekçi, 2008). Stres, hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır. Çünkü, insana çevresindeki uyaranlar karşısında daha iyi davranma olanağı verir. Selye’nin (1974) dediği gibi: “Sıfır stres ölümdür.” Böyle bir durumda birey, çevreden gelen etkilere tepki vermeye yetecek enerjiden yoksundur. Aşırı stres de, ölümcül olabilir. Çünkü bu durumda, birey aşırı enerji sarf etmekte ve tükenmektedir. Çözüm, her bireyin kaldırabileceği bir ölçüdeki stres ile doyumlu ve olumlu bir yaşam sürdürebilmesidir (Zoraloğlu, 1998). Bireyin stresi de örgütsel stresin oluşmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla örgütün problemleri insanları etkilediği gibi, örgütte çalışan insanların problemleri de örgütü etkilemektedir

(Güler ve ark., 2001). Bugünün modern toplumunda hemen hepimiz stresle doluyuzdur. Çünkü her şeyden önce yaşamımızın büyük bir bölümünü işte geçiriyoruz. Bu nedenle, iş yaşamındaki stres ile iş dışı stres ayrımı oldukça yapay kalmaktadır. Bu ikisini birbirinden ayırmak hemen hemen imkânsızdır (Can, 1999). Stresle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde konuyla ilişkili pek çok araştırmanın olduğu, konunun farklı yönlerine değinen çeşitli ölçeklerin bulunduğu, ancak spor alanında çalışanların örgütsel stres düzeylerini ölçen bir ölçeğe ihtiyaç duyulduğu saptanmıştır. Bu noktadan hareketle yapılan bu çalışma ile BESYO'larda görevli öğretim elemanlarının örgütsel stresini ölçebilecek bir veri toplama aracını literatüre kazandırmak amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmanın örneklem grubu 2008–2009 eğitim-öğretim yılında Türkiye'deki devlet üniversitelerine bağlı BESYO'larda görev yapan 975 öğretim elemanından oluşmuştur. Veri toplamada, Theorell ve ark. (1988) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanan "Örgütsel Stres Ölçeği kullanılmıştır". Bu ölçek, 17 soru ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. "İş Yüğü" boyutu (1., 2., 3., 4., ve 5.), "Kontrol" boyutu (6., 7., 8., 9., 10. ve 11.) ve "Sosyal Destek" alt ise 6 (12., 13., 14., 15., 16., ve 17.) sorulardan meydana gelmektedir (Alves ve ark., 2004). Sorulara verilen yanıtlar "hiçbir zaman (1); çok nadir (2); bazen (3); çoğu zaman (4) ve her zaman (5) olacak şekilde puanlanmıştır. Toplanan verilerin faktör analizine uygunluğu Bartlett testi ile, araştırma grubunun büyüklüğünün uygunluğu ise Keiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ile değerlendirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi kullanılarak ölçeğin alt boyutları ortaya konmuştur. Açıklayıcı faktör analizinde, varimax eksen döndürme testi ile birlikte temel bileşenler analizi yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını test etmek için keşfedici faktör analizi sonucunda belirlenmiş olan alt boyutlara ve toplam ölçeğe Cronbach Alfa iç tutarlılık testi uygulanmıştır.

Bulgular: Tablo 1. Döndürülmüş Faktör Matrisi: Örgütsel Stres Ölçeği Tablo 2. Ölçeğin alt boyutlarının tanımlanması, alt boyutların ve toplam ölçeğin alfa değerleri

Tartışma ve Sonuç: Faktör analizinin uygulanacağı örneklem yeterliliğinin ölçülmesi Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçümü ile yapılmıştır. Konu ile ilgili yazın incelendiğinde KMO 0.50'den küçük ise ilgili veri grubuna faktör analizi yapılamayacağı, .50-.60 arası değerlerin kötü, .60-.70 arası değerlerin zayıf, .70-.80 arası değerlerin orta, .80-.90 arası değerlerin iyi ve .90 ve üzeri değerlerin mükemmel olduğu ifade edilmektedir. Kısaca değer 1'e ne kadar yakın ise eldeki veri grubuna faktör analizinin yapılması o kadar uygundur. (Bayram, 2004; Şencan 2005: Akgül ve Çevik, 2005; Tavşancıl, 2006). Örgütsel stres ölçeğinin KMO örneklem yeterlilik ölçümü değeri 0,791 ve Bartlett Küresellik Testi sonucunda anlamlılık değeri $p < 0.001$ çıkmıştır. Bu sonuca göre, ilgili veri grubuna faktör analizi yapılmasının uygun olduğu kabul edilmektedir. Verilerin faktör analizine uygunluğunu saptadıktan sonra, anlamlı bileşim maddelerinin saptanması ve kaç sayıda faktör seçileceğine karar vermek için özdeğere (Eigen value) bakılmıştır. Analize alınan 14 maddenin, öz değeri 1'den büyük dört faktör altında toplandığı görülmektedir. 1. Faktörün örgütsel stres düzeyini, %23,843; 2.faktörün %15,565; 3.faktörün %9,252 ve 4.faktörün %5,920 oranında ölçtüğü görülmektedir. Ayrıca, elde edilen bu dört faktör ve 14 sorudan oluşan ölçek, örgütsel stres düzeyindeki toplam varyansın %54,580'ini açıklamaktadır. Elde edilen varyans oranları ne kadar yüksekse, ölçeğin faktör yapısı da o kadar güçlü olacağı kanısına karşın, sosyal bilimlerde yapılan analizlerde %40 ile %60 arasında değişen varyans oranları yeterli kabul edilmektedir (Tavşancıl, 2006). Varimax döndürme testi ile yapılan faktör analizi birkaç aşamada yapılmıştır. Birinci aşamada, faktör yükü 0,40'ın altında kalan ve bir madde de toplanan iki faktör yükü arasındaki değerin 0,1'in altında olduğu maddeler değerlendirmeye alınmamıştır. Buna göre, örgütsel stresin iş yükü alt boyutunda yer alan iki soru (4. ve 5. sorular) ve

beceri kullanımı alt boyutunda yer alan bir (9.soru) öngörülen boyutlarda düşük faktör yükleri göstermeleri nedeniyle ölçekten çıkartılmıştır. İkinci aşamada yapılan faktör analizi sonucunda, birinci faktörün 14., 15., 17., 13., 16. ve 12. maddelerden, ikinci faktörün 2., 1. ve 3. maddelerden, üçüncü faktörün 7., 8. ve 6. maddelerden, dördüncü faktörün ise 10. ve 11. maddelerden oluştuğu ve faktör yüklerinin 0,40'ın üzerinde olduğu saptanmıştır (Tablo 1). Üçüncü aşamada ölçekteki toplam madde sayısına ve alt boyutlara ayrı ayrı Cronbach Alpha iç tutarlılık testi uygulanmıştır. Faktörlerin Cronbach's Alpha iç tutarlılık değerleri incelendiğinde birinci faktör için (Sosyal destek alt boyutu $\alpha=0.80$), ikinci faktör için (İş Yüğü alt boyutu $\alpha=0.60$), üçüncü faktör için (Beceri Kullanımı alt boyutu $\alpha=0.71$), dördüncü faktör için (Karar Verme alt boyutu $\alpha=0.78$) olarak belirlenmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık değerleri ise ($\alpha=0.79$) olarak bulunmuştur (Tablo 2). Son aşamada maddeler birden 14 e kadar yeniden numaralanarak alt boyutlar 1.Faktör, "Sosyal Destek", 2.faktör, "İş Yüğü", 3. faktör "Beceri Kullanımı" ve 4. Faktör ise "Karar Verme" olarak adlandırılmıştır (Tablo 2). Buna göre, çalışmamızda kullanılan örgütsel stres ölçeğinin alt boyutları "Sosyal Destek", "İş Yüğü", "Beceri Kullanımı", "Karar Verme" olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak, Theorell tarafından geliştirilmiş olan "İşgörenlerin Örgütsel Stres Anketi" uzman görüşü alınarak ve Türkçeye çevrilip yapılan faktör analizi sonucunda işgörenlerin örgütsel stresini ölçmek amacıyla kullanılır hale getirilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre bu ölçeğin işgörenlerin örgütsel stres düzeylerini ölçmeye yönelik olarak yapılacak nicel araştırmalarda, geçerli ve güvenilir bir şekilde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

- 1-Akgöl, A. ve Çevik, O, (2005). İstatiksel Analiz Teknikleri, SPSS'te İşletme Yönetimi Uygulamaları. Ankara: Emek Ofset.
- 2-Alves, M.G.M; Dora Chor; Eduardo Faerstein; Claudia S.Lopes ve G.L.Werneck, (2004), "Short Version of the "Job Stres Scale": A Portuguese-Language Adaptation", Rev Saude Publica, 38 (2), ss.1-7.
- 3-Bayram, N., (2004).Sosyal Bilimlerde SPSS ile Veri Analizi. Bursa: Ezgi Kitapevi.
- 4-Can, H., (1999). Organizasyon ve Yönetim, Ankara: Adım Yayıncılık, s.296.299.
- 5-Ekmekçi, R., (2008) "Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yönetmel Uygulamaların Geliştirilmesi," Yayımlanmamış Doktora Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 6-Güler, Z., Başpınar, N.Ö., Gürbüz, H., (2001). İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerine Bir Uygulama, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, s.16.
- 7-Koç, M., (1994). K. T. Ü. Fatih Eğitim Fakültesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Seçimlerine Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. Çağdaş Eğitim Dergisi. Yıl -19, Sayı-204. Ankara.
- 8-Şencan H., (2005).Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik, Seçkin Yayıncılık, Ankara, s: 384.
- 9-Tavşancıl, E., (2006).Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: 3. Baskı. Nobel Yayınları.

10-Zoraloğlu, Y. R., (1998). “Öğretmenlerin Mesleki Stres Kaynakları ve Stresin Örgütsel Doğurguları”
Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,

RELIABILITY AND VALIDITY OF (TAOCS) TEAM ATHLETES ORGANIZATIONAL COMMITMENT SCALE

TAKIM SPORCULARI ÖRGÜTSEL BAĞLILIK ÖLÇEĞİ (TSÖBÖ) GEÇERLİK GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

* Hanifi Üzüm, *Nevzat Mirzeoğlu, *Ercan Polat, *Ayşegül Ayata

* Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Bolu

The purpose of this study was to develop a scale to identify the organizational commitment of the elite athletes to their team. The sample of the study was composed of total 392 elite athletes, who play at Football, Volleyball, Handball and Basketball I., II. and III. level Leagues in the season of 2008-2009 and 2009-2010 in Turkey. The data were collected by using scale of “Organizational Commitment of Employee” which was developed by Hoşgörür (1997). According to the aim of the items of the scale were reorganized by taking expert opinions. In the statistical analysis with the help of exploratory factor analysis the sub-factors of the scale identified. To identify the internal consistency of the scale item Cronbach’s Alpha and Pearson Correlational Analysis tests were conducted to the sub-factors and the questionnaire. As a result; 35 of 50 items were grouped under three factors whose eigenvalues were over one. Cronbach's Alpha internal consistency values of the subscales were .90 for the first subscale (identification), .89 for the second subscale (harmony), and .80 for the third subscale (alienation). The Cronbach's Alpha internal consistency value of the overall scale was .88. Finally, results revealed that “The Team Athlete Organizational Commitment Scale” was a reliable and valid scale in the estimation of the organizational commitment of the elite athletes to their team.

Key Words: Elite Athlete, Organizational Commitment

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 172.rar](#)

Giriş ve Amaç: Yönetim bilimleri alanında son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde örgüte bağlılık kavramının birçok araştırmaya konu olduğu görülmektedir. Bağlılık spor bilimi açısından göz önünde bulundurulduğunda, spor branşına olan bağlılık, takıma olan bağlılık, spor adamlarının meslekleriyle ilişkili örgütsel bağlılıkları ve spor kulübüne bağlılık gibi konular ön plana çıkmaktadır. Konuyla ilgili olarak Scanlan ve arkadaşları (1993) sporcu bağlılığı üzerine bir model geliştirmişlerdir. Sporcuların sık sık kulüp değiştirmelerinin sebeplerini incelemek ve performanslarını daha üst düzeye çıkarabilmek amacıyla onların “arzu ve kararlılıkları”na odaklanan bu model; “spordan zevk alma, alternatifler, fırsatlar, kişisel girişim, sosyal sınırlar ve sosyal destek” olmak üzere 6 faktörün sporcunun bağlılığına etki ettiğini ortaya koymaktadır (Scanlan ve arkadaşları, 2003). Literatürde örgütsel bağlılık üzerine pek çok çalışmayla karşılaşılrken, doğrudan örgütsel bağlılık ve sporla ilişkili olarak, Maureen ve Arkadaşlarının (2001) ortaya koyduğu genç tenisçilerin motivasyonunu sağlayan sporcu bağlılığı modeli, Yalçın ve Arkadaşlarının (2004) Bolu ve Düzce ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı kuruma yönelik bağlılık düzeyleri, Joanne ve Shannon’un (2007) Kanada bayanlar golf şampiyonasında görev alan gönüllülerin motivasyon ve bağlılıkları üzerine yaptıkları araştırmaları, yine Can ve Soyer’in (2008) çeşitli illerde spor yapan 1258 sporcunun iş tatmini ve örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkiye yönelik incelemeleri ve Üzüm ve arkadaşları’nın (2009) Türkiye profesyonel futbol liglerinde futbol oynayan sporcuların örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin yaptıkları çalışmalar bu konuya örnek gösterilebilecek sınırlı sayıdaki araştırmalardır. Bağlılık ile

ilgili spor yönetim bilimleri alanında yapılan bu çalışmaların ortak yönü incelendiğinde, genellikle nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı, nicel olarak yapılan çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarının ise farklı örgütlerdeki iş görenlerin bağlılıklarını ölçmeye yönelik olduğu görülmektedir. Bu noktadan hareketle yapılan bu çalışmayla, ülkemizde elit düzeyde spor yapan farklı branşlardaki (voleybol, hentbol, futbol, basketbol vb.) sporcuların takımlarına yönelik bağlılık düzeyini ölçebilecek nitelikte likert tipi bir ölçme aracı geliştirmek amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmanın örneklem grubu 2008-2009 ve 2009-2010 Türkiye birinci, ikinci ve üçüncü futbol, basketbol, hentbol ve voleybol liglerinde mücadele eden 264 erkek, 128 kadın sporcudan oluşmuştur. Takım Sporcuları Örgütsel Bağlılık Ölçeği (TSBÖ) için, Hoşgörür'ün (1997) "İşgörenlerin Örgütsel Tutumlarını" ölçmeye yönelik olarak geliştirmiş olduğu 50 maddeden oluşan anket, araştırmacının amacına göre, uzman görüşü alınarak yeniden düzenlenmiştir. Toplanan verilerin faktör analizine uygunluğu Bartlett testi ile, araştırma grubunun büyüklüğünün uygunluğu ise Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ile değerlendirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi kullanılarak ölçeğin alt boyutları ortaya konmuştur. Açıklayıcı faktör analizinde, varimax eksen döndürme testi ile birlikte temel bileşenler analizi yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığına Cronbach Alfa iç tutarlılık testi ile bakılmıştır.

Bulgular: Tablo 1.Döndürülmüş Faktör Yükleri Tablo 2. Ölçeğin alt boyutlarının tanımlanması, alt boyutların ve toplam ölçeğin alfa değerleri

Tartışma ve Sonuç: Faktör analizinin uygulanacağı örneklemin yeterliliğini ölçmek amacı ile yapılan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçümü değeri .90 bulunmuştur. KMO değeri 0.50'den küçük ise ilgili veri grubuna faktör analizi yapılamayacağı, .50-.60 arası değerlerin kötü, .60-.70 arası değerlerin zayıf, .70-.80 arası değerlerin orta, .80-.90 arası değerlerin iyi ve .90 ve üzeri değerlerin mükemmel olduğu ifade edilmektedir (Bayram, 2004; Şencan 2005: Akgül ve Çevik, 2005; Tavşancıl, 2006). Anketin anlamlı bileşim maddelerinin saptanması ve kaç sayıda faktör seçileceğine karar vermek için özdeğer (Eigen value) ve Scree Plot Testlerine bakılmıştır. Bu analizler sonucunda maddelerin öz değeri 1'den büyük üç faktör altında toplandığı görülmektedir. bu üç faktör, toplam varyansın yaklaşık %45,04'ünü açıklamaktadır. Varyans oranları ne kadar yüksekse, ölçeğin faktör yapısı da o kadar güçlü olacağı kanısına karşın, sosyal bilimlerde %40 ile %60 arasında değişen varyans oranları yeterli kabul edilmektedir (Tavşancıl, 2006). Scree Plot Testi incelendiğinde, yüksek ivmeli hızlı düşüşlerin yaşandığı dikey eksenindeki optimal faktör sayısının üç olduğu ve üçten sonraki faktörlerin getirdikleri ek varyansların katkılarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Bu sonuca dayanarak bağlılık ölçme aracının üç faktörden oluşabileceği ve faktör yükleri alt kesme noktasının (.40) olarak alınabileceği söylenebilir (Tavşancıl, 2006). Varimax döndürme testinin birinci aşamasında; faktör yükü (.40)'ın altında kalan ve bir madde de toplanan iki faktör yükü arasındaki değer .1'in altında olduğu maddeler (1,2,5,15,21,22,25,36,44,49) çıkartılmıştır. İkinci aşamada 4'üncü madde, faktör yük değeri (.40)'ın altında kaldığı için analizden çıkartılmıştır. Bu aşamada yapılan faktör analizi sonucunda, maddelerin üç alt boyutta toplandığı saptanmıştır. Alt boyutların iç tutarlılık değerleri incelendiğinde, birinci alt boyutun iç tutarlılık değeri $\alpha=0.89$ olarak bulunmuştur. Bu alt boyutta bulunan, 47'inci maddenin analizden çıkartıldığında iç tutarlılık değerinin $\alpha=0.90$ 'a yükseldiği görülerek bu madde analizden çıkarılmıştır. İkinci alt boyutun iç tutarlılık değeri $\alpha=0.83$ olarak bulunmuştur. Bu alt boyutta bulunan 26'ıncı maddenin analizden çıkartıldığında iç tutarlılık değerinin $\alpha=0.89$ 'a yükseldiği görülerek bu madde de analizden çıkarılmıştır. Üçüncü alt boyutun iç tutarlılık değeri $\alpha=0.73$ olarak bulunmuştur. Yine bu alt boyutta bulunan 39'uncu maddenin analizden

çıkartıldığında iç tutarlılık değerinin $\alpha=0.80$ 'e yükseldiği görülerek yine bu madde de analizden çıkarılmıştır. Kalan maddelere yapılan Varimax döndürme testi sonucunda 32'inci maddenin faktör yükünün .40'ın altında kaldığı görülmüş ve bu madde de çıkarılmıştır. Son aşamada yapılan faktör analizi sonucunda 35 maddenin üç alt boyutta toplandığı ve faktör yüklerinin .40'ın üzerinde olduğu saptanmıştır (Tablo 1). Toplam ölçeğin ve alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlılık değerleri incelendiğinde (Tablo 2) birinci faktör için (özdeşleşme) $\alpha=0.90$, ikinci faktör için (uyuşma) $\alpha=0.89$ ve üçüncü faktör için (yabancılaşma) $\alpha=0.80$ olarak tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık değerleri ise $\alpha=0.88$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre geliştirilen ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir (Akgül ve Çevik, 2005). Alt boyutların yapı geçerliliklerini değerlendirmek için korelasyon değerleri incelendiğinde, özdeşleşme ve uyuşum alt boyutları arasında ($r=0.60$) pozitif yönde ve orta düzeyde, uyuşum ile yabancılaşma alt boyutları arasında ($r=0.19$) pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir (Akgül ve Çevik, 2005). Bu sonuca göre örgütsel bağlılık ölçeğinin alt boyutlarının bir biri ile ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Sonuç olarak, Hosgörür tarafından geliştirilmiş olan "İşgörenlerin Örgütsel Tutumları" anketi, uzman görüşü alınarak ve modifiye edilerek sporcularının örgütsel bağlılıklarını ölçmek amacıyla kullanılır hale getirilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre bu ölçeğin takım sporcularının örgütsel bağlılık düzeylerini ölçmeye yönelik olarak yapılacak nicel araştırmalarda, geçerli ve güvenilir bir şekilde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Akgül, A., Çevik, O., İstatistiksel Analiz Teknikleri, SPSS'te İşletme Yönetimi Uygulamaları, 2. Baskı, Emek Ofset, Ankara, 2005.

Bayram, N., Sosyal Bilimlerde SPSS ile Veri Analizi, Ezgi Kitapevi, Bursa, 2004.

Joanne, M., Shannon, H., "Motivation, Commitment, and Intentions of Volunteers at a Large Canadian Sporting Event" Ontario Research Council on Leisure /Loisir, Volume: 5/(2), 2007, P:523-556.

Maruen, R. M., Kimmel, A.L., Smith L.A., "Determinants of Sport Commitment Among Junior Tennis Players: Enjoyment as A Mediating Variable" Pediatric Exercise Science, 2001, P.131-144.

Scanlan, T.K., Rusell, D.G., Bealsi, P.K., Scanlanı, L.A., "Project on Elite Athlete Commitment (PEAK) I. Introduction and Methodology," Journal of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics Publishers, Inc, Volume: 25, 2003, P.:360-376.

Şencan, H., Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2005. Tavşancıl, E., Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi, 3. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara, 2006.

Üzüm, H., Polat, E., Mirzeoğlu, N., "Organizational Commitment Of Professional Football Players;" The 11th ICHBER. SD Europe Regional Congress&Exposition. April 22-24, Antalya Turkey, 2009.

A STUDY ON THE RELATION BETWEEN JOB SATISFACTION AND ORGANIZATIONAL COMMITMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN İŞ DOYUMU VE ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Erdem Demirsoy, Ali Aycan, Yılmaz Uçan

M.E.B. Kartal Semiha Şakir Anadolu Lisesi, A.İ.B.Ü. Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu

In this study, it was aimed to determine the levels of job satisfaction and organizational commitment of Physical Education teachers and find out the relationship between these two points. The study included 53 Physical Education teachers who teach in Bolu, Düzce, Kastamonu and Bartın and attended the meeting at the beginning of the year. In the study, the data were obtained by means of “job satisfaction scale” (JSS), which was developed by Çetinkanat in 1995 and “organizational attitude scale of workers”, which was developed by Hoşgörür in 1997. At the end of the study, it was found that there was no significant difference between organizational commitment and job satisfaction level of female and male teachers. Moreover, when the correlation values of all sub-dimensions of job satisfaction and organizational commitment were examined, there was a negative relationship between the “colonialism”, a sub-dimension of organizational commitment, and work opportunities and promotion opportunities, a sub-dimension of job satisfaction. Finally, it was determined that there was a positive relationship at medium level between the physical conditions, which is a sub-dimension of job satisfaction, and adaptation, which is a sub-dimension of organizational commitment.

Key Words: Physical Education Teacher, Job Satisfaction, Organizational Commitment

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_528.rar](#)

Giriş ve Amaç Bireylerin günlük yaşamlarının yaklaşık üçte birini geçirdikleri işyerleri, kişi için önemli bir ortamdır. İşyerlerinde doyum sağlayabilen çalışanların, çevreleri ile olan ilişkilerinin daha düzenli olduğu, işyerlerinde istekle çalıştıkları, çalışma gruplarından hoşnut oldukları, bunun sonucu olarak da işlerinden mutlu oldukları, gurur ve başarı duyguları içinde işlerine bağlandıkları ve işlerinde verimli oldukları gözlenmektedir. İş doyumunu kavramını araştırmacılar değişik şekilde tanımlamışlardır. Lawler’e göre işten doyum; bir iş görenin işini ya da iş yaşamını değerlendirmesi sonucunda duyduğu haz ya da ulaştığı olumlu duygusal durumdur (Başaran, 1992). Örgütsel bağlılık ise, Celep (2000) tarafından, “bir örgütün bireyden beklediği formal ve normatif beklentilerin ötesinde, bireyin bu amaç ve değerlere yönelik davranışlarıdır” şeklinde tanımlanırken, Schermerhorn ve arkadaşları (1994) da örgütsel bağlılığı, “kişinin çalıştığı örgüt ile kurduğu kuvvet birliğinin ve kendisini örgütün bir parçası olarak hissetmesinin derecesidir” şeklinde tanımlamışlardır. Kısacası, örgüte bağlılık çalışanın örgüte karşı olan sadakat tutumudur ve çalıştığı örgütün başarılı olabilmesi için gösterdiği ilgidir. Bütün bunlardan anlaşılabilirce üzere, çalışanların işlerinden elde ettiği doyum ve örgütlerine olan bağlılıkları, örgütlerin amaçlarına ulaşmasında anahtar role sahiptir. Başka bir deyişle, örgütlerin amaçlarına ulaşabilmeleri çalışanlarının iş doyum ve örgütsel bağlılık düzeyi ile yakından ilişkilidir. Bu araştırmada, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin işlerinden elde ettikleri doyumun, çalıştıkları kuruma olan bağlılıklarının (özdeşleşmelerinin) ve öğretmenler açısından bu iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Bu araştırmada mevcut durumu saptamaya yönelik genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, batı Karadeniz bölgesinde yer alan Bolu, Kastamonu, Düzce ve Bartın il merkezlerinde görev yapan toplam 162 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 2007 yılı Eylül-Ekim aylarında söz konusu illerde yapılan sene başı bölge zümre toplantılarında yer alan ve araştırmaya katılmak isteyen 119 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada iş doyumunu ile ilgili veriler Çetinkanat (1995) tarafından geliştirilen 'iş doyum ölçeği (İ.D.O.)' örgütsel bağlılık ile ilgili verileri ise Hoşgörür (1997) tarafından geliştirilen 'iş görenlerin örgütsel tutum ölçeği' ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için, SPSS 13 for Windows paket programı kullanılmıştır. Her bağımsız değişkenin yüzdelerliğini bulmak için ortalama ve frekans dağılımı kullanılmıştır. Cinsiyetler arasındaki iş doyum ve örgütsel bağlılık düzeylerini bulmak için t-test kullanılmıştır. İş doyumunu ne örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular İş doyumlarının her alt boyutunun cinsiyet ile ilişkisine yönelik yapılan T-testi sonuçlarına göre yönetim biçimi, çalışma olanakları, gelişim ve yükselme olanakları, çalışma grubu, fiziksel şartlar ve ücret ve personel boyutlarında cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p<.05$). Tablo 1. İş doyumunu her alt boyutu için cinsiyet değişkenine göre T-test sonuçları. Örgütsel bağlılığın her alt boyutunun cinsiyet ile ilişkisine yönelik yapılan t-test sonuçlarına göre özdeşleşme, uyuşum, yabancılaşma, umursamazlık, yerimseme alt boyutlarıyla cinsiyet grupları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p<.005$). Tablo 2. Örgütsel bağlılık her alt boyutu için cinsiyet değişkenine göre T-test sonuçları. Ayrıca, iş doyumunu ve örgütsel bağlılığın her alt boyutunun korelasyon değerlerine bakıldığında örgütsel bağlılığın yerimseme alt boyutu ile iş doyumunun çalışma olanakları ve gelişim yükselme olanakları alt boyutları arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunurken, örgütsel bağlılığın yerimsime alt boyutu ile iş arkadaşları alt boyutu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Son olarak, iş doyumunun fiziksel şartlar alt boyutu ile örgütsel bağlılığın uyuşum alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Tablo 3. İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılığın Her Alt Boyutunun Korelasyon (output) Değerleri

Tartışma ve Sonuç Cinsiyet gruplarına göre iş doyumunun ve örgütsel bağlılığın her alt boyutları için yapılan analizler sonucunda da istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p<.05$). Bütün mesleklerde olduğu gibi beden eğitimi öğretmenliğinde de kadınların söz sahibi olmaya başladığı görülmektedir. Bayan beden eğitimi öğretmenleri de yaşanan olumsuz şartlara erkek meslektaşları gibi göğüs germekte ve olumlu durumlarda en az onlar kadar mutluluk duymaktadırlar. Bu durumun sonucu olarak bayan beden eğitimi öğretmenleriyle erkek beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum ve örgütsel bağlılık düzeyleri açısından farklılık yaşanmadığı düşünülebilir. Koç ve ark. (2009) Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan 432 öğretmen üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında, öğretmenlerin cinsiyet değişkeni açısından iş doyum düzeylerinin farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Gülay (2006) da Kocaeli ilinde çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum düzeyleri üzerine yaptığı tez çalışmasında da bu araştırmayla aynı sonuca ulaşmıştır. Oshagbemi (2000), üniversite öğretmenlerinin iş doyumlarında cinsiyetten kaynaklanan farklılığı belirlemek amacıyla yapmış olduğu bir çalışmanın sonucunda; cinsiyet farklılığının üniversite öğretmenlerinin iş doyumları üzerinde etkisinin olmadığını bulmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumunu ve örgütsel bağlılığın her alt boyutuna ilişkin korelasyon değerleri incelendiğinde; örgütsel bağlılığın "yerimseme" alt boyutu ile iş doyumunun "çalışma olanakları ve yükselme olanakları" boyutları arasında negatif yönde orta düzeyde, "iş arkadaşları" alt boyutunda ise, negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Negatif yönde bulunan bu ilişkilerin nedeni olarak, yerimsemenin; iş

görenin bulunduğu çalışma ortamını fazlasıyla sahiplenmesinden dolayı çalışma ve yükselme olanaklarının kendisine yetersiz geldiği düşüncesi olarak gösterilebilir. Örgütsel bağlılığın “Uyuşum” alt boyutu ile iş doyumunun “fiziksel şartlar” alt boyutu arasında görülen pozitif yönde orta düzeyde ilişkinin nedeni olarak, örgütleri ile güçlü bir uyum sağlayan çalışanların örgüt imkânlarından daha fazla yararlanabilme yetenekleri gelişmiş olabileceğinden, kendilerine örgüt içinde daha iyi fiziksel şartlar sağlayabilmeleri gösterilebilir.

Seçilmiş kaynaklar

Başaran, E. İbrahim 1993. Yönetimde İnsan İlişkileri. Kadioğlu matbaası, Ankara.

Celep, C. (2000). Eğitimde Örgütsel Adanma ve Öğretmenler, Anı Yayıncılık, Ankara. Çetinkanat, C. (1998). Örgütlerde Güdülenme ve İş Doyumu. Anı Yayıncılık, Ankara.

Gülay H. Ersin (2006). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeylerinin Araştırılması (Kocaeli İli Örneği)”, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Hoşgörür, V. (1997). “Eğitim İşgörenlerinin Örgütsel Tutumları”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Yönetimi ve Planlaması Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koç, H., Yazıcıoğlu, İ., Hatipoğlu H. (2009). Öğretmenlerin İş Doyum Algıları İle Performansları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 28, 13-22.

Oshagbemi T. (2000) Gender differences in the job satisfaction of university teachers. Women in Management Review, 15 (7), 331-343.

Schermerhorn, J.R., Hunt, J.G. ve Osborn, R.N. (1994). Managing Organization Behavior (5 edn.). John Wiley&Sons, Inc: New York.

Tan, N. (2003). “Anadolu Lisesi Öğretmenlerinin İş Doyumunu Etkileyen Etmenler (Ankara İli Örneği.)” Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Yönetimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,

RELATION OF EMPLOYEES EMOTIONAL INTELLIGENCE TO JOB SATISFACTION

Fahim Devin , Peymanizad, Dost Abadi , Jourabchi

Islamic Azad University Of Mashhad (laum)

Abstract Emotional intelligence is the ability to perceive , integrate, understand, and manage emotions Which are concerned with understanding one self and others relating to people , and adapting to and coping more successfully with environmental demands (Bar-on , 2002) .Researchers assert that employees ' emotional intelligence (EI) can predict work related outcomes, such as job satisfaction (Bachman,2003). This study by describing the rate of emotional intelligence and job satisfaction tried to examine the relationship between these two variables in physical education department employees of north Khorasan providence in Iran. Participants (n=91) completed a survey that included measures of demographics, variables (self- made), brad berry and Griuz's. Emotional intelligence questionnaire (28 items), and Minnesota job satisfaction questionnaire (20 items). Satisfaction tried to examine the relationship between these two variables in physical education department employees of north khorasan an providence in Iran. The results of the study showed Significant correlation between EI and its dimensions with job satisfaction ($p\_value=0.000$) in the level of $\alpha \leq 0.05$). employees who Reported a higher rate of emotional intelligence were more likely to have higher rate of job satisfaction , no correlations were found between individual differences such as age , gender, working experience, and educational degree with EI and job satisfaction (0.689, 0.311 , 0.955 , 0.636 , 0.955 , 0.805). comparing EI and job satisfaction in men and women employees showed no significant difference ($p\_value = 0.743$) .

Key words: Emotional intelligence (EI) , job satisfaction, physical education employees

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 226.rar](#)

Background Emotions are an integral and significant aspect of human nature and the motivation for behavior. According to Goleman (1995), being able to monitor and regulate one 's own feelings, understand the feelings of others, and use that "emotion" or "feeling" knowledge to guide thoughts and actions is known as emotional intelligence (EI). EI is the ability to perceive, integrate, understand, and manage emotions (Baron 2002), which are concerned with understanding oneself and others, relating to people, and adapting to and coping more successfully with environmental demands. EI is, therefore, an important indicator of future success in many aspects of life (Baron 2000 ; Saarni 1999 ; Goleman 1995). Emotional intelligence (EI) can play a significant role in the work environment (law wong 2004, George 2000; Coleman, Boyatzis 2002, George , 2000). Specifically , researchers assert that employees ' EI can predict work related outcomes, such as job satisfaction and performance (Bachman 2002 ; prati, Douglas , Ferris , Ammeter , & Buckley , 2003) Employees with high EI are likely to be aware of their emotions and possess more abilities to cope with their emotions when faced with difficult situations, AS such, the goal of this study is to examine the impact of employees ' EI on job satisfaction. It also aims to investigate employees ' job satisfaction and EI , in relation to individual differences such as age, gender , working experience and educational degree, and compare these to variables in men and women employees.

Method : procedure , participants, Measures Surveys were provided to employees and they were given enough time to complete the survey during their free time employees completed a survey that included measures of demographics. Emotional intelligence and job satisfaction. Participants were 91 physical education employees. In the sample , 76.9% of the employees were male and 23.1%

female with age ranged from 24 to 53 years. With an average of 38 years. Participant responded to Bradberri and Griuz's 28 items emotional intelligence, 20 items Minnesota job satisfaction questionnaires. The data were analyzed by using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient and independent t test.

Results : Results showed that total EI of the employees was very high ($\bar{X}=85.0$, $SD=5.841$) and the rate of job satisfaction was above average ($\bar{X}=73.77$, $SD= 8.515$). Correlation indicated that employers' EI is positively correlated with job satisfaction ($p\_value = 0.000$ in the level of $\alpha \leq 0.05$). Table 1. provide initial support for Hypothesis 1. Similar to past studies (Sy, Tram, 2006, and Law, et al, 2004). Correlation also between EI dimension (self-awareness, self management, social awareness, social skills) with job satisfaction were significantly positive ($p\_values = 0.001, 0.000, 0.000, 0.001$). Table 2. No correlation between EI and job satisfaction with age, working experience and educational degree were found (0.684, 0.311, 0.455, 0.636, 0.455, 0.805). Comparing EI and job satisfaction in men and women employees showed no significant difference ($p\_value = 0.743$). Table 3. A linear regression analysis was conducted to evaluate how well EI predict employees overall job satisfaction. EI indicate a high direct relationship to expressed overall job satisfaction $r=0.470$, $p\_value=0.000 < 0.05$). Figure 1.

Discussion The results of this study, which indicate that employees with higher EI have higher job satisfaction, support the findings of Wong and Law (2002). The findings suggest that employees with high EI are more adept at identifying and regulating their emotions. The ability to understand their emotions could imply that employees with high EI are more aware of the factors that contribute to their experience of positive and negative emotions. Accordingly, awareness of the factors that elicit certain emotions and understanding the effects of those emotions enable employees with high EI to take the appropriate actions that influence job satisfaction. For example, employees with high EI (compared with employees with low EI) could be more adept at identifying when they are beginning to feel overwhelmed by stress. This awareness allows them to search for the causes of their stress, thereby enabling them to develop coping strategies and ways to manage their emotional reactions to these stressors. It is interesting that there were no differences in EI and job satisfaction in employees with different gender, age, working experience and educational degree as this is not the case for other studies using different population. Goldman (2002) believes in EI as a set of capabilities, acquired skills and genetic endowment which its promotion needs special training, and individual traits such as age, gender, working experience and educational degree can not be a dominant factor in enhancing or diminishing it. Although some studies have found females score higher in EI (Austin, 2005).

References

- Bachman, J., Stein, S., Campbell, K., & Sitarenios, G. (2000). Emotional intelligence in the collection of debt. *International Journal of Selection and Assessment*, 8(3), 176-182.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive E.Q. : Emotional Intelligence in Leader and Organizations*. NY: Grosset/ Putnam.
- George, J.M.(2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human Relations*, 53: 1027-1055].

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence* Boston, MA: Harvard Business School press.

Austin EJ, Evans P, Goldwater R, Potter V: A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *personality and individual differences* 2005, 39(8):1395-1405 .

Law, K. S., Wong, C., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89, 483–496.

Prati, L. M., Douglas, C. Ferris, G. R., Ammeter, A. P., & Buckley, M. R. (2003). Emotional intelligence, leadership effectiveness, and team outcomes *International Journal of Organizational Analysis*, 11, 21-41.

Shimazu, A., Shimazu, M., & Odahara, T. (2004). Job control and social support as coping resources in job satisfaction. *Psychological Reports*, 94(2), 449-456.

INVESTIGATION THE PROFILE AND THE LEVEL OF JOB SATISFACTION OF THE EMPLOYEE IN REGIONAL SPORT MANAGEMENT

Sporun Yerel Yönetiminde Çalışan Personelin Profili ve İş doyumunu Düzeylerinin İncelenmesi

Özhan Bavli, Can Özgider

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

The aim of this study was to investigate the profile and the level of job satisfaction of the employee who work in Çanakkale Youth and Sports Management. Totaly 38 (10 female 28 male) employee who were 40,3±7,5 years age, 18,6±6,8 years job experinced participated in to the study volutary. Demogaphic survey and the Minnesota Job Satisfaction Scale was used to collect data. Pearson Corelation model in SPSS 11,5 used for statistical analyses. Analysis showed that, % 44.7 of participants have education level of high school as often (%50), secretarial unit work, % 73 of participant work in officer position and monthly income mean was 1360.2 ± 224.1 TL. Analysis also showed that avarege job satisfaction point was 62,9±13,9. Besides it is found that there was not corelation with jop satisfaction level and the age, jop experinced time and the salary (p>0.05). As a result it is possible to say that the level of the job satisfaction of the employees were high and they were satisfied with the current management model.

Key words: Sport, management, job satisfaction

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 192.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Modern yaşamda gelişen teknoloji ile birlikte insanların çalışma alanları ve çalışma sürelerinde farklılaşmalar ortaya çıkmıştır. Günün önemli bir bölümü çalışma ortamında geçiren bireylerin, bu ortamdaki tutumları çalışma dışı zamanlardaki davranışlarına da yansıması muhtemeldir. İşyerinde mutlu olmayan kişi evinde de mutlu olamayabilir veya çalışma performansında olumsuzluklar gözlemlenebilir. Kişinin işi ile ne kadar mutlu olduğunu ifade eden kavrama İş doyumunu denmektedir.(1) Bu durum işin özellikleriyle çalışanların istekleri birbirine uyduğu zaman gerçekleşmektedir.(2) İş doyumunu; bireysel (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, hizmet süresi ve medeni durum) ve örgütsel etmenlerden (iş ve niteliği, yönetim, ücret, gelişme ve yükselme olanakları, çalışma koşulları, iş arkadaşı, kurumsal ortam, çalışanın kişiliği ve övülmek isteğini) etkilenmektedir.(3,4) Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü spor alanında önemli bir örgütsel kuruluştur ve çeşitli yönetim stratejileri ile yönetilebilir. Farklı sosyo-ekonomik kültürden bireylerin aynı ortamda çalışabildiği bu örgütlerdeki personelin iş doyumunu düzeyi ve bu durumu etkileyen faktörlerin incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM Çalışma, Çanakkale İli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan toplam 38 kişi (10 bayan 28 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmadaki veriler katılımcıların demografik özelliklerini belirleyen anket formu ile, çalışanların İş Doyumu düzeylerini ölçen Minnesota İş Doyumu Ölçeği'nin uygulanmasından elde edilmiştir. Minnesota İş Doyumu Ölçeği; 1967 yılında Weiss, Dawis, England ve Lofquist tarafından gerçekleştirilmiştir. Baycan tarafından (1985) Türkçe'ye çevrilip, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır Minnesota iş doyum ölçeği 1-5 arasında puanların beşli likert tipi 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan 20 dir.(5) İstatistiksel analiz; Çalışmadaki veriler

SPS 11,5 istatistik programında analiz edilmiştir. Demografik özellikler Ortalama-standart sapma, frekans ve yüzde şeklinde gösterilmiş, personelin iş doyumu düzeyini belirlemek ve bu düzeyin bazı değişkenlerle ilişkisini test etmek için Pearson Korelasyon, T-testi ve Kruskal-wallis analizlerinden faydalanılmıştır. Bulgular $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR Çalışmaya gönüllü olarak katılan 10 bayan ve 28 erkek olmak üzere toplam 38 personelin demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Çalışmaya katılanların iş doyumu ortalamalarının $62,9 \pm 13,9$ olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya dayanarak katılımcıların işlerinden memnun oldukları söylenebilir. Bununla birlikte Korelasyon analizi sonucunda; çalışanların iş doyumu düzeylerinin yaş, hizmet yılı ve aylık gelir değişkenleri ile istatistiksel anlamda bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Sırasıyla ($r: -0,49$ $p: 0,77$) ($r: 0,002$ $p: 0,98$) ($r: 0,19$ $p: 0,23$). Tablo 1. Çalışmaya katılanların demografik özellikleri Katılımcıların iş doyumu düzeylerinin cinsiyet, eğitim düzeyi, kurum pozisyonu ve çalıştıkları birimlere göre istatistiksel anlamda farklılaşma düzeyini belirlemek amacıyla yapılan T-testi ve Kruskal-Wallis testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların iş doyumu düzeyleri, cinsiyete, eğitim düzeyine, kurumdaki pozisyona ve çalıştıkları birimlere göre istatistiksel anlamda farklılaşma göstermediği belirlenmiştir. Sırasıyla: ($t: 1,7$ $p: 0,09$) ($\chi^2: 1,232$ $p: 0,54$) ($\chi^2: 3,283$ $p: 0,35$) ($\chi^2: 2,952$ $p: 0,39$)

TARTIŞMA VE SONUÇ Bu çalışma sonucunda katılımcıların işlerinden ve mevcut yönetimden memnun oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Çalışanların iş doyumu düzeyi ile ilişkisi olabileceğini beklenen yaş, hizmet yılı, aylık gelir değişkenleri ile istatistiksel anlamda bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde bu bulguları destekleyen çalışmalar olmakla birlikte (6-7) bu değişkenler ile istatistiksel anlamda ilişkilerin varlığını gösteren çalışmalara da bulunmaktadır (8,9). Bunlara ek olarak katılımcıların iş doyumu puanlarının cinsiyet, eğitim düzeyi, birim ve pozisyon değişkenlerine göre istatistiksel anlamda farklılaşmadığı belirlenmiştir. Benzer çalışmalarda (10,11) bu bulguları destekler nitelikte sonuçlar alınmasına rağmen, eğitim düzeyi yükseldikçe terfi imkanı bulunan kuruluşlarda çalışan personelin iş doyumu puanları arasında istatistiksel anlamda fark olan çalışmalara rastlanmaktadır (6,12). Çalışma sonucunda; katılımcıların orta seviyede iş doyumuna sahip oldukları ve sorgulanan değişkenlerden etkilenmedikleri belirlenmiştir. Bu sonuca örgütün kültürü ve yönetim biçiminin sebep olabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların sorgulanan değişkenlerden etkilenmedikleri, işlerinden ve mevcut yönetimden memnun oldukları sonucuna ulaşabiliriz.

KAYNAKLAR

1. Mrayyan M.T., (2005). “Nurse Job Satisfaction and Retention: Comparing Public to Private Hospitals in Jordan”, Journal of Nursing Management, Vol:13,ss.40-50.
2. Davis K., (Çev: Tosun K.) İşletmede İnsan Davranışı (Örgütsel Davranış), İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayın No: 199, İstanbul 1988
3. (Newstrom J.W. and Davis K. (1993) Organizational behavior. Human behavior At work. 9th Edition, New York:McGraw-Hill
4. Locke, E. (1983), "Nature and causes of job satisfaction", in Dunnette, M.D. (Eds), Handbook of Industrial and Organizational Psychology. New York:John Wiley & Sons.)
5. Baycan, F.A., (1985), Farklı Gruplarda Çalışan Kisilerde İş Doyumunun Bazı Yönlerinin Analizi. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul, Bogaziçi Üniversitesi.

6. Ekici S, Belli E, Çalışkan S, (2009) Gençlik Spor Genel Müdürlüğü Taşra Teşkilatı Çalışanlarının İş Doyum Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi :3:1:
7. Kurçer MA, (2005) Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Hekimlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri, Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi:2(3):10:10-15
8. Bozkurt İ., Bozkurt Ö., (2008).”İş Tatminini Etkileyen İşletme İçi Faktörlerin Eğitim Sektörü Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bir Alan Araştırması”Doğuş Üniversitesi Dergisi,9 :1:18.
9. Hickson C., Oshagbemi T., (1999). “The Effect of Age on the Satisfaction of Academics with Teaching and Research”, International Journal of Social Economics, 26 (4), 537-544
10. Yerlisu T, Çelenk B, (2008) Liglerde Görev Yapan Voleybol Antrenörlerinin İş Doyum Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi,6:2:87-93
11. Drakou, A., Kambitsis, C., Characousou Y., Tzetzis, G., (2006) “Exploring Satisfaction of Sport Coaches in Greece”, European Sport Management Quarterly, Vol. 6, No.3, pp. 239-252,.
12. Hickson C., Oshagbemi T., (1999). “The Effect of Age on the Satisfaction of Academics with Teaching and Research”, International Journal of Social Economics, 26 (4), 537-544

A RESEARCH ON THE JOB SATISFACTION LEVELS OF THE TRAINERS WORKING AT THE INFRASTRUCTURES OF PROFESSIONAL FOOTBALL CLUBS IN TURKEY

PROFESYONEL FUTBOL KULÜPLERİNİN ALTYAPILARINDA GÖREV YAPAN ANTRENÖRLERİN İŞ DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hakkı Ulucan¹ Emre Erol² Fatih Bektaş³ Idris Yılmaz⁴

1. Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu 2. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu 3. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu 4. Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

Developing the skills of individuals such as ability, skill, and intercourse features at work environment are important to find themselves valuable and significant. So job satisfactions of trainers are important from two point of view which are self happiness and opportunity to develop productivity. The purpose of this research is to determine the levels of trainers' job satisfaction in Turkish Professional football teams and investigate the relationship between, their satisfaction levels, age, seniority, and league category. The universe of the research is the trainers who have been working in Turkish football teams as background trainers. 54 trainers from super league, 52 trainers from 2nd. league A, 138 trainers from 2nd. league B and 146 trainers from 3rd. league, totally 390 volunteer trainers are taken as the sample of the research. The short form of "Minnesota Satisfaction Questionnaire(MSQ)" was used as data collecting tool because it is practical to apply and evaluate. Weiss, Davis, England and Lofquist (1967) had studied to reduce and combine the inner and outer job satisfaction factors of "Minnesota Satisfaction Questionnaire" and reached 20 item-Satisfaction Questionnaire that has been frequently used by other researchers. MSQ kısa formunun geçerlik ve güvenirliği Gillet and Schwab(1975) tarafından saptanmıştır. The validity and reliability of the short form MSQ calculated by Gillet ve Schwab(1975). It was adapted to Turkish by Deniz and Gökçora (1985) and Cronbach alpha coefficient was recalculated as .89. While analysing the data, first the points of trainers were calculated considering the age, seniority and league category and then it was investigated if there is a significant difference between the variables by employing One Way Anova. The confidence level was taken as 0.05. Background trainers' job satisfaction points were found satisfactory but there was no significant difference between job satisfaction points and ages, seniorities and league categories of the trainers. As a result, the levels of trainers' job satisfaction are at good level but it was found that age, seniority and league category of the trainers did no effect on their satisfaction points. It is suggested that investigating the background trainers' job satisfaction can be helpful for administrators.

Key words: Trainer, job satisfaction, football club, sub-structure

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş İş, bireyin bir şeyi yapmak veya bir sonuca ulaşmak üzere emeğini kullandığı faaliyettir (Tosun, 1992). Doym, duygusal bir tepki biçimi olup bireyin zihnindeki içerik ve süreçlere yönelik olarak ortaya çıkabilir (Başaran, 1982). İş doymu; iş görenlerin işlerinden duydukları hoşnutluk ya da hoşnutsuzluktur (Davis, 1988). İş doymu; "iş görenlerin işlerine karşı geliştirdikleri bir takım tutumlara ilişkin bir kavramdır. Şayet kişi yaptığı işte gerilim hissediyorsa işten uzaklaşacaktır, çalışma rolünden memnuniyet duyuyorsa işe bağlanacaktır (Başer, 1994). Bu manada spor kulüplerinin en stratejik iş görenleri olan antrenörlerin doymalarının sağlanması önemli bir olgu olarak karşımıza

çıkılmaktadır. Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun, ne kadar çalışırsa çalışsın kazanmak için bir antrenörün yardımına gereksinim duyar (Başer, 1994). Sporcuların teknik ve taktik yönden yetiştirilmelerinde ve başarılı olmalarında en önemli rolü antrenörlerin oynadığı bilinmektedir. (Çoknaz, 1988). Özalde futbolun temeli altyapı eğitimidir. Altyapı eğitimi düzenli ve sistemli olan kurum ve kuruluşların başarılı olma şansları daima yüksektir. Futbolun önemini anlamış birçok ülke, futbola geniş tabanlı yatırım yapmaya ve bunun sonuçlarını uluslararası başarılarla almaya başlamışlardır. Bu başarılarda en büyük etken, altyapı ile spor eğitimcilerine verilen önem olmuştur. Çünkü altyapıya verilen önem, çocuk ve gençlerin futbola karşı olan yeteneklerinin yönlendirilmesi ile gerçekleşmektedir. Çocuk ve gençleri futbola yönlendiren etkenlerin başında ise bu alanda ilgili eğitimi almış antrenörler gelmektedir (Sunay, 1998). Alan yazını incelendiğinde farklı branşlardaki antrenörlerin iş doyum düzeylerinin araştırmalara konu olduğu, fakat sporun temelini oluşturan alt yapı antrenörlerinin iş doyum düzeylerinin yeterince incelenmediği görülmektedir. Bu sebeple çalışmanın amacı Türkiye futbol liglerinde çalışan alt yapı antrenörlerinin iş doyum düzeylerinin tespit edilerek yaş, kıdem ve çalışılan lig kategorisine göre değişip değişmediğini ortaya koymaktır.

Yöntem Araştırmanın evrenini, Türkiye futbol liglerinde aktif olarak çalışan alt yapı antrenörleri, örneklemini ise 54 süper lig (%13.8), 52 2. lig A (%13.3), 138 (%35.4) 2. lig B ve 146 (%37.5) 3. lig kategorisinde çalışmaya gönüllü olarak katılan 390 antrenör oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak uygulanması ve değerlendirilmesi çok pratik olan “Minnesota Satisfaction Questionnaire (MSQ)” kısa formu kullanılmıştır. Weiss, Davis, England ve Lofquist’in (1967) “Minnesota Satisfaction Questionnaire” uzun formundan (100 madde) iç ve dış doyum faktörlerinden oluşan doyum durumları ile ilgili maddeleri birleştirilerek 20 madde halinde geliştirdikleri bu ölçek doyum ile ilgili araştırmalarda en çok kullanılmış olanıdır. MSQ kısa formunun geçerlik ve güvenirliği Gillet ve Schwab (1975) tarafından saptanmıştır. Türkçeye uyarlanması ise Deniz ve Gökçora (1985) tarafından yapılan ölçeğin örneklem grubu için tekrarlanan güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach alfa) katsayısı .89 bulunmuştur. MSQ kısa formu 20 sorudan ve her soru 5 seçenekten oluşmaktadır. “Hiç hoşnut değilim”, “Hoşnut değilim”, “Kararsızım”, “Hoşnutum”, “Çok Hoşnutum” şeklindeki bu seçeneklerin değerlendirilmesinde 1’den 5’e kadar puanlar verilmiştir. Verilerin analizi aşamasında yaş, kıdem ve çalışılan lig kategorisi değişkenlerine göre iş doyum puanları bulunarak, gruplar arasında istatistiksel fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular Araştırmaya katılan antrenörlerin iş doyum puanları (3.67 ± 1.16) çoğunlukla tatmin edici seviyede bulunmuştur. Süper Lig antrenörlerinin iş doyum puanı 3.77 ± 0.85 iken, 2. Lig A Grubu antrenörlerinin iş doyum puanı 3.74 ± 0.64 , 2. Lig B Grubu antrenörlerinin iş doyum puanı 3.72 ± 0.66 olup 3. Lig antrenörlerinin iş doyum puanı ise 3.55 ± 0.67 ’dir. Grupların iş doyum puanları arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(3-386)=2,159$, $P>0.05$). 21-25 yaş grubu antrenörlerin iş doyum puan ortalaması 4.03 ± 0.68 , 26-30 yaş grubu antrenörlerin iş doyum puanı 3.55 ± 0.68 , 31-35 yaş arası antrenörlerin iş doyum puanı 3.60 ± 0.7 , 34-40 yaş ortalaması antrenörlerin iş doyum puanı 3.74 ± 0.63 , 41-46 yaş arası antrenörlerin iş doyum puanı 3.64 ± 0.73 , 46 ve üstü yaş grubu antrenörlerin iş doyum puanı 3.74 ± 0.68 ’dir. Antrenörlerin yaş değişkenine göre iş doyum puanları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan önemli olmadığı saptanmıştır ($F(5-384) = 1,378$, $P>0.05$). 1 ay ile 5 yıl arasında kıdeme sahip antrenörlerin iş doyum puanı 3.71 ± 0.70 , 6-10 yıl arası kıdeme sahip antrenörlerin iş doyum puanı 3.63 ± 0.65 , 11-15 yıllık kıdeme sahip antrenörlerin iş doyum puanı 3.56 ± 0.81 , 16-20 yıl arasında kıdeme sahip antrenörlerin iş doyum puanı 3.73 ± 0.56 , 21 yıl ve daha fazla kıdeme sahip antrenörlerin iş doyum puanı 3.76 ± 0.85 ’dir. Antrenörlerin çalışma yılına (kıdemlerine) göre iş

doyum puanları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan önemli olmadığı görülmüştür ($F(4,385) = ,709, P>05$).

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmanın amacı Türkiye profesyonel futbol takımlarının alt yapılarında görev yapan antrenörlerinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi ve doyum düzeylerinin kıdem ve lig kategorisine göre karşılaştırılmasıdır. Çalışmanın bulgularına göre, Antrenörlerin iş doyum ölçeği puan ortalamaları “Çoğunlukla Tatmin Edici” seçeneği etrafında yoğunlaştığı göz önüne alındığında antrenörlerin iş doyum düzeylerinin iyi seviyede olduğu söylenebilir. Özellikle Türkiye’de antrenör sayısının çok fazla olması, kulüp sayısının ve ülkemizde iş istihdamının az olması; mevcut kulüplerde çalışan antrenörlerin doyum puanlarının tatmin edici seviyede çıkmasına sebep olmuş olabilir. Antrenörlerin çalıştıkları liglere göre iş doyum puanları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Benzer sonuç Yerlisu ve Çelenk (2008) tarafından da kaydedilmiştir. Antrenörlerin, yaşlarına göre iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Yaş değişkenine ilişkin bir çok araştırmada da yaş ile iş doyum arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ifade edilmiştir (Karlıoğlu vd., 2000). Yerlisu (2006), tarafından profesyonel futbol antrenörlerinin iş doyum düzeylerini saptamaya yönelik yapılan çalışmada da antrenörlerin yaşlarına göre iş doyum düzeyleri arasında fark bulunamaması, çalışmamızla paralellik göstermektedir. Futbol alt yapı antrenörlerinin kıdemlerine göre iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuç Yerlisu’nun (2006), Yerlisu ve Çelenk (2008) in yaptıkları çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Ayrıca Gürbüz ve Koçak’ın (26), “devlet ve özel sektörde çalışan antrenörlerin iş tatmin düzeylerinin cinsiyete ve iş deneyimine göre karşılaştırılması” adlı çalışmalarında da benzer bir sonuç elde edilmiştir. Çalışmamız Drakou ve arkadaşlarının (21), yaptıkları çalışma ile de desteklenmektedir. Yunanistan’daki değişik branşlarda görev yapan antrenörlerin yaşam doyumunu üzerine yapılan bu çalışmada da kıdemlere göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Antrenörlerin iş doyumlarını etkileyen değişkenlerin belirlenerek iş doyumunun iyileştirilmesine yönelik önlemlerin alınması, futbol da uluslar arası ölçekli başarıların kazanılması devam etmesi ve kalıcı olması bakımından önem taşımaktadır.

Seçilmiş

Kaynaklar

Yerlisu, T. (2006). Profesyonel Futbol Takımlarında Görev Yapan Antrenörlerinin İş Doyum Düzeylerinin Değerlendirilmesi , Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, XI (4), s. 43-55.

Karlıoğlu, R., Ünal, S., Yoloğlu S. (200). Hekimlerde İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyi, Türk Psikiatri Dergisi, 11, pp. 49-57.

Yerlisu, T., Çelenk B. Liglerde görev Yapan Voleybol Antrenörlerinin İş Doyum Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (2) 87-93

Çoknaz, H.(1998). Takım ve Bireysel spor Antrenörlerinin İş Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Bolu.

Davis, R.V., Weiss,D.J., England, G.U., Loftguist, L.H. (1967). Manuel For The Minnesota Satisfaction Questionnaire Minnesota Studies In Locational Rehabilitation XXII, Minneapolis Üniv. of Minnesota, Industrial Relations Center, Word Addestment Project

Sunay, H. (1998). Türkiye’de Antrenörlerin İş Doyum Düzeyi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt IX, Sayı 2, Ankara.

ANALYZING ASSERTIVENESS LEVEL AND CONFLICT TENDENCY OF TEAM PLAYERS INCLUDING CERTAIN VARIABLES

Takım Sporcularının Çatışma Eğilimleri ile Atılgnlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

*Ercan Polat *Hanifi Üzüm *Nevzat Mirzeoğlu
Abant İzzet Baysal Üniversitesi Besyo

Abstract In this study, it is purposed to analyze assertiveness level and conflict tendency of team players including certain variables. The sample of the study was totally n=184 amateur and professional players. Data collection tools are “Conflict Tendency Scale” developed by Dökmen (1986) and “Rathus Assertiveness Inventory” developed by Rathus (1973) and adapted into Turkish by Voltan (1980). The data were sorted out T Test, One-Way Variance Analysis (ANOVA), Tukey Test and Pearson Correlational Analysis. As a result of the study, there was no meaningful difference found between assertiveness and conflict tendency regarding to sex, age, sport age, marital status, educational level, sportiveness level (amateur- professional) and sport branch of team players. However, a negative meaningful correlation at low level was found between assertiveness level and conflict tendency of team players.

Key Words: Conflict tendency, assertiveness, team player

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 296.rar](#)

Giriş: İlk kez Wolpe ve Lazarus (1966) tarafından tanımlanan atılgnlık; “başkalarını küçük görmeden onları yadsımayan bireylerin kendi haklarını koruyabilme, duygu ve düşüncelerini açıkça anlatabilme yolu olarak geliştirilen bir çeşit ilişkiler biçimi” olarak tanımlanmaktadır (Kamaraj 2004). Atılgn bireyler hakların farkında olup diğerlerinin haklarına da saygı gösterirken olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüst bir şekilde ortaya koyup, kişisel davranış ve düşünceleriyle ilgili tüm sorumlulukları alabilir ve etkili iletişim kurabilirler. Çekingen davranış ya da saldırganlık ise iletişimi engelleyen faktörlerdendir. Dolayısıyla atılgn davranış kişiler arası iletişimi olumlu yönde etkileyen bir özellik olarak görülmektedir. (Deniz 1997). İnsanlarla olan karşılıklı ilişkilerin yoğun olarak yaşandığı örgütlerin tümünde çatışmadan söz etmek mümkündür. Farklı düzeylerde ortaya çıkan çatışmaların kapsamlı ve standart tanımını yapmak oldukça zordur. Yaygın olarak kullanılan bir tanımla çatışma “bir seçeneği tercih etmede bireyin ya da bir gurubun güçlkle karşılaşması ve bunun sonucu olarak karar verme mekanizmalarında bozulma” olarak ifade edilebilir (Can, 1997) Örgüt içerisinde pek çok sebebe dayalı çatışmalar ortaya çıkabilir. Bunlardan birisi de iletişim kaynaklı çatışmalardır. Aktif bir örgüt içerisinde sürekli etkileşim önemli ve kaçınılmaz bir unsurdur. Ancak bu etkileşim kişisel gelişimi olumlu yönde etkileyen, örgütün amaçlarının etkim bir şekilde yürütülmesini sağlayan tarzda gerçekleştirildiği sürece başarılıdır. Yapılan çalışmalar etkin olarak kullanılmayan çatışmalı iletişimin, örgüt içindeki bireyler arasında dayanışma ve iş birliğinin kesilmesine, çalışan bireylerin stres ve verimsizlik yaşamalarına, iş doyumunun düşmesine ve iş üzerinde konsantre olamamaya, umursamazlığa ve gerilemeye neden olduğu belirlenmiştir(Coşkuner 1994). Takım sporcuları da spor kulübü milli takım vs. gibi spora yönelik belirli bir amacı gerçekleştirmek için örgütlenmiş kurumların çalışanları konumundadırlar. Her örgütte olduğu gibi spor takımlarında da etkili iletişim önemli kavramlardan birisidir. Sporcuların daha etkin ve verimli bir şekilde performans göstermelerini sağlamak için atılgnlık ve iletişimsel çatışma eğilimlerine yönelik

bir takım bilgiler elde etmek gerek antrenörlerin ve gerekse yöneticilerin kurumlarındaki örgütsel iklimin optimum düzeye çıkarılmasına yardımcı olabilir. Buradan hareketle bu çalışmada takım sporcularının atılmanlık düzeyleri ile çatışma eğilimlerinin bazı değişkenlerle birlikte incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Araştırma, betimsel modelle yapılmıştır. Araştırmanın örneklemi amatör ve profesyonel olarak spor yapan 48 kadın, 136 erkek olmak üzere toplam n=184 sporcudan oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak, Dökmen (1986) tarafından geliştirilen “Çatışma Eğilimi Ölçeği (ÇEÖ)” ile Rathus (1973) (Rathus Assertiveness Schedule) tarafından geliştirilen ve Voltan (1980) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Rathus Atılmanlık Envanteri (RAE)” kullanılmıştır. ÇEÖ 53 maddeli ve 5’li Likert tipindedir. Maddelerin 31 pozitif 22’si de negatiftir. Ölçek; Aktif Çatışma, Pasif Çatışma, Varoluş Çatışması, Tümden Reddetme, Önyargılı Çatışma, Yoğunluk Çatışması, Aktif Önyargılı Çatışma, Pasif Tümden Reddetme, İnsancıl Yaklaşım ve Kişisel Özellikler olmak üzere on altı boyuttan oluşmuştur. Ölçeğin toplam puanları 53 ile 265 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puan bireylerin kişiler arası ilişkilerinde çatışmalara girme eğilimlerinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğe ilişkin analizlerin tümü toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiştir. ÇEÖ’nün bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizinde, güvenilirlik katsayısı $\alpha = 0.82$ olarak tespit edilmiştir. RAE ise 30 maddeli 6’lı likert tipi şeklindedir. Maddelerin 17’si negatif iken 13’ü de pozitifdir. Tek boyutlu olarak geliştirilen ölçeğin toplam puanları ise 30 ile 180 arasındadır. 30 ile 80 arası çekingenlik, 80 ile 130 arası orta, 130 ve 180 arası ise atılman olarak kabul edilmektedir. RAE’nin bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizinde ise güvenilirlik katsayısı $\alpha = 0.81$ olarak tespit edilmiştir. Veriler; betimsel istatistik, T Testi, Tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey testi ve Pearson korelasyon analizi ile çözümlenmiştir.

Bulgular Katılımcıların n=77’sinin futbol, n=67’sinin basketbol, n=40’nın voleybol branşında olduğu, n=113’ünün amatör ve n=71’nin ise profesyonel olarak spor yaptığı saptanmıştır. Tablo 1. Atılmanlık düzeyi ve çatışma eğilimlerinin toplam puan aritmetik ortalaması standart sapmaları. Tablo 1 incelendiğinde çatışma eğilimi aritmetik ortalaması ve standart sapmasının ($=147,63 \pm 20,38$) ve atılmanlık düzeyi ortalamasının ($= 120,10 \pm 18,79$) olduğu saptanmıştır. Tablo 2. Atılmanlık düzeyi ile çatışma eğilimi toplam puanları arasındaki ilişki Tablo 2 incelendiğinde; toplam atılmanlık puanı ile çatışma eğilimi puanı arasında negatif yönde, ($r=-0.272$) düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Spor yaşı ile atılmanlık düzeyi ($r=0.107$) ve çatışma eğilimi ($r=-0.024$), yaş ile atılmanlık düzeyi ($r=-0.070$) ve çatışma eğilimi ($r=0.046$) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Cinsiyet ile atılmanlık düzeyi ($t=0,01;p=0,987$) ve çatışma eğilimi ($t=0,47;p=0,655$), medeni durum ile atılmanlık düzeyi ($t=-0,94;p=0,345$) ve çatışma eğilimi ($t=-1,04;p=0,299$) ve spor durumu ile atılmanlık düzeyi ($t=-1,09;p=0,273$) ve çatışma eğilimi ($t=0,56;p=0,573$), toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branş değişkenine göre atılmanlık düzeyi ($F(2;181)=0,31;p>0.05$) ve çatışma eğilimi ($F(2;181)=0,66;p>0.05$) toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tartışma ve Sonuç Bulgular incelendiğinde çatışma eğilimi aritmetik ortalaması ve standart sapmasının ($=147,63 \pm 20,38$) olduğu belirlenmiştir. Aydın ve Kutlu (2001) hemşireler üzerinde yaptıkları çalışmada çatışma eğilimi toplam puanını 183,80 bulmuş iken, Barut (2004) ise öğretmenler üzerine yaptığı çalışmada çatışma eğilimi aritmetik ortalamasını 206,68 bulmuşlardır. Bu sonuçlar takım sporcularının çatışma eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durumun sebebinin yaptıkları sporun etkileşimsel gücü gereği olduğu düşünülmüştür. Sporcuların atılmanlık düzeyi ortalamasının ($= 120,10 \pm 18,79$) olduğu saptanmıştır. Ölçek toplam puanlarının hesaplandığında 80 ile 130 arası atılmanlık puanı orta düzey olarak kabul edilmiştir. Böylece

sporcuların orta düzeyde atılganlığa sahip oldukları söylenebilir. Arı(1989) Kız ve erkek öğrenciler üzerine yaptığı araştırmasında atılganlık puanlarını 118,48 ve 123,98 arasında bulmuştur. Yine Deniz (1997) aynı evren üzerine yaptığı araştırmasında benzer sonuçlar elde etmiştir. Elde edilen bulgular bu çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Takım sporcularının toplam atılganlık puanı ile çatışma eğilimi puanı arasında negatif yönde, ($r=-0.272$) düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani sporcuların atılganlık düzeyi yükseldikçe çatışma eğilimleri de düşük düzeyde ilişki olmakla beraber düşme eğilimi göstermektedir. Atılgan bireylerin daha sosyal ve iletişim becerisi daha yüksek bireyler olduğu daha önce de ifade edilmiştir. Buradan hareketle sporculardaki atılganlık düzeyi arttıkça çatışma eğilimlerinin düşmesi atılganlık üzerine yapılmış açıklamalarla paralellik göstermektedir. Sonuç olarak takım sporcularının cinsiyet, yaş, spor yaşı, medeni durum, eğitim düzeyi, sporculuk düzeyi (amatör-profesyonel) ve spor branşlarına göre atılganlık ve çatışma eğilimi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamazken, sporcuların atılganlık düzeyi ile çatışma eğilimleri arasında düşük düzeyde negatif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Seçilmiş Kaynaklar Can, H., Organizasyon ve Yönetim. Siyasal Kitapevi, Ankara 1997

Coşkun, A., İletişim Becerisini Geliştirme Eğitiminin İş Görenlerin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimlerine, Yalnızlık Düzeylerine ve İş doyumlarına etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Ankara, 1994.

Deniz, M., E., Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farka Dayalı Atılganlıkları Üzerine Bir Atılganlık Eğitimi Denemesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 1997.

Kamaraj, İ., Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Beş Yaş Çocuklarının Atılganlık Sosyal Becerisini Kazanmalarında Eğitimci Drama Programının Etkisi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2004.

Rathus, S., A., "30-Item Schedule for Assessing Assertive Behavior" Behavior Therapy, 4: 398-406, 1973.

Voltan, N., "Rathus Atılganlık Envanterinin Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması"Psikoloji Dergisi, V., 10:23-25, 1980.

Dökmen, Ü., Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi Ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1986.

INVESTIGATION OF LEADERSHIP STYLES OF KICK-BOX ATHLETES PERCEPTION ON THEIR TRAINERS

KICK BOKS SPORCULARININ ANTRENÖRLERİ ÜZERİNDE ALGILADIKLARI LİDERLİK STİLLERİNİN İNCELENMESİ

* İlker Özmutlu ** Murat Tekin *** Kürşat Senger * Kübra Lakot

* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ** Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, *** Kafkas Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu.

The aim of this study is to determine leadership styles of kick box athletes perception on their trainers. Research group consists of young sportmen (9-15 –year-old) who do kick box in black sea region. 191 (133 male 58 female) athletes participated in this study. Multifactor Leadership Questionnaire is used to determine leadership styles that kick box sportmen observe on their trainers in this study. Multifactor Leadership Questionnaire consists of 36 questions and 3 main factors. 3 main factors are transformative leadership, subscriber leader and unconstrainedness leadership. transformative leadership includes 3 sub-factors called charasmatic/inspiring leadership, entellectual stimulation and personal support. Subscriber leader includes 3 sub-factors called active leader, passive leader and leadership depended on prize. As a result; although there is a significant difference among the sub-factors of questionnaire, significant differences have been found among the point averages of charasmatic/inspiring leadership, transformative leadership, unconstrainedness leadership according to the sex factor. Moreover; significant differences have been found among charasmatic/inspiring leadership, entellectual stimulation and personal support leadership, transformative leadership, Subscriber leadership when the lenght of time which sportsmen studied with their trainers.

Key words : leadership, kick box, trainer,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 833.zip](#)

GİRİŞ: Liderlik konusu yönetim bilimi ve sosyal psikoloji içinde çok geniş kapsamlı olarak incelenmiş nadir konulardan biridir. Liderlik olgusu şirketlerin resmi kurumların, siyasi parti ve dini grupların yönetiminden, spor kulüplerin yönetimine kadar uzanır (Erarslan, 2005). Lider; bir grubu veya örgütteki insanları belirli bir amaç doğrultusunda etkileme gücüne sahip olan kişi olarak tanımlanabilir. Liderlik ise tanımlanmış grup ve örgütsel amaçları gerçekleştirmek üzere insanları etkileme surecidir (Baltaş, 2001). Toplum halinde yaşayan insanların, hem kendi aralarındaki düzeni hem de diğer toplumlarla aralarındaki düzeni sağlayacak bir öndere ihtiyaç vardır. Bu, insanlardan biri olmalıdır. Hepsine baskın gelen, bilgisi ve becerisiyle hepsi üzerinde otorite oluşturan bir önder olmalıdır. İşte bu önderler, toplumlara yön veren liderlerdir(Özmutlu, 2007). Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; Kick Boks sporcularının antrenörleri üzerinde algıladıkları liderlik stillerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM: Çalışmanın araştırma grubunu; Araştırma grubunu Karadeniz bölgesinde Kick Boks yapan lisanslı genç (9-15 yaş) sporcular oluşturmaktadır. Çalışmaya 133 erkek, 58 kız olmak üzere toplam 191 sporcu katılmıştır, araştırma bulgularına sporcular tarafından doldurulan anketler sonucunda ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında “Çok faktörlü liderlik ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği, Bernard BASS tarafından 1985 yılında liderlik stillerini, çoklu faktörlere göre

ortaya çıkarmak üzere hazırlanan ölçek 2002 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 36 ifadeden oluşmakta ve 6 aşamalı Likert tipi ölçekle değerlendirilmektedir. Ölçekte bulunan 36 ifadenin ölçtüğü liderlik stilleri 3 genel faktör altında, 7 faktörden oluşmaktadır (Anılır, 2007).

BULGULAR: Tablo 1: Cinsiyet Değişkenine Göre Kick Boks Sporcularının Antrenörleri üzerinde algıladıkları Liderlik Tiplerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Testi Sonuçları: Ölçeğin Dönüşümcü liderlik alt boyutlarından [U değeri =3478,500 P=-0,280>.05], karizmatik ilham verici puan ortalamaları [U değeri =3673,500 P=0,601>.05], entelektüel uyarım puan ortalamaları [U değeri =3511,500 P=-0,322>.05] ve bireysel destek puan ortalamaları, [U değeri =3459,500 P=-0,254>.05], arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ölçeğin Sürdürümcü liderlik alt boyutlarından [U değeri =3631,000 P=-0,520>.05], ödüle bağlı puan ortalamaları [U değeri =3657,500 P=0,568>.05], istisnalarla yönetim (aktif) puan ortalamaları [U değeri =3461,500 P=0,259>.05], istisnalarla yönetim (pasif) puan ortalamaları [U değeri =3771,000 P=0,806>.05], arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Serbestlik tanıyan liderlik puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [U değeri =3599,500 P=-0,461>.05]. Tablo 2: Yıl Değişkenine Göre Kick Boks Sporcularının Antrenörleri üzerinde algıladıkları Liderlik Tiplerini Gösteren Kruskal-Wallis Testi Testi Sonuçları: Ölçeğin Dönüşümcü alt boyutlarından karizmatik ilham verici puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [X² değeri =11,281 P=0,004<.05]. bu farklılık sonucunda; 7 ve yukarısında olan sporcuların 1-3 ve 4-6 yıl arasında olanlara göre karizmatik ilham verici liderlik düzeyleri yüksek çıkmıştır. Entelektüel uyarım puan ortalamaları [X² değeri =4,316 P=-0,116>.05] ve bireysel destek puan ortalamaları [X² değeri =3,353 P=-0,187>.05] arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı saptanmıştır. Serbestlik tanıyan liderlik puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [X² değeri =6,306 P=0,043<.05]. bu farklılık sonucunda; 7 ve yukarısında olan sporcuların 1-3 ve 4-6 yıl arasında olanlara göre serbestlik tanıyan liderlik düzeyleri yüksek çıkmıştır. Tablo 3: Kick Boks Sporcularının Şu anki antrenörleriyle ne kadar süredir çalıştıklarına göre algıladıkları Liderlik Tiplerini Gösteren Kruskal-Wallis Testi Testi Sonuçları: Ölçeğin dönüşümcü liderlik alt boyutlarından karizmatik ilham verici puan ortalamaları [X² değeri =14,742 P=0,001<.05], entelektüel uyarım puan ortalamaları [X² değeri =6,342 P=0,042<.05], ve bireysel destek puan ortalamaları [X² değeri =9,707 P=0,008<.05] arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. bu farklılık sonucunda; 7 ve yukarısında çalışan sporcuların 1-3 ve 4-6 yıl arasında çalışan sporculara göre karizmatik ilham verici, entelektüel uyarım ve bireysel destek liderlik düzeyleri yüksek çıkmıştır. Ölçeğin sürdürümcü liderlik boyutlarından ödüle bağlı puan ortalamaları [X² değeri =2,104 P=0,349>.05], ve istisnalarla yönetim (aktif) puan ortalamaları [X² değeri =3,828 P=0,148>.05] arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunurken, istisnalarla yönetim (pasif) puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [X² değeri =6,047 P=0,049<.05]. bu farklılık sonucunda; 7 ve yukarısında çalışan sporcuların 1-3 yıl arasında çalışanlara göre istisnalarla yönetim (pasif) düzeyleri yüksek çıkmıştır. Serbestlik tanıyan liderlik puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [X² değeri =0,240 P=-0,887>.05].

TARTIŞIMA VE SONUÇ: Çalışma sonucunda cinsiyet değişkenine göre Sporcuların antrenörlerinde algıladıkları liderlik stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0.05). Fakat ölçeğin alt boyutlarından dönüşümcü liderlik boyutu incelendiğinde kız öğrencilerin ortalamalarının, erkek öğrencilerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum bize kız öğrencilerin antrenörlerinin iş birliğine dayalı bir yol izledikleri ve gelişime daha açık olduklarını düşündüklerini göstermektedir. Akdoğan(2002)'ın yaptığı çalışma ile paralellik gösterirken Anılır (2007)'ın yaptığı çalışma ile paralellik göstermemektedir. Sporcuların antrenörleriyle çalışma yıllarına bakıldığında

Dönüşümcü liderlik puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [X2 değeri =9,908 P=-0,007<.05]. bu farklılık sonucunda; 7 ve yukarısında olan sporcuların 1-3 ve 4-6 yıl arasında olanlara göre dönüşümcü liderlik düzeyleri yüksek çıkmıştır. Bu sonuç bize sporcuların antrenörleriyle geçirdiği süre uzadıkça algıladıkları liderlik stilleride pozitif yönde bir artış göstermektedir. Türksoy(2007)'un yaptığı çalışma ile yaptığımız çalışma paralellik göstermektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR:

Akdoğan, E. (2002) “Öğretim Elemanlarının Algıladıkları Liderlik Stilleri ile İş Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Anılır, M. (2007) “Basketbol Antrenörlerinin Metaprogramları ile Sporcuları tarafından algılanılan Liderlik Nitelikleri Arasındaki İlişki” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Baltaş H. (2001). Ekip Çalışması ve Liderlik. Remzi Kitapevi, 2. Basım, S. 45, İstanbul. Erarslan L. (2005). Liderlikte Post-Modern Bir Paradigma Dönüşümcü Liderlik. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt 2, Sayı 2. S. 3.

Özmutlu, İ. (2007) “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Liderlik ve Yaratıcılık Özelliklerinin Karşılaştırılması” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Rost, C.J. Leader Ship fort he 21 century. Preage: Connecticut;1993.

Türksoy, A. (2007) “Futbolda Sporcu Tatmini ile antrenörlerden beklenen ve gerçekleşen liderlik davranışlarının tesbiti. Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

AN INVESTIGATION OF THE LEADERSHIP ATTITUDES OF THE GUIDES WORK IN NATIONAL YOUTH CAMPS

ULUSAL GENÇLİK KAMPLARINDA GÖREV YAPAN REHBERLERİN LİDERLİK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Erkan Faruk Şirin, Fatih Bektaş

S.Ü. Beden Eğitimi Ve Spor Y.O., K.T.Ü. Beden Eğitimi Ve Spor Y.O.

Purpose of this study is to detect if there is any distinction between leaders' and participants' perception of leadership behaviors which leaders have, through the use of behavior patterns realized by the participants about leaders and behaviors which are adopted by the individuals who offers recreation service at youth camps as leader, guide, trainer or monitor according to situational variables. Research group consists of participants of the Sultan Murat Nature Camp in Trabzon, Çaykara ,which is going to be held between 19 and 28 August 2010, which includes 126 youngsters consisting of 56 girls and 70 boys whose average age is = 20.89 ± 1.7 and 14 guide-trainer (leader) including 9 men and 5 women whose average age is = 24.50 ± 4.9 . Nature Sports Leadership Scale which was developed by Dinç (2006) is used as data collection media. Range of the participants' and leaders' perceptions about leadership behaviors is determined by the arithmetic mean and standard deviation of the answers responded in the questionnaires by leaders and participants. For correlation studies Mann-Whitney U test is used. $\alpha=0,05$ is chosen for the meaningfulness level. Results of the research show that according to leaders' perceptions, utmost change which occurred in sub dimension is group interaction and environment consciousness; on the other hand the least change which occurred in sub dimension is behavior of giving democratic decisions. From participants point of view utmost change in sub dimension which occurred in leadership behaviors is behavior of giving democratic decisions; the least change which occurred in sub dimension is behavior of being a role model. Although leaders think that they performed the leadership behaviors in higher levels than participants for all aspects of leadership, a through meaningfulness haven't discovered.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 559.rar](#)

Giriş ve Amaç Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün denetimi altında açılan ulusal kampların amaçları ülkemizin değişik yörelerinde yaşayan gençlerimize ülkelerini tanıma fırsatı vermek, gençlerin kültürel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmak, yeni yaşam deneyimleri kazanmalarını sağlamak, ülke ve dünya barışına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. (G.S.G.M,2004). Ayrıca G.S.G.M. Gençlik Hizmetleri Dairesi Başkanlığının ulusal gençlik kamplarına artan ilgiye bağlı olarak etkinliklere katılan gençlerin sayısının artışı, doğa sporlarında varolan risklerin yarattığı tehlikeleri gün yüzüne çıkarmıştır. Etkinliklerin güvenli bir biçimde sürdürülebilmesi düzenli ve yeterli bir doğa sporları eğitim sürecini gerekli hale getirmiştir. Bunun yanı sıra gençlerin daha büyük sayıda katılmaları birtakım güvenlik, liderlik, rehberlik, alan kullanımı ve doğa koruma problemlerini de beraberinde getirmektedir. Korumanın sağlanmasına anahtar rol de etkinlikleri yönlendiren ve güvenlik stratejilerini belirleyen liderdir. Lider etkinliğe yönelik bilgi ve teknik becerilere sahip olmasının yanı sıra, kaza sonrası ilk yardım yöntemleri konusunda da eğitilmiş olmalıdır. Eğitim almış insanlar ve iyi planlanmış bir etkinlik programı, tüm katılımcılar için eğlenceli ve güvenli deneyimler sunabilecektir. Bu çalışmada, G.S.G.M. Gençlik Hizmetleri Dairesi Başkanlığının ulusal gençlik kamplarına katılan lider, rehber, eğitmen veya monitör olarak rekreasyon hizmeti sunan bireylerin,

durumsal değişkenlerle bağlantılı olarak tercih ettikleri davranışlar ile etkinlik katılımcılarının liderlerde algıladıkları davranış örüntülerini belirleyerek, liderlerin sahip oldukları liderlik davranışlarının lider ve katılımcıların algılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir. Bunun yanında, araştırmada bu yapıların arasındaki ilişkinin gücü iki farklı perspektiften; liderlerin algıları ve katılımcıların kendi algılarından yararlanılarak incelenmiştir.

Yöntem Araştırma grubunu G.S.G.M. Gençlik Hizmetleri Dairesi Başkanlığının 19-28 Ağustos 2008 tarihlerinde Trabzon ili Çaykara ilçesi Sultan Murat Yaylası Doğa Kampına katılan yaş ortalaması = 20.89 ± 1.7 olan 56 kız 70 erkek olmak üzere toplam 126 genç ve yaş ortalaması = 24.50 ± 4.9 olan 5 kadın 9 erkek olmak üzere toplam 14 rehber-eğitmen (lider) oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin kaynağı, gençlik kampında görev yapan rehber-eğitmen (lider) ve katılımcıların gençlik merkezindeki rehber ve eğitmenlerin liderlik davranışlarına ilişkin algılarının yedili Likert tipi ölçek üzerindeki işaretlerine dayanmaktadır. Araştırmada Dinç (2006) tarafından geliştirilen “Doğa Sporları Liderlik Ölçeği (DSLÖ)” kullanılmıştır. “DSLÖ” 7 alt boyut (“Mücadele Destek Davranışı” “Öğretici Davranış”, “Demokratik Karar Verme Davranışı”, “Grup Etkileşim Davranışı”, “Model Olma Davranışı”, “Risk Yönetim Davranışı” ve “Çevre Duyarlılığı Davranışı”) ve 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte kullanılan seçenekler Likert tipi yedili derecelendirmeye göre düzenlenmiş, Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Tamamen Katılıyorum (7), aralığında seçeneklere 1-7 arasında puan verilmiştir. Dinç (2006) tarafından yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında; “DSLÖ”nin her bir alt boyutunun güvenilirlik değerleri; Mücadele Destek Davranışı=.875, Öğretici Davranış=.847, Demokratik Karar Verme Davranışı=.897, Grup Etkileşim Davranışı=.767, Model Olma Davranışı=.820, Risk Yönetim Davranışı=.713 ve Çevre Duyarlılığı Davranışı=.705’dir. Yedi alt boyuttan ve toplam 35 maddeden oluşan “DSLÖ” toplam varyansı açıklama yüzdesi 60.05’tir. Lider ve katılımcıların anketlere verdikleri cevaplarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, lider ve katılımcıların liderlik davranışlarına ilişkin algılarının dağılımları belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi için $\alpha=0,05$ seçilmiştir.

Bulgular Tablo 1’de görüldüğü gibi lider (rehber, eğitmen) algılarına göre liderlik davranışlarında en fazla gerçekleşen alt boyutun grup etkileşim davranışı ve çevre duyarlılığı davranışı (=6,25), en az gerçekleşen alt boyutun ise demokratik karar verme davranışı (=5,89) olduğu bulunmuştur. Katılımcıların algılarına göre liderlik davranışlarında en fazla gerçekleşen alt boyutun demokratik karar verme davranışı (=5,89), en az gerçekleşen alt boyutun ise model olma davranışı (=5,78) olduğu görülmektedir. Tablo 2’de görüldüğü üzere, gençlik kampları liderlerinin liderlik davranışları lider ve katılımcıların algılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, lider ve katılımcıların liderlerin (rehber, eğitmen) liderlik davranışlarına ilişkin algıları mücadele destek davranışı ($U=769,00$; $p>,05$), öğretici davranış ($U=792,50$; $p>,05$), demokratik karar verme davranışı ($U=789,50$; $p>,05$), grup etkileşim davranışı ($U=704,00$; $p>,05$), model olma davranışı ($U=811,00$; $p>,05$), risk yönetim davranışı ($U=721,50$; $p>,05$) ve çevre duyarlılığı davranışı ($U=633,00$; $p>,05$) boyutlarında anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tartışma ve Sonuç Yapılan araştırmada, lider (rehber, eğitmen) algılarına göre liderlik davranışlarında en fazla gerçekleşen alt boyutun grup etkileşim davranışı ve çevre duyarlılığı davranışı, en az gerçekleşen alt boyutun ise demokratik karar verme davranışı olduğu bulunmuştur (Tablo 1). Grup etkileşim davranışında liderin etkinliklerde grup üyeleriyle kendi etkileşimini ve grup üyelerinin birbiriyle olan etkileşimini arttırmasına yönelik benimsediği davranışların ön plana çıktığı görülmektedir. Buna göre, liderlerin algılarına göre grubu bir bütün olarak benimsemesi, işbirliğini

arttırma girişimleri, karşılıklı güvenin ortaya çıkması ve böylece grup içi dayanışmanın geliştirilmesini, grup içerisinde fikir birliğinin yaratılmasını önemseyen lider davranışlarını ön planda sergiledikleri söylenilebilir. Ayrıca liderlerinin çevre duyarlılığı davranışını daha fazla gerçekleştirdiklerini düşünmeleri; ekosistem içerisindeki tüm canlı ve cansızlar arasındaki çevresel ilişkileri ve denge halini korumaya yönelik birtakım çabalar sergiledikleri sonucuna varılmıştır. Liderlerin algılarına göre demokratik karar verme davranışını az düzeyde gerçekleştirmeleri, karar verme sürecinin, karar sonrası yaşanabilecek olası sonuçların ve başkaları üzerinde yaratabileceği etkilerin önceden tahmin edilmesi gibi içinde bulunulan durumla ilgili etraflıca düşünmeyi gerektirmesinden kaynaklanabilir. Priest ve Dixon (1991) durumun uygunluğu olarak açıkladıkları, durumsal değişkenler doğrultusunda liderin esnek biçimde farklı liderlik stilini benimseyebileceğini açıklamışlardır. Araştırmacılara göre, çevresel değişkenler (hava durumu, öznel ve nesnel riskler vb.), katılımcının bireysel yeterliği (deneyim, kendine güven vb.), grup birliği (olgunluk, iletişim vb.), lider uzmanlığı (saygınlık, algısal kapasite vb.) ve kararın sonuçlarındaki belirsizliklerdir (etkinlikteki mücadele düzeyi, karar süresindeki yeterlilik vb.). Buna göre liderlerin bu alt boyut davranışını az düzeyde göstermeleri, araştırma grubunun gençlik kamplarına ilk defa katılmalarıyla alakalı olarak bireysel yeterliliği, grup birliği gibi değişkenlerin etkisinden kaynaklanabilir. Katılımcıların algılarına göre liderlik davranışlarında en fazla gerçekleşen alt boyutun demokratik karar verme davranışı, en az gerçekleşen alt boyutun ise model olma davranışı olduğu görülmektedir (Tablo 1). Katılımcıların algılarına göre liderlerin model olma davranışı az düzeyde gerçekleştirmeleri, Hardy (1995)'nin model olmayla ilgili yaptığı açıklama ile değerlendirilebilir. Hardy (1995) model olmayı deneyimler süresince katılımcının kendine güven kazanması olarak açıklamaktadır. Buna göre katılımcıların ilk deneyimleri olması bu durumu açıklamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre rehber ve eğitimcilerin liderlik davranışlarına ilişkin algılarının tüm alt boyutlarda katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 2). Başka bir ifadeyle liderler kendilerini katılımcıların görüşlerinden daha yüksek seviyede durumsal lider olarak görmektedirler. Ortalamalar arasında farklılık olmasa da sonuç itibarı ile iki grup da gençlik kampları rehber ve eğitimcilerin (lider) liderlik davranışlarını yüksek düzeyde gerçekleştirdiklerini ifade etmektedirler.

Seçilmiş Kaynaklar Dinç, S.C., (2006). Doğa sporları etkinliklerine ilişkin liderlik ölçeğinin geliştirilmesi, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Doktora Tezi, Ankara.

Hardy, L., (1995). Psychological Skills in Climbing A.,Fyffe, I.,Peter., The Handbook of Climbing, Pelham Books, Cambridge.

Priest, S. & Dixon, T., (1991).Toward a new theory of outdoor leadership. Leisure Studies. 10, 163-170.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SCHOOL PRINCIPALS' LEADERSHIP STYLES AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' EFFICIENCY

Habib Honari, Phd (A Sport Management Faculty Member At Tabatabaee University Mahmoud Goudarzi, Phd (A Sport Management Faculty Member At Tehran University) Akbar Heidari, Ma (A Sport Management Student At Tehran University Hossein Darbani (M.S) Gilan University Habib Honari, Phd (A Sport Management Faculty Member At Tabatabaee University Mahmoud Goudarzi, Phd (A Sport Management Faculty Member At Tehran University) Akbar Heidari, Ma (A Sport Management Student At Tehran University Hossein Darbani (M.S) Gilan University

The purpose of this study is to consider the relationship between leadership styles associated with physical education teachers efficiency at school settings. To this end, 40 school principals and 40 male and female physical education teachers at secondary schools were randomly assigned to participate in the study. School principals performance assessed with Fiedler leadership style questionnaire with reliability coefficient of 0.86 by teachers. Also, teachers' performance evaluated with teacher-made questionnaire with validity coefficient of 0.87 (Cronbach Alpha) completed by the students. Data distribution was normal shown in this study using Kolmogorov-Smirnov test. Additionally, statistical method in terms of statistical model is parametric, while non-parametric statistics is employed for heterogeneous groups through which desired hypotheses discussed using Pearson correlation test, Spearman correlation coefficient and T-test. Results indicate that there exists a significant relationship between the leadership style of school principals and physical education teachers efficiency at 5% significance level. The results show that participative leadership style would end up with substantial efficiency of male and female education teachers, whereas authoritative leadership style has shown the lowest efficiency.

Key words: leadership style, authoritative leadership style, participative leadership style, school principals, teachers

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 703.rar](#)

INTRODUCTION Needless to say that human resources play a considerable role in the development of communities. Thus, the countries will develop only if they take a great number of human resources into account. Today, educational management encompasses concepts like leadership, guidance and, hence, in order to attain its desired goals, the educational system should reconsider its educational system management. The educational management shall optimally apply the human and physical resources to materialize its goals. The school management is considered as one of the important aspects of the educational system. Thus, it is necessary to recognize the factors influencing the school principals' leadership and performance which, in turn, can improve the teachers' efficiency and effectiveness. Due to increasing number of students, there is a need to train efficient and proficient teachers in educational system. Of course, the educational goals won't be achieved unless there are significant changes in the thoughts, knowledge and attitudes in this regard. So, if we want our educational system develops, we have to improve the knowledge skills, information, thoughts, attitudes, leadership styles and working patterns of school principals and teachers who closely interact with students. Historically, the civilizations have witnessed that the educated and skilled human resources would effectively convert the traditional communities into developed ones. Accordingly, the development is highly dependent upon the management knowledge, especially in terms of education as well as efficient human resources. Education is

closely associated with the development and opens promising horizons for the future. In other words, the educational system of every society reflects its future. Alvin Toffler argues that if educational system doesn't prepare students for the future and provides them with an unrealistic and wrong image of the future, it will, certainly, be considered as incompetent and treacherous. Considering the important role of educational system in the development of countries, it seems reasonable to apply scientific findings for the management of educational centers so as to increase the teachers' efficiency, effectiveness and motivation so that they try to work better and effectively.

Applications of leadership styles

Leadership behavior theory: The humanistic leaders pay special attention to the organization members, whereas organization – oriented leaders prefer organization missions to the individuals.

Life cycle: The authoritative leadership style fits the immature individuals whom the leader should control authoritatively, while participative leadership suits highly mature individuals

Likert management system .

System1: This kind of management doesn't tend to trust the subordinates. Hence the whole decision – making process takes place at top – level management and the sub – ordinates are seldom involved in the decision – making process.

System 4: In contrast with system 1 , here the management trusts the subordinates. In addition, the decision – making occurs across the organization. Furthermore , there is a great bond among all aspects of the organization.

Fiddler's studies show that task – oriented leaders perform well when the conditions are either desirable or unfavorable .On the other hand, relationship – oriented leaders work best when the conditions are relatively favorable.

Task – oriented leadership style

Relationship – oriented leadership style	Task – oriented leadership style	Favorable conditions
Relatively satisfactory conditions	Unfavorable conditions	

The results show that application of specific leadership styles relative to a special situation can both result in a favorable and sound working environment and increase the teachers' motivation toward working effectively .The study findings show the school principals' leadership style has the most noticeable impact upon the physical education teachers' efficiency. Conversely, the authoritative leadership style has the least effect upon the teacher's efficiency.

Court lewin etal (1981) studied five groups of children and adults in welfare center at Ohio university and found out that the group members, under democratic (participative) leadership, would develop their creativity, cooperation and performance .On the other hand, working with opinionated leadership would result in considerable dependency, minimum creativity and group spirit as well as failure in children.

Haim (1992) believed that the leadership style has nothing to do with the management goal – setting .So it is concluded that efficiency and leadership style apparently don't go with each other.

Gen (2004) argued that the transformation – oriented leaders would influence the organizational culture, staff obligations and their job satisfaction.

Bruce and Russel's (2004) studies indicate the important difference between function and transformation – oriented leaders .Here, the transformation – oriented (participative) leaders are innovative and creative, whereas function – oriented (authoritative) leaders are more dependent upon the existing structure in the organization.

Madani quoted Dessler (1994) that many behavioral scientists believe that participative leadership is more effective than authoritative leadership. participative leaders encourage and reinforce their employees so that they have higher morale. Also, a group of employees with the authoritative leadership displays ,at first, high performance, but ultimately they get disappointed in the short run .

Fallahi (1995)maintains that the highest score for the mental health belongs to teachers in schools whose school principals have used participative methods

Nazari (1998) concluded in his study that staff participation in decision making causes them to feel closer to their organization .

Nourbakhsh, and Mohammad (2004) argued that among the leadership styles, rational leadership style was most commonly used

followed by participative leadership which was associated with low task supervision and high attention to human relations within the organization . Ehsan Hashemi (2005) believe the success of any organization in achieving predetermined goals depends on how the school principals pursue management practices and effective management styles. In fact, management and leadership style are facilitating and motivating factors that directly and indirectly has considerable impact on staff's job satisfaction and improve their efficiency Alvani et al (2005) concluded that school principals and skilled professionals having scientific ideas tend to materialize the objectives of the organization through training and scientific improvement in the level of organization. The findings of this research can help school principals opt for management and leadership styles appropriate for physical education administrators and school principals and other similar organizations to increase efficiency and productivity teachers and employees.

Dessler (1973) asserted that many behavioral scientists would believe that participative leadership might function more effectively than authoritative one. Participative leaders encourage their staff to get involved in the organization affairs .Furthermore, their staff enjoys high spirit .Nevertheless, under authoritative leadership ,the staff at first has the highest performance but shortly after they ultimately get frustrated. The high school teachers led by participative school principals are psychologically healthy.Staff `involvement in the decision – making process builds up their attachment to the organization. There is minimum supervision and maximum attention paid the individuals' relationship in terms of participative leadership style .Additionally, specialized power is the best component amongst power bases and the organization success depends greatly on the per – determined goal attainment, management style and the management power .In fact the management and leadership styles facilitate and motivate the staff's performance and directly/ indirectly influence their jobs satisfaction and efficiency.Also, the skilled and experienced school principals who have scientific ideas try to scientifically develop the organization so as to attain their organizational goals .Of course, the scientific development of the organization is one of the conspicuous components of the modern and creative communities.Studies show that exerting specialized authority from personal power as well as exercising reward from position power shall considerably bring up creativity.Hence, the findings of the present research can guide the educational system authorities in physical education course toward choosing an appropriate leadership and management style in order to increase the staff's efficiency and productivity.

METHODOLOGY The method used in the present research of descriptive analytical type and the required data regarding measurement of the school principal`leadership style and physical education teachers' efficiency collected using standard questionnaire. Then the relationship between school principals' leadership style and physical education teacher's efficiency/ assessed using SPSS package .Of course, we found out that there is no relationship between the school principals `leadership style and the physical education teacher's efficiency. Also the same can be said about female and male leadership styles which have nothing to do with the female and male physical education teacher's performance. sample: There were 204 school principals and high school physical education teachers from districts 1 and 2 in Manba town of whom 40 were school principals and the other 40 were physical education teachers. The samples chosen using random stratified sampling Tool: the management tool was 2 standard questionnaires. The Fidler's standard questionnaire applied to determine the school principals' leadership style (participative-authoritative). The questionnaire consisted of 16 eight – item scale. The teacher -conducted questionnaire encompassed 20 five – item scale measuring physical education teachers'

performance by the students (physical education teachers' performance) and collected after a pre – determined time .Then statistical computation carried out using Kolmogronov Smironov ,Pearson and independent T – student as well as spearman tests.

FINDINGS Having collected the questionnaires, we began to analyze and determine the validity and relationship in the data using SPSS and excel softwares. Table 1 presents the significance level between school principals' leadership style and physical education teacher's efficiency .The results show that there is a significant relationship between school principals' leadership style and physical education teachers' efficiency. In addition , regarding the positive and high correlation coefficient in the data ,it was concluded that the more the school principals exercise participative leadership style ,the more effective the physical education teachers' performance will be. Also, according to table 1 , the male school principals applied participative style at the top level and there is significant relationship between both male and female school principals and physical education teachers' efficiency. Table 2 shows the difference between male and female school principals' leadership style and male and female physical education teachers' efficiency. The results (table-2) indicate that there is no significant relationship between male and female school principals school principals' leadership style .Furthermore both groups especially, male group benefited much from participative style .Also, there is no significant relationship between both female and male physical education teachers' efficiency from university degree perspective. There was no relationship between principals `university degree and their leadership style .However, regarding the positive correlation coefficient ,it can be said that principals exercise participative style .Also,the higher educated the physical education teachers are, the more efficient their performance shall be .

DISCUSSION Productivity in organizations require some specific conditions of which human resources is the most important one .The organization success hinges highly upon attainment of pre – determined goals , management and exercising suitable leadership style by the management In fact management and leadership style shall facilitate and motivate the staff's performance and directly / indirectly influence their job satisfaction and efficiency. Since an appropriate leadership style (Court lewin etal) can bring about useful changes and transformations in the organization. The present research tries to measure the relationship between the leadership style and physical education teachers' efficiency .Based upon the respective data analysis it can be said that the more the school principals exercise participative leadership style, the more efficient both male and female physical education teachers shall be. Conversely the more the school principals take authoritative style into account ,the less productive their teachers will be .The research findings agree with the findings of Court lewin etal (1981) and Dessler (1998). . Also,the more principals exert more authoritative leadership style, the more performance of physical education teachers in both groups will be reduced. Results of this study is consistent with those of Nirumand (1999), Mohammadi (2005),Ehsan Hashemi (2005), Kurt et al (1981) and Dessler (1998) . Physical education teachers exhibited better performancethrough participative management. Research results of this study correspond to those of Mohamadi (2000) Mir Nadery and Nourbakhsh (2005)Sedagati (2005) Khavari and Yousefian(2007) . Both male and female school principals would be willing to exercise participative leadership style especially ,here, female school principals would exercise more participative style than their male counterparts by 5% .As a consequence, to improve the teachers' efficiency, school principals are supposed to exercise participative leadership style in their schools.The results also indicate that there is no difference between both male and female physical education teachers` efficiency. Additionally, based on the leadership style exercise by the school

principals, both groups would perform relatively the same. The physical education teachers worked well when led by the participative school principals. Consequently educational system should develop in –service training and specialized courses so as to keep the physical education teachers' standard high .Also it was shown that there was no significant relationship between the schools facilities and the school principals school principals leadership style .On the other hand it may indicate that most school principals might lack management specialization ,that is why they couldn't establish an effective relationship with their teachers. Plus, higher educated school principals would exercise participative style .As a consequence, these types of individuals shall successfully pursue an appropriate leadership style and positively improve their physical education teachers' efficiency .The present research findings indicate that exercising participative leadership style results in considerable physical education teachers' efficiency ,whereas the authoritative one proves the reverse. Also, higher educated school principals and physical education teachers enjoy noticeable improvement in their efficiency .

REFERENCES

- Ehsani, Mohammad Hashemi, Hajj, Mina. (2005), leadership style relationship with job satisfaction of teachers exercise female. Journal of Research in Sport Science, No. 8,.
- Aslankhany, Muhammad Ali Fathi Vajargah (2002), comparing the views of school principals, physical education teachers and students about the position and status of implementation of quality and quantity of physical education lessons in primary and secondary schools. Journal of Research in sport science, No. 12.
- Arabi, Mohammad. (2000), organizational structure design, Publishing ISBN, second edition. - Alvani, Mehdi. (2003), general Management, Ney publication, Tehran.
- Bolurian, Mohsen. (2001),A study of the related physical education teachers in Tehran and their performance, educational sciences and psychology, Tehran University.
- Paul, and Kenneth Hersy, Blanchard (1999), organizational behavior management, translation of Ali Alage Band, Amir Kabir Publications, Tehran. -Khavari, and Leila Yousefi. (2007) A comparison of job satisfaction of Yazd University faculty, Olympic Research Magazine, Year 15, No., 1 serial (37).
- Khoshbakhti, Jafar. Ehsani, Mohammad, Asadi Hassan, Kazem Nejad Anushirvan. (2005), A relationship between leadership styles and work quality of staff.. Journal of Research in Sport Science ,No. 24.
- Desslr, Gary (1994) Principles of Management, translated by David Madani, Pishbord publication, Tehran.

APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGY AMONG PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AT PAYAM NOOR UNIVERSITY _TEHRAN-IRAN

Akbar Heidary(M.A)Tehran University Habib Honary (Ph.D), Allameh Tabatabae`l University
Mahmoud Goodarzi(Ph.D), Tehran University Arman Heidari(M.A)Tehran University
Akbar Heidary(M.A)Tehran University Habib Honary (Ph.D), Allameh Tabatabae`l University
Mahmoud Goodarzi(Ph.D), Tehran University Arman Heidari(M.A)Tehran University

Abstract: The purpose of this study is to describe the status of information technology use among Physical Education students at University of Payam Noor. In addition,the Study is a descriptive survey type. The statistical population of this study was 250 students of whom 125 selected based on Krjsay and Morgan tables. The research tool: A researcher-made questionnaire whose reliability attained through Cronbach alpha Data were analyzed through descriptive and inferential statistics using SPSS software. The most important results in the research are as the following: - 86% of students would work with personal computer at home or at work on the daily basis. -28% of students would use virtual libraries and databases on a weekly basis such as: Science Direct PROQUEST -. 91% of respondents would completely agree that "Due to the process of rapid development of new information technologies, it is necessary for students to use it". - 95% of respondents were opposed to the option that "learning to use computers and the Internet and digital devices are difficult for the students". -The respondents felt Amount of training required for e-commerce learning was very much obvious. -32% of respondents referred to lack of easy access to some sites and scientific databases as a factor hindering IT use .

Key words: Information Technology, Student, Physical Education and Sport Sciences, University.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Abstract: The purpose of this study is to describe the status of information technology use among Physical Education students at University of Payam Noor. In addition,the Study is a descriptive survey type. The statistical population of this study was 250 students of whom 125 selected based on Krjsay and Morgan tables. The research tool: A researcher-made questionnaire whose reliability attained through Cronbach alpha Data were analyzed through descriptive and inferential statistics using SPSS software. The most important results in the research are as the following: - 86% of students would work with personal computer at home or at work on the daily basis. -28% of students would use virtual libraries and databases on a weekly basis such as: Science Direct PROQUEST -. 91% of respondents would completely agree that "Due to the process of rapid development of new information technologies, it is necessary for students to use it". - 95% of respondents were opposed to the option that "learning to use computers and the Internet and digital devices are difficult for the students". -The respondents felt Amount of training required for e-commerce learning was very much obvious. -32% of respondents referred to lack of easy access to some sites and scientific databases as a factor hindering IT use .

Key words: Information Technology, Student, Physical Education and Sport Sciences, University.

Introduction Generally,information technology means using information technology tools and management information including a set of tools and services for the production, storage, processing, distribution and exchange of information. In other words, IT refers to a wide range of information technology (IT) based - computer technology and Internet information and

communication (1,2). This concept widely includes related technologies such as radio, TV, video, CD player (CD) and DVD (DVD), telephone, mobile, computer, electronic journals and the Internet and all of them at the top databases (4). These mechanisms facilitates transfer of information forms, such as content, audio and video. In addition, information technology meets demands of people through gathering, distributing, processing and analyzing of information (3 .) Modern sports organizations have been complicated in the complex competitive environment due to environmental, organizational and technology changes. In fact, in this competitive environment and virtual organizations, sport authorities need to consider a variety of modifications I the organizations, and most of them probably need an overall review and redesign in their organizations `structure (5). Today, the status and usage of information technology students is considered as a challenge for universities, because they pursue information technology toward teaching and learning development and research processes. Of course ,some contradictory facts have been reported.For example,Bad Peima found usage of information technology by students graduate degree in Agricultural Extension and Education at a low level (4). Landry conducted a study in 1995,in this regard.His results showed that Organization `decision support systems 2 (ODSSs) greatly increased recognition (8). Dadryk etal 3 (2003) carried out a Review on the 55 researches, and concluded that further investment in information technology leads to an increase in productivity through Changes such as increased decentralization in decision-making as well as tasks and jobs restructuring and.... (9). Glenda Gay & Sonia McMahon (2006) in a study on 166 students in the country found these results: over 90% of them had used the virtual courses (7). . Most students have a positive attitude towards ICT .Plus, Most of them had access to computers and the Internet. In this study, university administrators were recommended to pay more attention to the differences of gender and age of the students for greater use of information technology and creating a positive attitude towards (9). Findings - 86% of students would work with personal computer at home or at work on the daily basis. -28% of students would use virtual libraries and databases on a weekly basis such as: Science Direct PROQUEST -. 91% of respondents would completely agree that "Due to the process of rapid development of new information technologies, it is necessary for students to use it". - 95% of respondents were opposed to the option that "learning to use computers and the Internet and digital devices are difficult for the students". -The respondents felt Amount of training required for e-commerce learning was very much obvious. -32% of respondents referred to lack of easy access to some sites and scientific databases as a factor hindering IT use .

Conclusions: Based on the findings, 86% of students were using from a personal computer at home or dorm on a daily basis . Of course,Using a personal computer can be used as the main criterion to as for information technology usage.Aso, the percentage of users refers to a high index of information technology application among students graduate degree Physical Education and Sport Sciences . This result is consistent with that of Dovrap (2004) who performed a study on medical students in Denmark and declared that the majority of students had access to PCs and also results of Zayd and Lamys Rajab (2005) confirmed the fact that that 64% of Jordanian students used personal computers. 32% of students used the Internet search engine in connection with educational activities and research. . Also based on the results, the use of virtual university courses, participation in electronic courses, distance learning, chat related educational and research activities and the use of multimedia software ranked the lowest uses of information technology by students of Graduate Course of Physical Education and Sport Science. The reasons for this problem may include lack of sufficient knowledge for using these facilities, lack of knowledge about their advantages and

cultural and scientific problems for using these tools among students graduate of Physical Education and Sport Science . Considering the results of this study with regard to use of information technology, because virtual courses and university courses and electronic distance education had a minimum room among students and the importance of E-learning , on the other hand, we propose that the respective authorities hold seminars and e-learning workshops to increase awareness of students regarding educational advantages of this system and motivate them to use it effectively and efficiently. [1] Chung, J.Ch. (2007). Information Technology, Organizational Structure, and New Product Development-The Mediating Effect of Cross-Functional Team Interaction, Engineering Management. Information Technology, Organizational Structure, and New Product Development-The Mediating Effect of Cross-functional Team Interaction, Engineering Management. IEEE Transactions , 54:4. IEEE Transactions , 54:4. Pp. Pp. 687-698 . 687-698. [2] Landry, JR (1995). Culture and the formalization of organizational decision support systems. System Sciences, Proceedings of the Twenty-Eighth Hawaii International Conference , 4. [2] Landry, JR (the 1,995th). Culture and the Formalization of Organizational Decision support systems. System Sciences, Proceedings of the Twenty-Eighth Hawaii International Conference , 4. Pp. Pp. 913-916. 913-916. [3] Dedrick, D., Gurbaxani, V., Kraemer, KL (2003). [3] Dedrick, D., Gurbaxani, V., Kraemer, KL (2003). Information technology and economic performance: A critical review of the empirical evidence. Information technology and economic performance: A critical review of the empirical evidence. ACM Compute. Surveys ACM Compute. Surveys 35(1). 35 (1). Pp. Pp. 1–28. 1-28. [4] Dibrell, C., Miller, R. [4] Dibrell, C., Miller, R. (2002). (2002). Organization design: the continuing influence of IT. Organization design: the continuing influence of IT. Journal of Management History. Journal of Management History. Pp.620-627. Pp.620-627. [5] Chien ,Wai-Tong.(2007). [5] Chien, Wai-Tong. (2007). 'Improving health education through information technology: a commentary on Bond " . International Journal of Nursing Studies 44 .1279 –1282. 'Improving health education through information technology: a commentary on Bond " . International Journal of Nursing Studies 44 .1279 -1282. [6] Dorup , J.(2004) . [6] Dorup, J. (2004). “ Experience and attitude towards information technology among first year medical students in Denmark: Longitudinal questionnaire survey ”. Journal Of Medical Internet Research . "Experience and attitude towards information technology among first year medical students in Denmark: Longitudinal questionnaire survey". Journal Of Medical Internet Research. Vol 6 , No : 1: page:10. Vol 6, No: 1: page: 10. [7] Green , KC(2001). Ecommerce comes slowly to the campus . The Campus Computing Project. [7] Green, KC (2001). Ecommerce comes slowly to the campus. The Campus Computing Project. Retrieved Feb 2006 , From : <http://www.campusecomputing.net> Retrieved Feb 2,006th, From: <Http://Www.campusecomputing.net> [8] Heysung , P. [8] Heysung, P. (2004) . “Factors that Affect Information Technology Adoption by Teachers” Retrieved Jan 2008 , From <http:www.umi.com/dissertations/fulcit/3126960>. (2004). "Factors that Affect Information Technology Adoption by Teachers" Retrieved Jan 2008, From <http:www.umi.com/dissertations/fulcit/3126960>. [9] Larena, H., Orland, H., Cathy, M., Alison, DW Richard. [9] Larena, H., Orland, H., Cathy, M., Alison, DW Richard. (2008). (2008). Using technology in community sport organizations: A case study of innovation adoption and implementation. Conf. Using technology in community sport organizations: A case study of innovation adoption and implementation. Conf. North American Society for Sport Management, p. North American Society for Sport Management, p. 239. 239.

EXAMINING THE VIEWS ABOUT THE EFFECTS AND CHANGES, CREATED BY INTERNET USE, UPON ACTIVITIES OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION HIGH SCHOOL

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET KULLANIMININ AKTİVİTELERİNDE YARATTIĞI DEĞİŞİKLİKLER VE ETKİLERİ İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

Kaya, M. A.1, Inan, T. 2, Ayik, Ö. 3, Kangalgil, M. 4

1 Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

This study was carried out in order to observe the changes and effects of Internet use upon the activities of Physical Education students. The research was carried out among 240 students educated in 2009 – 2010 in Physical Education Department in Cumhuriyet University. A fall is seen in that %22.9 of students study lessons, %7.9 go on lessons, %46.7 spend time with their family, %34.6 spend time with their friends. % 48.3 of students declared that they felt sadder after using internet, %73.3 of students felt alone, %45 of students more tired, %73.8 of them had more problems with their families, and only %8.3 used internet in researches, and %10.4 visited news websites. In the study, it is found that %48.3 of students felt unhappy and tired, &73.3 felt alone, %73.8 had more problems with their families. In some studies, the more time students spend on Internet, the more emotional and behavioral problems were seen such as loneliness, more antisocial, aggressiveness, and they felt more unhealthy, and the rate of depressive moves increased. It is also found in the study that %8.3 of students researched their homework, %13.8 of them used to communicate (email), %2.1 used health websites. It makes us think that students are not using Internet for their studies and the results are paralel to the ones found before.

Key Words : Internet Use, University Students, Behaviour

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 518.rar](#)

Giriş ve Amaç İnternet kullanımı toplumun her kesiminden insanın günlük yaşamlarını, akademik başarılarını ve ruh sağlıklarını önemli ölçüde etkileyen bir unsur haline gelmiştir. Günümüzde internet kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar gençler üzerinde yoğunluk kazanmaktadır. Bir yandan, internet gençlerin bilgiye ulaşmalarını, araştırma yapmalarını, problem çözme, yaratıcılık, kritik düşünme gibi kişisel gelişimlerini destekleyen teknolojik bir mucize olarak değerlendirilirken, diğer yandan aşırı, kontrolsüz, amacı dışında ve bilinçsiz kullanım yönü ile kaygılara neden olmakta, kişisel becerilerin gelişmesini negatif etkilediği düşünülmektedir (Berson and Berson, 2003; Clark et. al., 2004). Bu çalışma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinde internet kullanımının aktivitelerinde yarattığı değişiklikler ve etkileri ile ilgili görüşlerini incelemek amacıyla, tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Kullanımı, Üniversite Öğrencisi, Davranış

Yöntem Araştırmanın örneklemini, Cumhuriyet Üniversitesi BESYO’da, 2009-2010 öğretim yılında öğrenim gören 240 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri, araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ve “İnternet Kullanma Özelliklerini Belirleme Anketi” ile elde edilmiştir. İnternet Kullanma Özelliklerini Belirleme Anketi üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; öğrencilerin internette geçirdikleri süre ve en çok tercih ettikleri siteleri belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Formun ikinci bölümünde; öğrencilerin internet kullanmaya

başladıktan sonra bazı aktivitelerinde değişiklik yaşama durumlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Üçüncü bölümde ise; öğrencilerin internet kullanmaya başladıktan sonra internetin kendilerinde oluşturduğu değişikliklerle ilgili görüşlerini belirlemeye yönelik üçlü likert şeklinde ifadeler yer almaktadır. Veri seti üzerinde yapılan tüm analizlerde “SPSS 15.0” paket programı kullanılmış, veriler frekans ve yüzdelerle ifade edilmiştir.

Bulgular Elde edilen bulgulara; Öğrencilerin internet kullanmaya başladıktan sonra bazı aktivitelerinde değişiklik yaşama durumları incelendiğinde; %22.9’unun ders çalışma, %7.9’unun derslere devam etme, %46.7’sinin aileyle zaman geçirme, %34.6 ‘sının arkadaşlarla zaman geçirme etkinliklerinde azalma olduğu, %27.1’inin gazete okuma, %35.8’inin kitap okuma, %47.1’inin TV izleme etkinliklerinde artma olduğu, grubun %72.1’inin spor yapma, %66.2’sinin eğlenceye zaman ayırma, %74.2’sinin karşı cinsle vakit geçirme gibi etkinliklerinde değişiklik olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %48.3’ü internet kullanmaya başladıktan sonra kendini daha mutsuz hissettiğini, %73.3’ü daha yalnız hissettiğini, %45’i daha yorgun ve % 73.8’i ailesiyle daha fazla sorun yaşadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %53.3’ünün on-line oyun sitelerini, %73.3’ü cinsel içerikli siteleri ve %73.8’i arkadaş bulma sitelerini hiç kullanmadıklarını belirtirken, yalnızca %8.3’ü ödev araştırma siteleri, % 10.4’ü ise haber sitelerini çoğu zaman kullandığını ifade etmiştir.

Tartışma ve Sonuç Çalışmada öğrencilerin internet kullanmaya başladıktan sonra %34’6’sının arkadaşlarla, %46.7’sinin aile ile zaman geçirme %22.9’unun ders çalışma etkinliğinde azalma, öğrencilerin %72.1’inin spor yapma, %66.2’sinin eğlenceye zaman ayırma, %74.2’sinin karşı cinsle vakit geçirme gibi etkinliklerinde değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte %27.1’inin gazete okuma, %35.8’inin kitap okuma ve %47.1’inin TV izleme etkinliklerinde artma olduğu belirlenmiştir. Ancak bu konuyla ilgili literatürde herhangi bir bilgiye rastlanmamış olup, bulgular oldukça dikkat çekicidir. Çalışmada internet kullanan öğrencilerin %48.3’ünün kendisini mutsuz ve yorgun hissettiği, %73.3’ünün yalnız hissettiği ve %73.8’inin ailesiyle daha fazla sorun yaşadığı belirlenmiştir. Türkiye’de, Eskişehir, Bursa ve Kütahya’da 94 aile üzerinde yapılan bir araştırmaya göre aileler, interneti çağdaş yaşamın bir gereği olarak görmekte ve internetin aile ilişkilerini olumsuz etkilemediğini belirtmektedirler (Odabaşı, 2005). Bazı çalışmalarda da internet kullanım süresi arttıkça yalnızlık, sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık düzeylerinin düştüğü ve depresif belirtiler görülme oranının artırdığı belirlenmiştir (Clark et al., 2004; Colwell and Kato, 2003; Dursun, 2004). Diğer taraftan, internete giriş ve internet kullanımının aile içi tartışmaların ve uyumsuzlukların yaşanmasında önemli bir etken olmaya başladığı sonucu vurgulanmaktadır (Van Rompaey et al.,2002). Pakistan’da, internetin toplum üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada, internetin toplumun geneli üzerinde etkide bulunarak, artan internet kullanımının, artan yalnızlık ve depresyon, azalan sosyal bağlar ve zayıf aile iletişimini getirmekte olduğu sonuçları bulunmuştur (Rajani and Chandio, 2004). Günümüzde internet çeşitli amaçlarla kullanılabilen teknolojik bir mucize olarak değerlendirilmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda gençlerin interneti daha çok oyun oynamak, chat yapmak, sohbet etmek gibi amaçlarla kullandıkları gösterilmiştir (Berson and Berson, 2003; Kelleci, 2008). Bu çalışmada da öğrencilerin %8.3’ünün ödev ve araştırma, %13.8’inin haberleşme(e-mail), %2.1’inin ise sağlık sitelerini kullandığı belirlenmiştir. Bu durum öğrencilerin eğitimleri için interneti kullanmadıklarını düşündürmekte ve daha önce yapılan çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ölçüm araçları ile internet kullanımının öğrenciler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin belirlenmesi, ayrıca; kitap okuma, gazete okuma, Tv izleme ve internet kullanımı arasındaki ilişkinin daha fazla örneklem de araştırılması önerilir.

Kaynaklar

- 1.Berson I, Berson M. (2003) Digital literacy for effective citizenship. Social Education. 67(3): 164-167.
- 2.Clark DJ, Frith KH, Demi AS.(2004) The physical, behavioral, and psychosocial consequences of internet use in college students. Comput Inform Nurs. 22(3): 153-61.
- 3.Colwell J, Kato M. (2003) Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. Asian Journal of Social Psychology. 6: 149-158.
- 4.Dursun F. (2004) Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Kullanma Amaçları. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya
- 5.Kelleci M. (2008) İnternet, Cep Telefonu, Bilgisayar Oyunlarının Çocuk Ve Gençlerin Ruh Sağlığına Etkileri TAF Preventive Medicine Bulletin, 7(3):253-256
- 6.Odabaşı, F. (2005). Parent's Views on Internet Use. The Turkish OnlineJournal of Educational Technology-TOJET, 3(1).
- 7.Rajani M. K. ve Chandio M. S. (2004). Use of Internet and its effects on our Society, National Conference on Emerging Technologies. Erişim Adresi: [www.szabist.edu.pk/NCET2004/Docs/Session%20VIII%20Paper%20No%202%20\(P%20157-161\)](http://www.szabist.edu.pk/NCET2004/Docs/Session%20VIII%20Paper%20No%202%20(P%20157-161))
- 8.Van Rompaey, V., Roe, K. ve Struys, K. (2002). Children's influence on Internet access at home, information. Communication and Society, 5(2), 189–206.

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATIONAL INTELLIGENCE AND CREATIVITY IN PHYSICAL EDUCATION AND NON PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN CITY OF KERMANSHAH.

Soheil Heydarpanahi-Dr Hassan Fahim-Safoora Jourabchi

Azad University Of Mashhad(Iaum)

Abstract Creativity in human's emerging as the most important factor to influence advancement in today's intensely competitive and dynamic environment. Organizational intelligence is a new theory with great research value and large application significance. Present study by describing the rate of personal creativity and organizational intelligence level in physical education and non physical education teachers in physical education department of Kermanshah. Tries to determine whether or not there is a relationship between these two variables. It also aims to investigate personal creativity and intelligence of organization to individual differences such as age, gender, working experience and educational level. This research was descriptive-correlation. Statistical sample was 230 teachers who were selected randomly from 2200 people. Data was collected by using Albrecht's OI and randcepp's creativity questionnaires. Results showed significant correlation between organization intelligence creativity ($p\text{-value}<0/05$) no correlation between OI and creativity demographic variables. There was significant difference in men and women regarding personal creativity. Men were more creative than women ($p\text{-value}<0/05$).

Keywords: organization intelligence, creativity.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 262.rar](#)

In scientist view, creativity is axle of worldwide movement in 21st. (golestan hashemi, 2004), .creativity is an effort to make goal-orient change in social or economical organization ability that causes new look and things. Looking unusually and problems which no one sees them before, and then offering effective alternatives as creative process is creativity (fegghi farahmand, 2003). Creativity is process of developing new idea (amabile teresa, 1988). It is vital trait for any successful organization. Lack of creativity leads to stagnation which leaves a corporation vulnerable to its competitors.(robbin ,2000)explains that successful organization most foster creativity and innovation .Harvard psychologist and researcher Dr. Howard Gardner contends that human beings have more than one kind of intelligence. Contrary to the other view of individual intelligence as arising from a kind of universal "g-factor," or general competency level, Gardner argues that we have half-dozen or more "intelligence". These various ways of being smart, according to Gardner, include the traditionally recognized abstract intelligence, as well as social, practical, emotional, aesthetic, and kinesthetic. Similarly, we can argue that organization have __or lack __ a number of intelligences, or dimensions of competence. Indeed, I have observed a corresponding complement of some seven intelligences in my work with experiences of various kinds as illustrated in Figure 1. Dr. Karl Albrecht proposed that OQ is the capacity of an enterprise to mobilize all of its available brain power, and to focus the brain power on achieving its mission. He emphasized the importance of leadership and leader and though that leaders of the organization should make fully use of their own intelligence and the collective intelligence of all members in the organization (Albrecht, 2003) OI is the key factor for the success of organizations in the environment of fast change and drastic competition. It is a quantitative measure of an organization's effectiveness in information distribution, decision making and execution (Riera, , 2007). while the advancement of organization

depends highly on application of knowledge management, information technology, talented personal and openness for change. Result In table 1 statistical descriptive of organizational intelligence and creativity can we seen (table 1). Results showed significant correlation between organization intelligence and its dimensions Strategic vision ($r=0/293$), shared fate ($r=0/2233$), Appetite for change ($r=0/2977$), heart($r=0/2871$), Alignment & congruence($r=0/3261$), Knowledge deployment ($r=0/369$), Performance pressure($r=0/3830$) with creativity, ($p<0/05$) (table 2.). There was significant difference in men and women regarding personal creativity. Men were more creative than women ($p\text{-value}<0/05$). There was no significance differences between men and women in OI level(table3). No significant difference was found between OI in physical and non physical education teachers ($p\text{-value}=0.908$), but there was a significant difference in creativity between physical and non physical education teachers ($p\text{-value}=0.000$).

Discussion Organization intelligence is a social outcome and is related to individual intelligence. So its root as creativity is located in mind. This similarity upholds relationship between OQ and creativity. OQ is board range of managerial performance related to creativity and innovation organizational development and strategies that result in time and cost efficiency in organization. It is important to pay attention to these two traits in organization's cells: human resource and their effect on organization's success (Albrecht, 2003). To improve creativity, we need to use new specific knowledge and technology. Maturana and Valera in 2004 talked about the positive relationship between knowledge management and organization intelligence. They said that these two traits are inseparable and can be improve by exercises (Azizi, 2007). Also Tezuka and Niva focused on importance of knowledge between personal (Sadahara and kiyoshi, 2004). As Jose said we should manage organization in the way that they use new knowledge. Afterwards, Kilgour in 20007 and Rahimi in 2007 implied that there was significant relationship between knowledge management and creativity. So knowledge deployment can improve creativity in each organization, creative managers support creativity personnel. There are many factors that develop organizational intelligence such as: clear perception of jobs and responsibilities, healthy work relationship, solving problems in golden time, getting feedback and feeling effective to the organization. This funding has important implications in curriculum design in school systems by educational authorities and teachers aiming at infusing creative thinking and enhancing academic achievement through expanding the use of knowledge management and organizational intelligence in educational departments.

Reference

1. Amabile Teresa,M,(1988), a model of creativity and innovation in organizations, research in organizational behavior, 10: 123-167.
2. Azizi, A.R., (2007). Study of relationship of organization knowledge management and OI in Agriculture organization, Shiraz.
3. Albrecht, Karl. (2003). The power of mind at work: organizational intelligence in action Amacon, New York.
4. Feghhi Farahmand, N (2003). Active management of organization, Tehran, forozesh.

5. Golestan Hashemi, S, M (2004), introduction of innovation and creativity, Esfahan jahad daneshgahi, 1: 14.)
6. Riera, A., G. Christian and Iijima Junichi, 2007. A Study on Effect of Organizational IQ on IT Investment and Productivity, in International Conference on Management of Innovation and Technology, pp: 4185-88.
7. Robbins S.P. (2000). Essentials of organizational behavior 16th(ed) upper saddle river. NJ prentice hall.
8. Sadahara Tezuka, kiyoshi Niwa, (2004). Knowledge sharing in Inter-organizational intelligence, Intel J. Technology management, 28:414-28.

ENERGY-SPORTSMEN DRINKS AND FLUID CONSUMPTION ON AMATEUR FOOTBALL PLAYERS

AMATÖR FUTBOLCULARIN SPORCU VE ENERJİ İÇECEKLERİ İLE SIVI TÜKETİM DURUMLARI

Gümüş, H. 1. Sarper, F. 1.

1. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Gıda Ve Beslenme Eğitimi Anabilimdalı

There is a direct relations between sportsmans' food consumption and their performances. There is a possibility to be successful to balance food consumption and energy for both amateur and professional sportsmans and for healthy sport activities. Nowadays, sport nutrition has become a separate scientific branch to be interested by the sportsmans (Goral and ark. 2010). In order to be involved in a long sport activities, there is a need to put energy as well as water that has been lost during the process. If the water loss can be put back later, there is little or no performance lost (Sutoluk 2004). On the other hands, elektrolit balance should be provided as well (Maughan 2005, Cuğ 2005, Petrie et al.2004). In order to provide sportsmans' needs and to balance body water level, there is a new generation of enery beverage and sportsman beverage that is called as ergogenic beverage in recent years. This study was done among young sportsmans who has been involved in amateur football league by implementing to record their energy and beverage consumption. The study group consists of 15-29 years old age group of 120 male volunteers who have been playing amateur football in the city of Ankara. The results show that amateur football players did not do correct and healthy beverage consumption. Also, there is a need to inform both football coaches and football players about the importance of water and beverage consumption in order to have healthy youth and healthy sportsmans in all sport branches.

Key words: Sportsman drinks, energy drinks, fluid consumption.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 397.rar](#)

Giriş ve Amaç Yeterli ve Dengeli Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli enerji ve besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda alıp vücudunda kullanmasıdır. (Baysal, 2009). Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve performansları arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Gerek sağlık için yapılan sporlarda, gerekse amatör ve profesyonel sporlarda beslenme ile enerji dengesinin iyi kullanılması sonucu sporda başarı sağlanabilir. Günümüzde artık sporda beslenme, ayrı bir bilim dalı olarak, her sporcunun ilgisini çekmektedir (Göral ve ark. 2010). Sporda performans üzerinde tartışılmaz bir etkiye sahip önemli unsurlardan biri de sıvı alımıdır. Sportif bir olayın uzun süre sürdürülebilmesi için enerji ihtiyacının yanı sıra kaybedilen suyun da yerine konması gerekmektedir. Su kaybı yerine konduğu zaman performansta azalma nispeten daha az olmakta ya da olmamaktadır (Sütoluk 2004). Yetişkin erkek ve kadınlarda günlük su ihtiyacı ortalama 2000-2800 ml.dir. Bu miktar vücuttaki su dengesini korur. Vücuda alınan her 1 kalori için 1–1,5 ml. suya gereksinim vardır. Ancak bu oran yapılan egzersizin türüne, yoğunluğuna, kaybedilen sıvı miktarına göre değişiklik göstermektedir (Maughan 2005). Bununla birlikte elektrolit dengesinin de yeniden sağlanması ve yerine konması gerekmektedir (Maughan 2005, Cuğ 2005, Petrie et al.2004). Sporcuların ihtiyaç duyduğu bu eksiklikleri yeniden kazanmak ve vücut sıvı dengesini ayarlayabilmek için son yıllarda daha da yaygınlaşan ve ergojenik olarak da isimlendirilen yeni nesil enerji içecekleri ve sporcu içeceklerinin kullanımı yaygınlaşmıştır. Bu çalışma Ankara ilinde amatör futbol ile uğraşan

genç sporcuların sporcu ve enerji içecekleri ile sıvı tüketim durumlarını tespit etmek amacıyla pilot çalışma olarak planlanıp yürütülmüştür.

Yöntem Araştırma grubunu Ankara il merkezinde bulunan, amatör futbol kulüplerinde futbol oynayan 15-29 yaş aralığında toplam 120 gönüllü erkek oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak düzenlenmiş bir anket formu kullanılmıştır. Anket formları futbolcuların kendileri tarafından doldurulmuştur. Gönüllü olarak katılan futbolculara çalışma öncesinde çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Anket formu futbolcuların demografik bilgileri ile, sporcu ve enerji içecekleri ile sıvı tüketim durumlarını tespit etmek amacıyla düzenlenmiş soru gruplarını içermektedir. Verilerin analizi için SPSS (Statistical Program For Social Sciences v13.0) paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans ve çapraz tablolar kullanılmıştır. Karşılaştırmalı çapraz tablolarda farklı değişkenler arasındaki ilişki için Chi-Square testi kullanılmış, önem düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Ancak hücrelerde boş ve 5'ten küçük değerler bulunması ve bu durumda istatistik analizin geçerliliği ve güvenilirliğini olumsuz etkileyeceği için "P" değerleri dikkate alınmamıştır.

Bulgular Araştırmadan elde edilen bulgulara göre çalışma kapsamına alınan 120 futbolcunun %44.2'si 21-23, %34.2'si 24-26, %9.2'si 18-20, %8.3'ü ve %4.2'si 15-17 yaş grubundadır. Antropometrik değerleri incelendiğinde (Tablo 1) araştırmaya katılan futbolcuların boy ölçümlerinin ortalamasının 1.76 m, ağırlık ortalamasının ise 70.11 kg olduğu, beden kütle indeksi ortalamasının ise 22.67 kg/m² olduğu belirlenmiştir. Buna göre araştırma kapsamına alınan futbolcuların %93.6'sının Dünya sağlık örgütünün belirlediği BKİ gruplamasına göre normal düzeyde olduğu belirlenmiştir. Tüm bu verilere göre araştırma kapsamına alınan amatör futbolcuların normal gelişim düzeyinde olduğu saptanmıştır. Futbolcuların %65.8'inin her gün antrenman yaptıkları belirlenmiştir. Tablo 2'de futbolcuların sıvı tüketim durumlarına bakıldığında futbolcuların toplam %69.2'sinin günde 0.5-2.0 lt arasında su tükettikleri, antrenman ve maç esnasında ise toplam %59.1'inin 2 litrenin üzerinde su tükettikleri belirlenmiştir. Antrenman ve maç günlerindeki sıvı tüketimlerdeki artışa bakıldığında toplam %65.9'unun sıvı tüketimlerinin 0.5 ile 1.5 litre arasında artış olduğu saptanmıştır. Futbolcuların %90.8'inin antrenman ve maç esnasında ihtiyaç duydukları sıvıları su içerek, %29.2'sinin eşit oranlarla meyve sularından ve sporcu içeceklerinden, %17.5'inin enerji içeceklerinden ve %9.2'sinin ise asitli içeceklerden karşıladığı belirlenmiştir. Futbolcuların %44.2'sinin sporcu ve enerji içeceklerini herhangi bir profesyonel uzman ya da antrenör tavsiyesi ile değil de kendi isteklerine göre rastgele tükettikleri, %21.7'sinin ise bu tip içecekleri hem tavsiye hemde kendi isteklerine göre tükettikleri belirlenmiştir. Futbolcuların %11.7'sinin sporcu ve enerji içeceklerini antrenman ve maç dışında da tükettikleri, %34.2'sinin ise bu tip içecekleri bazen antrenman ve maç dışında da tükettikleri tespit edilmiştir (Tablo 3). Tablo 4 incelendiğinde ise araştırmaya katılan futbolcuların %64.2'sinin sporcu ve enerji içeceklerini yoğun bedensel aktivite sırasında vücuttaki olumsuz değişimleri azaltmak için ve %44.2'sinin ise performansı arttırmak için kullandıkları, futbolcuların %52.5'inin bu tip içeceklerin metabolizma üzerinde kesinlikle herhangi bir zararının olmadığına inandıkları, %39.2'sinin bu içeceklerin gerçekten performansı arttırdığını düşündükleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların %71.7'si bu içeceklerin bağımlılık oluşturmadığını ve %26.6'sı ise bağımlılık oluşturduğunu bildirmişlerdir.

Tartışma ve Sonuç Bulgular, genç sporcuların sporcu ve enerji içecekleri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve bu tip içecekleri oldukça sık ve yaygın olarak kullandığını açıkça ortaya koymaktadır. Araştırma sonucunda performansı arttırması amacıyla oldukça fazla kullanılan enerji içeceklerinin, O'Neil (2009) ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada performansı etkilemediği ve

istatistiksel açıdan performans üzerinde anlamlı bir artış oluşturmadığı belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada bu içeceklerin sadece antrenman ve müsabaka zamanlarında değil normal yaşantı içerisinde de yaygın olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Attila ve Çakır'ın (2010) yaptığı çalışmada da sedanter adolesanlarda çeşitli markalardan bu içeceklerin kullanımının oldukça yaygın olduğu bildirilmiştir. Araştırmamızda amatör futbolcuların bu tip içecekleri tamamen bilinçsizce herhangi bir profesyonel tavsiye olmadan kullandıkları belirlenmiştir. Yıldız(2007)'nin araştırma sonuçları da bu çalışmayı destekler niteliktedir. Araştırmada amatör futbolcuların sıvı ve elektrolit kayıplarını doğru ve sağlıklı sıvılar ile tamamlamadıkları, daha sağlıklı sporcular ve daha sağlıklı nesillerin gelişimi açısından tüm spor branşları ile ilgilenen gençlere sıvı ihtiyaçlarını nasıl sağlıklı bir şekilde giderecekleri konusunda bilgi verilmesi ve antrenör ve koçların da bu konuda bilgilendirilmeleri gerektiği sonucuna varılmıştır. Gençlik ve spor genel müdürlüğünün, sağlık bakanlığının bu konuda daha aktif olarak çalışmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Attila S, Çakır B. (2010). Energy-drink consumption in college students and associated factors. Nutrition (2010),doi:10.1016/j.nut.2010.02.008:1-7

Baysal A.(2009). Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara. Cuğ M.(2005). Farklı içeceklerin anaerobik eşik üzerine etkisi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Yüksek lisans tezi.

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Maughan R J (2005). Diet and Exercise. Encyclopedia of Human Nutrition, Elsevier Ltd Publish, Loughborough, United kingdom . Pages 162-173

O'Neil C, Anderson S, Robinson D, Medado P, Clark C, O'Neil L. (2009). A Randomized Controlled Trial of the Effect of Energy Drinks on Exercise Performance, Dexterity, Reaction Time and Vital Signs Before and After Exercise. Annals of Emergency Medicine. 54(3):116

Petrie Heather J., Stover Elizabeth A., Horswill Craig A. (2004). Nutritional Concerns for the Child and Adolescent Competitor. Nutrition. 20(7/8):620-631

Sütölük Z. (2004). Adana sporcu sağlık merkezine başvuran amatör futbolcularda elde edilen bulgular ve değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi.

Yıldız H. (2007). Isparta süper amatör ligindeki futbolcuların ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

UNIVERSITY OF GAZİANTEP THE EVALUATION OF THE STUDENTS' FEEDING AND
BREAKFAST HABITS, STUDING ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORE INSTITUTION

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPORYÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME VE KAHVALTI ALIŞKANLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

1.Cengiz Taşkın, 2.Ali Kemal Taşkın, 3. Mine Taşkın

Fırat Üniversitesi,Gençlik Ve Spor İl Müd. Gaziantep,Milli Eğitim Konya

Feeding means that people is able to use taking these elements needing to grow; to mature, and to live healthy and virile for a long time into their bodies. Total 200 students, who consist of 105 females and 95 males, and study on Physical Education and Spore Institution, University of Gaziantep, have taken part in this study. The datas presents on the article have been collected aiming to examine their feeding and breakfast habits via the poll containing 40 questions concerning about feeding and breakfast habits The SPSS 1.6 statistic pack program has been used when both the datas have been evaluated and computed datas have been got. The datas have been summarized by giving frequency values and percentage values. Ki – KARE test has been utilized to determine correlation among variables. Flaw level has been stabilized on 0.05 level. When the diagnoses have been researched, it has been determined that there is an expressive correlation among BKİ, waist around, hip around, and variables of waist-hip ratio at the aspect of statistics though the questions as “How many years do you exercise? Do you have information about sportsmens’ feeding and do you have your breakfast regularly?” ($P \geq 0,05$). It has been determined that there isn’t an expressive correlation among BKİ, waist around, hip around, and variables of waist-hip ratio at the aspect of statistics though a questions as “Do you skip any your meal?” ($P \geq 0,05$). If the datas have been made contact with sex, it has been determined that there is an expressive correlation between sex variable and the questions as “How many years do you exercise? Do you have information about sportsmens’ feeding and do you have your breakfast regularly?” at the aspect of statistics ($P \geq 0,05$). However, it has been determined that there isn’t an expressive correlation between sex variable and a questions as “Do you skip any your meal?” ($P \geq 0,05$).

Key Words: Feeding, Sporte, Physical Education, Institution, Breakfast

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 508.rar](#)

Giriş ve Amaç Beslenme; insanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesidir (Baysal, 2003). Beslenmede amaç; bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre gereksinimi olan bütün besin öğelerini yeterli miktarda sağlayabilmesidir (Baysal ve ark., 2002). Beslenme karın doyurmak ya da canının istediği şeyleri yemekten çok sağlığı korumak, büyüme ve gelişmeyi sağlamak için vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınmasıdır (Şanlıer ve Ersoy, 2003). Bu nedenle bireyin günlük enerji ve besin öğesi gereksinimlerini her öğünde yeterli ve dengeli bir şekilde alması gerekmektedir. Kahvaltı da bu öğünler arasındaki ilk ve en önemlisi olarak tanımlanmaktadır (Budak ve ark., 2005). Yeterli ve dengeli beslenme ile insan gücü arasında önemli bir ilişki vardır. Yeterli ve dengeli olarak düzenlenmiş bir diyetin başarı için yeterli olduğunu ve özel bir diyetin gerekmediğini savunan birçok görüş vardır (Akgün, 1989).

Şampiyon sporcuların beslenme durumları incelendiğinde, beslenme alışkanlıklarının, diğer sporculara göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Aslan, 1996). Gelişmiş ülkelerde beslenme konusu, araştırmalar yapılarak incelenmektedir. Ancak ülkemizde bu çalışmalar yetersizdir (Christensen ve Hansen., 2001). Beslenme konusunda ki eksikliklerimizin dikkate alınması ve sporcularımızın daha başarılı olmasını sağlamak için bu konudaki çalışmalara daha çok yer verilmelidir. Bu nedenle Türk sporuna yön veren yöneticileri, antrenörleri ve özellikle sporcuları bu konuda bilinçlendirme amacıyla sporcuların beslenme koşullarının araştırılmasına gereksinim olduğu inancı ile bu çalışma planlanmıştır.

Yöntem Araştırma, anket tekniği kullanılarak Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrenciler üzerinde uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda eğitimine devam eden 105 bayan, 95 erkek öğrenci olmak üzere toplam 200 kişi oluşturmaktadır. Anket formu daha önce, evrenle aynı özellikleri taşıyan bir grup üzerinde uygulanarak güvenirlik ve geçerlik testleri yapılmıştır. Çalışma için Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğünden izin alınarak öğrencilere beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla, 40 sorudan oluşan anket formu kullanılarak toplanmıştır. Anketler uygulanmadan öğrenciler anket konusunda bilgilendirilmiştir.

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler frekans ve yüzde değerler verilerek özetlenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti için Ki-kare testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular Araştırmaya katılan deneklere ilişkin; kaç yıldır spor yapıyorsunuz, sporcu beslenmesi hakkında bilginiz var mı ve düzenli olarak kahvaltı yapıyor musunuz soruları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Buna karşın öğün atlar mısınız sorusu ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Kaç yıldır spor yapıyorsunuz, sporcu beslenmesi hakkında bilginiz var mı ve düzenli olarak kahvaltı yapıyor musunuz soruları ile BKİ değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Buna karşın öğün atlar mısınız sorusu ile BKİ değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Kaç yıldır spor yapıyorsunuz ve düzenli olarak kahvaltı yapıyor musunuz soruları ile bel çevresi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Buna karşın sporcu beslenmesi hakkında bilginiz var mı ve öğün atlar mısınız sorusu ile bel çevresi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Kaç yıldır spor yapıyorsunuz, öğün atlar mısınız ve düzenli olarak kahvaltı yapıyor musunuz soruları ile kalça çevresi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Buna karşın sporcu beslenmesi hakkında bilginiz var mı sorusu ile kalça çevresi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Kaç yıldır spor yapıyorsunuz ve düzenli olarak kahvaltı yapıyor musunuz soruları ile bel kalça oranı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Buna karşın sporcu beslenmesi hakkında bilginiz var mı ve öğün atlar mısınız soruları ile bel kalça oranı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$).

Tartışma ve sonuç Bu çalışma, Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla, planlanmış; tanımlayıcı ve

ilişki arayıcı bir çalışmadır. Bulgular incelendiğinde, kaç yıldır spor yapıyorsunuz, sporcu beslenmesi hakkında bilginiz var mı ve düzenli olarak kahvaltı yapıyor musunuz soruları ile BKİ, bel çevresi, kalça çevresi ve bel kalça oranı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Buna karşın öğün atlar mısınız sorusu ile BKİ, bel çevresi, ve bel kalça oranı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin % 74.4'ü ile bayan öğrencilerin %90.0'nin sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi oldukları ve erkek öğrencilerin %56.6'sının, bayan öğrencilerinde %61.4'ünün kahvaltı yapmadıkları tespit edilmiştir (Yılmaz, 2002).

Ayrıca aynı çalışmada erkek öğrencilerin %80.0'nin ve bayan öğrencilerinde %97.1'inin öğün atladığı tespit edilmiştir (Yılmaz, 2002). Heseminia ve arkadaşları yüksek öğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin %54,1'inin sabah, %40,8'inin öğle ve %5,1'inin akşam öğününü atladığını bildirmiştir (Heseminia ve ark., 2002).

Başkent Üniversitesi Öğrencilerine yapılan bir çalışmada kahvaltı yapanların %77' sinin gün içerisinde hiçbir öğünü atlamadığı, %16,4'ünün öğle yemeğini, %6,6'sının akşam yemeğini atladıkları belirlenmiştir. Kahvaltının ise en fazla atlanan öğün olduğu görülmüştür (Tuncay, 2008). Kahvaltının yapılmaması veya yetersiz yapılması durumu yetersiz besin ögesi alımına neden olmakta ve bu durum nadiren günün geri kalan öğünlerinde telafi edilebilmektedir (Nicklas ve ark., 1998).

Kaynaklar

Akgün, N. (1989). Egzersiz Fizyolojisi. Gökçe Ofset Matbaası. Ankara. Aslan, F.N. (1996). Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Baysal A. (2002). Beslenme. 9. baskı. Hatipoglu yayınevi. Ankara. Baysal, A., Bozkurt, N., Pekcan, G. (2002). Diyet El Kitabı, 4. baskı. Hatipoglu yayınevi. Ankara.

Budak, N., Özer, E., Kovalı, S. (2005). Kahvaltının öğrencilerin beslenmesine katkısı ve akademik başarıya etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi. 32(1): 47–54.

Christensen, E.H., Hansen, O. (2001). Scandinavisches archiv für physiologie, villiams, c. Proceedings of nutrition society.

Heseminia, T., Çalışkan, D., Işık, A. (2002). Ankara'da yükseköğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme sorunları. İbni Sina Tıp Dergisi. 7: 155–166.

Nicklas, T.A., O'neil, CE., Berenson, GS. (1998). Nutrient contribution of breakfast, secular trends and the role of ready to eat cereals: A review of data from Bogalusa Heart Study. Am J Clin Nutr. 67: 757–763.

Şanlıer, Nevin., Ersoy, Yasemin. (2003). Çocuk ve Beslenme(1.Baskı). Morpa Kültür Yayınları. Yayıncı Matbaası. İstanbul.

Tuncay, P. (2008). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Kahvaltı Yapma ve Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi.85-86. Yılmaz, G. (2002). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi 63-64.

EFFECT OF PRE-EXERCISE CARBOHYDRATE MEALS WITH DIFFERENT GLYCEMIC INDEX ON HORMONAL AND CYTOKINE RESPONSE DURING SUBSEQUENT ENDURANCE EXERCISE

Seyyed Javad Ziaolhagh, Syroos Choobineh, Absali Gaeini, Pezhman Motamedi, Hamid Ghobadi, Yaser Zarein

Tehran University M.S, Assistant Prof Of Tehran University, Profesor Of Tehran University, Assistant Prof Of Tarbiat Moallem University, Tarbiat Moallem University M.S Student, Tehran University M.S

Abstract

Carbohydrate ingestion during prolonged strenuous exercise attenuates the suppression of immune system by maintaining plasma glucose concentration and minimizing stress hormone and inflammatory cytokines responses. The purpose of this study was to determine the effect of pre-exercise high carbohydrate meals with high glycemic index (HGI) or low glycemic index (LGI) on cortisol, interleukin 6 and glucose concentration during subsequent endurance exercise. SO 24 male subjects (age 24.8 ± 0.35 yrs, body mass 76.1 ± 3.5 kg, height 1.77 ± 0.02 m, body fat percentage 11.1 ± 3.23 , VO_{2max} 51.18 ± 0.65 mL•kg⁻¹•min⁻¹; mean $\pm$ S.E.M.) performed two 90-min runs on a treadmill at 70% VO_{2max} two hours after ingesting a HGI or LGI meal. Each isocaloric test meal contained 1 g•kg⁻¹ body mass of carbohydrate and the glycemic index values were 94 and 40, respectively. Blood samples were collected before (pre-meal), immediately (POST), and 60 min (POST-60 min) after exercise. Trials were separated by at least 7 days in counterbalanced order. Results were analyzed using a two-factor (trial $\times$ time) repeated measures ANOVA with post hoc (Bonferoni) comparison as appropriate. Plasma glucose concentrations were significantly higher in LGI than HGI immediately after exercise. However, there were no significant differences in plasma cortisol and interleukin-6 concentrations between trials. This paper indicated that ingestion of a LGI meal 2 h before sub maximal exercise maintains plasma glucose concentration during subsequent exercise when compared with ingestion of a HGI meal. However, it seems to have limited effects on circulating stress hormone and cytokine responses to exercise.

KEYWORDS: High Glycemic Index (HGI); Low Glycemic Index (LGI); Cortisol; Interleukin-6(IL-6)

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 597.rar](#)

Introduction Until recently carbohydrates have been classified as 'simple' and 'complex' based on their degree of polymerization; however, their effects on health may be better described on the basis of their physiological effects (ie ability to raise blood glucose), which depend both on the type of constituent sugars (eg glucose, fructose, galactose) and the physical form of the carbohydrate (eg particle size, degree of hydration). This classification is referred to as the glycemic index (GI). The GI is a quantitative assessment of foods based on postprandial blood glucose response (Jenkins et al, 1981, 1984). Numerous studies have suggested that a low-GI meal consumed at different times, i.e. 1–4 h, prior to prolonged exercise can maintain higher blood glucose concentrations, decrease plasma lactate concentrations during exercise and/or post-exercise, and cause a relative shift in substrate utilization from CHO to fat compared with a high-GI pre-exercise meal (Ya-jun Chen and Stephen Heung-sang Wong, 2005, 2008). Despite the inconsistency on improvement in exercise performance after the ingestion of GI meals, most findings indicate that a pre-exercise low-GI meal may have potential benefits over a high-GI meal because of the promotion of the sustained CHO

availability during exercise (Ya-jun Chen and Stephen Heung-sang Wong, 2008). Interleukin-6 (IL-6) is a cytokine released during the second phase of the immune response. IL-6 was measured as an indicator of acute inflammation and to determine the magnitude and duration of muscle damage induced by the high-force eccentric exercise (Pearson 2006). Despite the recent advances in research on the relation between immunosuppression and CHO supplementation, few studies, if any, have directly investigated the influence of a GI meal on immune response to prolonged exercise. There is clearly a pressing need to clarify the role of GI on immune responses during and/or after prolonged exercise. Using an identical design and subject population, this study aimed to examine the effect of a 2 h pre-exercise meal with different GI on immune responses to an endurance performance run. It was hypothesized that compared with a high-GI meal, the consumption of a low-GI meal 2 h before exercise would result in a reduced cortisol response to exercise, which in turn would allow the maintenance of the immune function during exercise and recovery.

Methods 24 male subjects (age 24.8 ± 0.35 yrs, body mass 76.1 ± 3.5 kg, height 1.77 ± 0.02 m, body fat percentage 11.1 ± 3.23 , VO_{2max} 51.18 ± 0.65 mL•kg⁻¹•min⁻¹; mean $\pm$ S.E.M.) volunteered to participate in this study which was approved by the University Clinical Research Ethical Committee. They were also required to complete a general health questionnaire and were excluded if any medication had been taken during the 4 weeks prior to the study and if symptoms of upper respiratory infection had been experienced in the 4 weeks prior to the study. Moreover, at the time of the study, all subjects were involved in normal training. Subjects were instructed to keep their daily exercise to a minimum and to standardize their diet during the 72 h preceding each main trial. Each subject kept a 3 d diary of their dietary intake before the main trial and energy intake and dietary composition were subsequently analyzed (The Food Processor 10.0, Esha). All subjects performed two 90-min runs on a treadmill at 70% VO_{2max} 2 hours after ingesting a HGI or LGI meal. Each isocaloric test meal contained 1 g•kg⁻¹ body mass of carbohydrate and the glycemic index values were 94 and 40, respectively (Table 1). Trials were separated by at least 7 days in counterbalanced order. All statistical calculations were performed using SPSS version 15. A two-way ANOVA (trial and time) with repeated-measures design was used to assess metabolic and immune differences between groups. Any significant F ratios were assessed using a Holm–Bonferroni stepwise post hoc test to determine the locations of variance. All data were presented as means with their standard errors, with the significance set at $\alpha < 0.05$.

Results Plasma glucose concentrations were significantly higher in LGI than HGI immediately after exercise ($p < 0.001$) (figure 1). Although, there were no significant differences in plasma cortisol ($p < 0.594$) (figure 2) and interleukin-6 concentrations ($p < 0.879$) (figure 3) between groups, there were significantly different between trials (Table 2).

Discussion and conclusion Ingestion of a LGI meal 2 h before subsequent endurance exercise maintains plasma glucose concentration when compared with ingestion of a HGI meal because of slower digestion in GI tract (Chen, Yajun et al 2005) and slower release of Insulin hormone (Ya-jun Chen and Stephen Heung-sang Wong, 2005, 2008). It has been suggested that changes in blood glucose levels and decreasing of contractile muscle storage cause elevation in plasma cytokines such as IL6 that effects directly on blood phagocytosis and indirectly on stress hormone concentrations such as Cortisol and in long time causes immune response suppression. However, it's said that CHO ingestion attenuated elevations in plasma cytokines and increasing of myofibrils availability of energy storage (Gleeson Michael, 2006). According to present study, blood IL6 and Cortisol

concentrations had no significant changes, that are in disagreement with result of Ya-jun Chen et al(2005,2008). It seems that amount of CHO ingestion was not sufficient for immune response changes(Ya-jun Chen and Stephen Heung-sang Wong, 2005,2008). However, these data indicated that ingestion of a LGI meal 2 h before subsequent endurance exercise maintains plasma glucose concentration when compared with ingestion of a HGI meal. However, it seems to have limited effects on circulating stress hormone and cytokine responses to exercise.

Reference

- 1.Gleeson Michael, 2006. Immune function in sport and exercise, Agha alinejad et al, Donyaye Harekat publishment.Tehran
- 2.Chen, Yajun; Wong Stephen, H. S. (2005); Effect Of Glycemic Index Meal And Carbohydrate Solution On Immune Responses And Running Performance, 37:5
- 3.Ya-jun Chen, Stephen Heung-sang Wong (2008). The effect of a pre-exercise carbohydrate meal on immune responses to an endurance performance run, British Journal of Nutrition, doi: 10.1017/S0007114508975619.
- 4.Pearson, Sh(2006). The effects of carbohydrate on inflammation following an acute bout of resistance exercise. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Health and Human Development MONTANA STATE UNIVERSITY Bozeman, Montana. 7-27
- 5.Wolever TM, Jenkins DJ, Jenkins AL, et al. (1991). The glycemic index: methodology and clinical implications. Am J Clin Nutr 54, 846–854.
- 6.Foster-Powell K, Holt SHA & Brand-Miller JC (2002). International table of glycemic index and glycemic load values. Am J Clin Nutr 76, 5–56.

MODULATIONS IN SOME PENTOSE PHOSPHATE PATHWAY ENZYMES DURING EXHAUSTIVE EXERCISE AND EFFECT OF L-CARNITINE ON THESE MODULATIONS

YORUCU EGZERSİZ DURUMUNDA BAZI PENTOZ FOSFAT YOLU ENZİMLERİNDEKİ MODÜLASYONLAR VE L-KARNİTİN TAKVİYESİNİN BU MODÜLASYONLAR ÜZERİNE ETKİSİ

Elif Şıktar, 1. Deniz Ekinci 2,3. Erdiñ Şıktar, 1. Şükrü Beydemir, 5. İlhami Gülçin, 5. Mehmet Günay, 4. 1 Atatürk University, College Of Physical Education And Sports, Erzurum, Turkey , 2 Ondokuz Mayıs University, Faculty Of Agriculture, Department Of Agricultural Biotechnology, Samsun, Turkey, 3 Max Planck Institute Of Molecular Cell Biology And Genetics, Dresden, Germany, 4 Gazi University, College Of Physical Education And Sports, Ankara, Turkey , 5 Atatürk University, Science Faculty, Department Of Chemistry, Biochemistry Division, Erzurum, Turkey

Glucose-6-phosphate dehydrogenase (G6PD) and 6-Phosphogluconate (6PGD) are important enzymes in the pentose phosphate pathway, a metabolic pathway that supplies reducing energy to cells (such as erythrocytes) by maintaining the level of the co-enzyme nicotinamide adenine dinucleotide phosphate (NADPH). L-carnitine plays role in lipid metabolism, it contributes to energy. In the current study, it is aimed to determine the alterations in G6PD and 6PGD activity during exhaustive exercise in rats and also to determine the protective role of L-carnitine on these alterations. Total of 42 male Sprague Dawley rats were randomly divided into eight experimental groups. These groups were formed as three non-carnitine exercise groups (E18, E28 and E38), three carnitine-exercise groups (CE18, CE28 and CE38), sedantary group (S28) (CS28) . L-carnitine was given intraperitonally to the carnitine-exercise groups and L-carnitine sedantary group 1 hour before the exercise in the dosage of 100 mg/kg. In venous blood samples collected after the rats swam in pools at different water temperatures (18oC, 28oC, 38oC) to measure 6PGD and G6PD activity. Statistical analyses of data were used by Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis test A significant decrease in 6PGD activity was observed in all exercise groups. G6PD activity was decreased significantly the exercise group more than the L- carnitine exercise group (at 18oC). However, carnitine supplementation significantly recovered these decreases. Therefore, L-carnitine is thought to have protective role in exhaustive exercise situation and normal temperature (at 28oC) and high temperature (at 38oC).

Keywords; L- carnitine, 6PGD, G6PD, Exercise, Rat

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 1001.zip](#)

Glukoz-6-fosfat dehidrogenaz (G6PD) ve 6-fosfogluconat dehidrogenaz (6PGD) pentoz fosfat metabolik yolunun en önemli ilk enzimlerindendir. L-karnitin, uzun zincirli doymuş yağ asitlerine etki eder ve yağların yakılarak enerjiye dönüşmesini sağlar. Çalışmamızda yorucu yüzme egzersizi yaptırılan ratlarda G6PD ve 6PGD enzim aktivitelerinde meydana gelen değişimlerin ve karnitin takviyesinin bu değişimler üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 48 adet Sprague Dawley erkek rat üzerinde gerçekleştirildi. Ratlar eşit sayıda 8 gruba ayrıldı. Bu gruplar egzersiz grupları (E18, E28, E38), L-karnitin-egzersiz grupları (KE18, KE28, KE38), sedanter grup (S28) ve L-karnitin sedanter gruptan (KS28) oluşturuldu. Egzersiz ve karnitin uygulanan egzersiz gruplarına, 18oC, 28oC ve 38oC derecedeki suda yoruluncaya kadar yüzme egzersizi yaptırıldı. Ratların 10 sn. kadar su altında kalması yorgunluk kriteri olarak kabul edildi. Çalışmada L-karnitin-egzersiz gruplarına,

egzersizden 1-1,5 saat önce 100 mg/kg doz halinde intraperitoneal yolla L-karnitin verildi. Egzersizden hemen sonra tüm egzersiz ve L-karnitin egzersiz gruplarından ve sedanter gruplardan kan alınarak G6PD ve 6PGD aktivitesi ölçüldü. Çalışmanın istatistiksel analizinde nonparametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testi kullanıldı. Yorucu yüzme egzersizi ve ısı stresi 6PGD aktivitesinde tüm egzersiz gruplarında önemli bir azalmaya neden oldu. L-karnitin-egzersiz grubunda G6PD aktivitesi egzersiz grubuna göre anlamlı derecede azaldı (18oC’de). Bu nedenle karnitinin özellikle normal su sıcaklığında ve aşırı sıcakta (28oC ve 38oC’de) yorucu egzersiz durumunda koruyucu role sahip olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler; L- karnitin, 6PGD, G6PD, Egzersiz, Rat

GİRİŞ Glukoz-6-fosfat dehidrogenaz (G6PD) ve 6-fosfoglukonat dehidrogenaz (6PGD) pentoz fosfat metabolik yolunun en önemli ilk enzimlerindendir. Pentoz fosfat yolunun hedefi redükleyici güce sahip olan NADPH’ları üretmektir [1]. Bu fonksiyon özellikle karaciğer, adrenal korteks ve meme bezleri gibi yağ asidi ve steroid sentezi yapan dokuların hücrelerinde önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca bu yol sonucunda oluşan Riboz-5-fosfat hem nükleik asit sentezine hem de koenzimlerin yapısına girer. G6PD’ nin en önemli fonksiyonu NADPH’ı (nicotinamide adenine dinucleotide phosphate) NADP’ye indirgemektir (2). Glukoz 6 Fosfat Dehidrogenaz Eksikliği, kan şekeri (glikoz) metabolizmasında hayati önem taşıyan bir enziminin eksik olması veya yeterince aktif olamamasıdır. Bu eksiklik alyuvarların yıkımına yol açan iki ayrı hemolitik anemiye neden olabilir. Uzun süreli fiziksel egzersizler G6PD ve antioksidan aktiviteleri artırır ve antioksidan defansda adaptasyonlara neden olur (3,4,5). 6PGD, kinetik ve asit-baz kimyasal mekanizmaların bakış açısıyla karakterize edilir (6,7). L-karnitin, hücrelerin içinde bulunan biyokimyasal güç üniteleri olan mitokondrilere yağ asitlerini taşır. L-karnitin karaciğer, böbrek ve beyinde lizin ve metiyonin aminoasitlerinden sentez edilir. Uzun zincirli doymuş yağ asitlerine etkir ve yağların yakılarak enerjiye dönüşmesini sağlar. Ortaya çıkan enerjinin kalp ve diğer kas hücrelerinde kullanılmasını sağlar. Bu çalışmada yorucu yüzme egzersizi yaptırılan ratlarda G6PD ve 6PGD enzim aktivitelerinde meydana gelen değişimlerin ve karnitin takviyesinin bu değişimler üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOT Çalışma grupları; Bu çalışmada 48 adet, 180–220g ağırlığında 3–4 aylık Sprague Dawley erkek rat kullanıldı. Çalışmada ratlar eşit sayıda 8 gruba ayrıldı. Egzersiz grupları (18E,28E, 38E);18oC, 28oC, 38oC’de su sıcaklığında akut yüzme egzersiz yaptırılan gruplar, n=18), L-karnitin egzersiz grupları (18KE, 28KE, 38KE);18oC, 28oC, 38oC’deki su sıcaklığında L-Karnitin uygulanan, yorucu yüzme egzersiz yaptırılan gruplar, n=18). 28KS (28oC’de L-Karnitin uygulanan sedanter grup, n=6) ve 28S (28oC’de Uygulama yapılmayan sedanter grup n=6). Glukoz-6-fosfat dehidrogenaz (G6PD) ve 6-fosfoglukonat dehidrogenaz (6PGD) aktivite tayini; Spektrofotometri ile yapıldı. L-Karnitin Preparatının Hazırlanması; Kullanılan L-Karnitin sigma firmasından (L-Carnitene, sigma tau ethifarma) 1 g/5ml’lik solüsyon halinde temin edilmiştir. Egzersizden 1–1,5 saat önce 100 mg/kg doz halinde intraperitoneal (i.p) olarak verildi.

Egzersiz Protokolü; Uyum antrenmanı; Başlangıçta ratların uyum sağlaması için 5 gün boyunca 5 dakika süreyle 28oC’deki su sıcaklığında 80x60x60 cm³ ebatlarındaki bir havuzda yüzme egzersizi yaptırıldı. Yorucu yüzme egzersizi antrenmanı: Egzersiz gruplarındaki tüm ratlar (gruplara göre) sırasıyla 18, 28 ve 37oC derecedeki suda yoruluncaya kadar yüzdürüldü. Koordinasyonsuz hareketlerin başlaması (hayvanın su üzerinde kalmasını sağlayamayan küçük ekstremit hareketleri), su altında 10 saniye boyunca yüzmeden kalma ratlardaki yorulma kriteri olarak kabul edildi.

İstatistik analiz: Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 11,0 paket program kullanıldı. Egzersiz ve L-karnitin egzersiz grupları arasındaki farkı belirlemek için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi, ısı farkının etkisini göstermek için Kruskal Wallis testi kullanıldı ve ($P<0.05$) istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak kabul edildi.

BULGULAR Bu çalışmada yorucu yüzme egzersizi yaptırılan ve ısı stresine maruz kalan ratlarda 6PGD aktivitesi tüm egzersiz gruplarında tüm L-karnitin egzersiz gruplarına göre önemli derecede azaldı (18oC, 28oC ve 38oC'de) (Grafik 1). Sedanter grup (S28) ve L-karnitin sedanter grup (KS28) arasında önemli bir değişme gözlenmedi ($P>0.05$). L-karnitin-egzersiz grubunda 6PGD aktivitesi egzersiz grubuna göre anlamlı derecede azaldı (18oC'de), ($*P<0.05$) (Grafik.2). Grafik.1 buraya gelecek Grafik 2. buraya gelecek

TARTIŞMA ve SONUÇ Düzenli fiziksel aktiviteye karşın, tekdüze yapılmış egzersizler serbest radikal oluşumu, oksidatif stres ve lipid peroksidasyonun başlıca kaynağı olarak düşünülmektedir (8) Literatürde egzersiz performansına karnitin olumlu etkisini bildiren çalışmalar olmasına rağmen (9,10), herhangi bir etkisinin olmadığını bildiren çalışmalarda mevcuttur (11,12). Karnitin iskelet kaslarındaki temel fonksiyonuyla lipid metabolizmasında anahtar bir rol oynadığı bilinmektedir. Bu fonksiyonundan dolayı kas karnitin içeriği karnitin potansiyel ergojenik etkisini göstermede önemli bir etkidir. (13). Karnitin yağ asitlerinin mitokondri içine hareketini sağlamak suretiyle enerji üretiminde önemli rol oynamaktadır. Bu özellikle kalp ve iskelet kaslarında önemlidir (14). Vücutta karnitin seviyesi azalırsa uzun zincirli yağ asitlerinin β -oksidasyonu ve dolayısı ile hücrelerin enerji metabolizması bozulur (15, 16). Karnitin desteği yalnızca açığın kapatılması ile sağlanamaz, aynı zamanda kas yorgunluğunun azaltılması ile de desteklenmelidir. Karnitin G6PD ve 6PGD enzim aktivitelerini nasıl etkilediği ile ilgili literatür bilgi sınırlıdır. Ancak, karnitin bir terapatik ajan olarak egzersiz performansını artırması, β -oksidasyonunu ve krebs siklusunda önemli görev üstlenmesi ve yüksek pürüvat dehidrogenaz aktivitesinin devam ettirilmesinde etkili olması mitokondriyal enzimler açısından önemli fonksiyonunun olduğunun göstergesidir (17,18,19). G6PD ve 6PGD, (hücrenin Oksidasyon-redüksiyon reaksiyonun sürdürülmesi ve indirgeyici biyosentez için) NADPH üretimine yol açan 1. ve 3. Pentoz fosfat reaksiyonlarını kataliz eden önemli enzimlerdir. Bu enzimler ayrıca indirgeyici biyosentez, oksidatif stres önleme, hücre gelişim gibi çoklu metabolik yollara hizmet eder (20). Isı üretimi (termojenesis) enerji harcamasının ana formunu teşkil eder ve enerji dengesinin devam ettirilmesinde önemli bir rol oynar (21). Soğuk ortamda termoregülasyon sistemi yaş cinsiyet ve adipoz dokuyla ilişkilidir (22). Soğuk ortamda enerji sağlamak için termojenesisin yağ asitlerinin oksidasyonu ve lipolizisi uyardığı bilinmektedir (23). Akut soğuğa maruz kalma vücuttaki yağ depolarının kullanılmasıyla birlikte kilo kaybına neden olmaktadır. Bunun yanı sıra ratlarda çevresel dokularda glukoz alımını ve oksidasyon sürecini de etkili hale getirmektedir (24,25). G6PD aktivitesinin soğuk ortamda (18oC'de) azalması ve karnitin yetersiz kalması, soğukta yağ asitlerinin kullanımının ve lipolizisin uyarılmasından dolayı aşırı oksidatif stresin bir sonucu olabilir. 6PGD aktivitesinin karnitin gruplarında daha yüksek olması, karnitin muhtemel ergojenik etkisinden kaynaklanmaktadır. Sonuçta karnitin bir ergojenik yardımcı ve antioksidan olarak pentoz fosfat yolu enzimlerini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Corpas F.J., G.S. Leticia, J. Peragon and A. Lupianez, Life Sci., 56, 179 (1995).

2. Schulpis KH, Reclos GJ, Parthimos T, Parthimos N, Gavriilidis A, Tsakiris S. L-cysteine supplementation protects the erythrocyte glucose-6-phosphate dehydrogenase activity from reduction induced by forced training. *Clin Biochem* 2006; 39: 1002-6.
3. Kaldırımçı M. Effect of a 12-Week Training Program on Levels of Glucose-6-Phosphate Dehydrogenase and Antioxidant Activity. *Turk J Rheumatol* 2010; 25: 34-6)
4. Melikoglu MA, Kaldırımçı M, Katkat D, Sen I, Kaplan I, Senel K. The effect of regular long term training on antioxidant enzymatic activities. *J Sports Med Phys Fitness* 2008; 48: 388-90.
5. İlhan N, Kamanlı A, Özmerdivenli R, İlhan N. Variable effects of exercise intensity on reduced glutathione, thiobarbituric acid reactive substance levels and glucose concentration. *Arch Med Res* 2004; 35: 294-300.
6. Çifti M, Beydemir Ş, Yılmaz H. et al. Effects of some drugs on rat erythrocyte 6-phosphogluconate dehydrogenase: an in vitro and in vivo study. *Pol J Pharmacol* 54: 275-280, 2002.
7. Chooback L, Price NE, Karsten WE. Cloning, expression, purification, and characterization of the 6-phosphogluconate dehydrogenase from sheep liver, *Protein Express Purif* 13: 251-258, 1998.
8. Clarkson, P. M. 1995. Antioxidants and physical performance. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.* 35: 131–141.

THE EFFECT OF A 3-MONTH FOOTBALL TRAINING PROGRAM ON THE MINERAL METABOLISM OF BOYS IN THE 8-12 AGE GROUP

8-12 yaş grubu erkek çocuklarda 3 aylık futbol antrenmanının mineral metabolizması üzerine etkisi

Ersan Kara¹, Murat Acat², Özcan Yalçınkaya³, Abdulkerim Kasım Baltacı⁴

¹Karabuk University, Hasan Dogan High School Of Physical Education And Sports, Karabuk, ²Karabuk State Hospital, Karabuk, ³Gazi University, Science And Art Faculty, Department Of Chemistry – Ankara, ⁴Selcuk Universit, Selcuklu Medical School, Department Of Physiology, Konya-Turkey

Abstract

This study was conducted to show how a 3-month football training program affected some minerals in the serum in male children between 8 and 12 years of age. The study registered 8 boys whose mean age was 10.89 ± 0.70 years, mean height was 140.89 ± 3.61 cm and mean weight was 33.44 ± 2.58 kg. The subjects were regularly trained in the accompaniment of coaches for 3 months (4-5 days a week). Football technique and tactic training sessions were of medium intensity, endurance training was of 60-70% intensity, while strength and speed training sessions were of 80-90% intensity. Blood samples of 5 ml each were taken into plain tubes from the subjects twice, once at the beginning of the study and once at the end of the 3-month training sessions, after 12 hours of nocturnal fasting. After clotting, the samples were centrifuged at 3000 rpm for 10 minutes to separate serum. Serum Sodium (Na), Potassium (K), Calcium (Ca), Magnesium (Mg) and Phosphorus (P) levels were measured in Backman LX-20 autoanalyzer using Backman Coulter test kits. The levels of Na, K, Ca, Mg and P did not differ significantly before and after the study. Results of the present study demonstrate that 3-month football training does not have a significant effect on the concerned parameters in boys in the 8-12 age group.

Key words: Boys, Football, Mineral Metabolism

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET

Bu çalışma 8-12 yaş grubu çocuklarda 3 aylık futbol antrenmanının serumdaki bazı mineralleri nasıl etkilediğinin ortaya konulabilmesi amacıyla gerçekleştirildi. Yaş ortalaması 10.89 ± 0.70 yıl, boy ortalaması 140.89 ± 3.61 cm, ağırlık ortalaması 33.44 ± 2.58 kg olan 8 erkek çocuk çalışmaya alındı. Deneklere 3 ay boyunca antrenörler eşliğinde düzenli antrenman (haftada 4-5 gün) yaptırıldı. Futbol teknik-taktik antrenmanları orta şiddette %60-70 dayanıklılık, kuvvet ve sürat antrenmanları %80-90 yoğunlukta uygulandı. Çalışmaya katılan deneklerden hem çalışmanın başlangıcında, hem de 3 aylık antrenmanların bitiminde 12 saatlik gece açlığı sonrası 5 ml kan örnekleri düz tüplere alındı. Kan numuneleri pıhtılaştıktan sonra 3000 rpm'de 10 dakika santrifüj edilerek serumları ayrıldı. Serum Sodyum (Na), Potasyum (K), Kalsiyum (Ca), Magnezyum (Mg) ve Fosfor (P) düzeyleri Backman Coulter test kitleri kullanılarak, Backman LX-20 otoanalizöründe ölçüldü. Deneklerin çalışma öncesi ve sonrası ölçülen Na, K, Ca, Mg ve P düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi. Mevcut çalışmanın sonuçları 8-12 yaş grubu erkek çocuklarda 3 aylık futbol antrenmanının bahsedilen parametreler üzerinde önemli bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Erkek çocuk, Futbol, Mineral Metabolizması

SURVEY OF RESPONSE METABOLIC BIOMARKERS OF BONE FORMATION TO HIGH INTENSITY EXERCISE, CALCIUM AND VITAMIN D SUPPLEMENTATION IN YOUNG WOMEN

Narmin Motab Saei, Bakhtiyar Tartibian

Department Of Physical Education And Sport Science, Faculty Of Literature And Humanities, Urmia University, Valfajr 2 Street, Urmieh, Iran

Background: The purpose of this study was investigation the effects of 9-weeks high intensity (70%-80% of maximal heart rate) aerobic exercises and supplementation calcium and vitamin D on biomarker of bone formation concentrations in women aged 20-35. **Method:** 44 healthy, sedentary female volunteers aged 27.18 ± 3.65 years were randomly assigned to four following groups: the first training group ($n = 11$) that performed an aerobic exercises for 9 weeks, 3 session per week and each session lasted 45 minutes with intensity 70% to 80% of maximal heart rate, the second training, supplementation calcium and vitamin D group ($n = 11$) that performed an aerobic exercises for 9 weeks, 3 session per week and each session lasted 45 minutes with intensity 70% to 80% of maximal heart rate, also received 1000 mg/day calcium and 200 IU/day vitamin D for 9-weeks, the third supplementation calcium and vitamin D group ($n = 11$) received 1000 mg/day calcium and 200 IU/day vitamin D for 9-weeks and the forth group as a control group ($n = 11$) did not participate in any intervention. For measure ALP and PICP factors, from experimental and control groups blood and urine samples were taken just before and after 9-weeks. PICP activity measured by HPLC method and ALP activity measured by DGKC methods. We also used Paired t-test and ANCOVA to analyze the data ($P < 0.05$). **Results:** The results showed that 9 weeks high intensity aerobic exercises increased significantly in ALP and Procollagen C-terminal ($P < 0.001$). The ALP, PICP level in calcium and vitamin D supplementation group decreased significantly ($P < 0.001$). The ALP and Procollagen C-terminal level in exercise-calcium and vitamin D supplementation group increased significantly, respectively ($P < 0.01$), ($P < 0.001$), but did not changes significantly in the control group. **Conclusion:** These finding might support the idea that different markers reflect different stages in osteoblastic cell proliferation and function (Stein et al, 1993). This transient effect occurs when activation of new bone remodeling units in suppressed while deployed units complete their programmed cycle. A temporary imbalance between the number of new and existing units going toward completion results in a net increase in bone until a new steady state is reached (Ian R et al 2006, Palacios et al 2005). Research findings shows that 9 weeks aerobic exercises, calcium and vitamin D supplementation causes considerable changes in ALP and Procollagen C-terminal. Finally, the results of this study suggest that in youth, adequate weight-bearing exercise and bone-healthy nutrition are essential to build peak bone mass and reduce the risk of later fracture later in life.

Keyword: Calcium&vitamin D, high intensity exercise, young women

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Background: The purpose of this study was investigation the effects of 9-weeks high intensity (70%-80% of maximal heart rate) aerobic exercises and supplementation calcium and vitamin D on biomarker of bone formation concentrations in women aged 20-35.

Method:

44 healthy, sedentary female volunteers aged 27.18 ± 3.65 years were randomly assigned to four following groups: the first training group (n = 11) that performed an aerobic exercises for 9 weeks, 3 session per week and each session lasted 45 minutes with intensity 70% to 80% of maximal heart rate, the second training, supplementation calcium and vitamin D group (n = 11) that performed an aerobic exercises for 9 weeks, 3 session per week and each session lasted 45 minutes with intensity 70% to 80% of maximal heart rate, also received 1000 mg/day calcium and 200 IU/day vitamin D for 9-weeks, the third supplementation calcium and vitamin D group (n = 11) received 1000 mg/day calcium and 200 IU/day vitamin D for 9-weeks and the forth group as a control group (n = 11) did not participate in any intervention. For measure ALP and PICP factors, from experimental and control groups blood and urine samples were taken just before and after 9-weeks. PICP activity measured by HPLC method and ALP activity measured by DGKC methods. We also used Paired t-test and ANCOVA to analyze the data ($P < 0.05$).

Results: The results showed that 9 weeks high intensity aerobic exercises increased significantly in ALP and Procollagen C-terminal ($P < 0.001$). The ALP, PICP level in calcium and vitamin D supplementation group decreased significantly ($P < 0.001$). The ALP and Procollagen C-terminal level in exercise-calcium and vitamin D supplementation group increased significantly, respectively ($P < 0.01$), ($P < 0.001$), but did not changes significantly in the control group.

Conclusion: These finding might support the idea that different markers reflect different stages in osteoblastic cell proliferation and function (Stein et al, 1993). This transient effect occurs when activation of new bone remodeling units in suppressed while deployed units complete their programmed cycle. A temporary imbalance between the number of new and existing units going toward completion results in a net increase in bone until a new steady state is reached (Ian R et al 2006, Palacios et al 2005). Research findings shows that 9 weeks aerobic exercises, calcium and vitamin D supplementation causes considerable changes in ALP and Procollagen C-terminal. Finally, the results of this study suggest that in youth, adequate weight-bearing exercise and bone-healthy nutrition are essential to build peak bone mass and reduce the risk of later fracture later in life

References

- 1) Ian R. Reid, Barbara Mason, Anne Horne, Ruth Ames, Helen E. Reid, Usha Bava, Mark J. Bolland and Gregory D. Gamble. (2006). Randomized controlled trial of calcium in healthy older women. *The American Journal of Medicine*. 119(9):777-785.
- 2) Palacios, Santiago MD, Castelo-Branco, Camil MD, Cifuentes, Isabel MD, Von Helde, Sueli MD, Baro, Luis, Tapia-Ruano, Concepcion MD, Rueda, Camilo MD. (2005). Changes in bone turnover markers after calcium-enriched milk supplementation in healthy postmenopausal women: a randomized double-blinded, prospective clinical trial. *Menopause*, 12(1):63-68.
- 3) Stein GS, Lian JB. (1993). Molecular mechanisms mediating proliferation/ differentiation interrelationships during progressive development of the osteoblast phenotype. *Endocrine Rev*. 14:424 – 442.
- 4) Whipple T.J et al. (2004). Acute Effects of moderate intensity resistance exercise on bone cell Activity: *Int J Sports med*: 25:496-501.

THE EFFECT OF COCOA CONSUMPTION ON ATHLETE'S BLOOD HAEMOGLOBIN AND HAEMATOCRIT FACTORS AFTER AN EXHAUSTIVE EXERCISE

Soleimani M.1 ,Aghaei F.2 ,Atashak S.3 ,Mehdivand A.4

1 Tabriz University, Iran. 2 Islamic Azad University, Karaj, Iran. 3 Islamic Azad University, Mahabad, Iran. 4 Payame Noor University (Pnu). Babolsar, Iran.

Disruption of the normal rheological properties of blood is considered an independent risk factor for CVD. Haemoglobin (Hb) and haematocrit (Htc) factors have the key and important role in whole blood viscosity. It has been assumed that strenuous exercise augments the risk of vascular thrombotic events and primary cardiac arrests. However, it has been shown that flavanol-rich foods, such as cocoa promote health and attenuate, or delay the onset of CVD. Seventeen athlete (football player) male volunteers (mean age: 23 ± 1.6 years; weight: 72.1 ± 3.5 kg; BF%: 22.68 ± 2.2 ; VO₂max: 50.6 ± 3.1 ml.kg⁻¹.min⁻¹) provided written informed consent. Bruce exercise test was performed as an exhaustive protocol on two occasions, one week apart. In a double-blind design, each participant received either a volume of cocoa solution or flavoured solution based on his body mass (0/5 mg/kg) before exercise trial. Venous blood samples were collected 2-h prior to exercise (base-line), pre, post and 1-h after completion of each trial to measuring Hb and Htc. Differences were examined using a two-factor analysis of variance (ANOVA) with repeated measures as appropriate. Haemoglobin and haematocrit were unaffected by condition and did not differ at any time after exercise protocol ($P > 0.05$). In conclusion, short-term cocoa consumption had no effect on blood Hb and Htc levels in response to an exhaustive exercise.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Cardiovascular disease (CVD) is the main indicator of cardiac arrests and mortality. (Willoughby and Holmes 2002). Disruption of the normal rheological properties of blood is considered an independent risk factor for CVD (Douglas and Hein 1998). Haemoglobin and haematocrit factors have the key and important role in whole blood viscosity (El-sayed. 2005). Habitual, regular physical activity has been postulated to reduce the incidence of CVD (Johansson and Sundquist. 1999). But, strenuous exercise augments the risk of vascular thrombotic events and primary cardiac arrests (Bartsch, 1999). However, it has been shown that flavanol-rich foods, such as cocoa promote health and attenuate, or delay the onset of CVD (Murphy, 2003). With respect to the importance of blood and Cardiovascular system, the present study designed to evaluate if cocoa attenuate the effect of an exhaustive exercise on Haemoglobin (Hb) and haematocrit (Htc).

Methods: Seventeen athlete (football player) male volunteers (mean age: 23 ± 1.6 years; weight: 72.1 ± 3.5 kg; BF%: 22.68 ± 2.2 ; VO₂max: 50.6 ± 3.1 ml.kg⁻¹.min⁻¹) provided written informed consent. Bruce exercise test was performed as an exhaustive protocol on two occasions, one week apart. In a double-blind design, each participant received either a volume of cocoa solution (CS) or flavoured solution (PLA) randomly based on his body mass (0/5 mg/kg) before exercise trial. Venous blood samples were collected 2-h prior to exercise (base-line), pre, post and 1-h after completion of each trial. Differences were examined using a two-factor analysis of variance (ANOVA) with repeated measures as appropriate.

Results: Haemoglobin and haematocrit were unaffected by condition and did not differ at any time after exercise protocol ($P > 0.05$).

Discussion: Very little is known about cocoa and its effecting on Haemoglobin and haematocrit levels. However, this study showed that cocoa consumption had no effect on blood Hb and Htc levels in response to an exhaustive exercise. Many factors such as age, gender, aerobic capacity, measuring techniques, dietary regime, subjects and training characteristics have effects on results. It is concluded that short-term cocoa consumption did not decrease athlete's blood Hb and Htc levels.

Key words: Cardiovascular disease, Cocoa, Haemoglobin, haematocrit, Bruce test, football player.

DETERMINATION OF THE INFORMATION LEVEL OF THE STUDENTS AT THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT OF BALIKESIR UNIVERSITY

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN DOPİNG HAKKINDA BİLGİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Ali Naci Arıkan¹, Nebiye Karaca², Zekeriya Göktaş³, Kadir Pepe⁴

Balıkesir Üniversitesi Besyo, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fak. Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü

ABSTRACT

This study was conducted to determine the points of view of the students at Balıkesir University, School of Physical Education and Sport on the reasons of increase among sportsmen to use doping. The research scope of the study is Balıkesir University, School of Physical Education and Sport, and 150 students were participated in the sampling. A questionnaire of 11 questions was applied in the study. The age range of participants was between 20 and 29. Of the 150 questionnaires, 50 were carried at the Dept of Physical Education and Sport, 50 at the Dept of Sport Management and 50 at the Training Education Department of the School in the Fall season of 2008. In the study, the related literature was reviewed, and the sportsmen were informed about doping. The reasons of increase for doping use among sportsmen have been given through the related literature. The frequency (f) and percentile (%) of the findings from the students' responses have been found through SPSS 10.0 Package Program. In conclusion it was found that the most important reasons to increase doping use are the desire to win more, and dependently to have better life standards and the need to have social prestige.

Key words: Doping, physical education and sports, students

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 560.rar](#)

ÖZET

Bu araştırma, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin “Doping Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi” amacıyla yapılmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu araştırma evrenini, 150 öğrenci ise örneklemini oluşturmaktadır. Öğrencilere 11 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketleri yaşları 20 yaş altı ve 29 yaş aralığındadır. 2008 yılı güz yarıyılında 150 adet anketin 50 adeti Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 50 adeti Spor Yöneticiliği ve 50 adeti de Antrenörlük Eğitimi Bölümüne uygulanmıştır. Çalışma için ilgili literatür taranarak, sporculara doping hakkında bilgi verilmiştir. Öğrencilerin cevaplarından elde edilen verilerin frekansları (f) ve yüzdeleri (%) SPSS 10.0 paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak, öğrencilerin %60,2'si doping hakkında ders ve bilgi almaktadırlar

Anahtar Kelimeler: Doping, beden eğitimi ve spor, öğrenci

DIFFERENT SITE ON GROUND THE ACTIVITY EFFECT OF EXERCISE OF OXIDATIVE AND ANTIOXIDANT STATUS

FARKLI SAHA ZEMİNLERİ ÜZERİNDE YAPILAN EGZERSİZLERİN OKSİDATİF STRES VE ANTİOKSİDAN AKTİVİTE ÜZERİNE ETKİLERİ

M. Emin Kafkas, S. Yonca Biçer
İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi

Natural products of aerobic work as free radicals are produced by different biological mechanisms in the body. In this purpose, we studied malondialdehyde (MDA) as lipid peroxidation end product, Nitric Oxide (NO) as free radical, Glutathione (GSH) antioxidant agent, Superoxide Dismutase (SOD) as an antioxidant enzyme, and Adenosine Deaminase (ADA) as purin catabolizing enzyme. Twenty four men participated having regular exercise habits, the average age 21.70 ± 1.54 (years) and mean height 180.60 ± 4.29 (cm). Before starting to work were reported Max VO₂ measurement, each subject's 1-minute video in heart rate, were noted with sitting position. Subjects before and after exercise, NO and MDA, SOD, ADA, GSH activity were significantly differ in analysis of Wilcoxon Signed Ranks was used to determine the findings have been resolved. To our Knowledge, this is the first study there are gender differences were investigated with oxidative stres and Adenosine Deaminase activity pre and post of acute exercise.

Key Words: Oxidative Stress, Antioxidant status, Acut, Exercise

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 945.rar](#)

GİRİŞ Ağır ve yorucu egzersiz sırasında metabolizma hızı, kassal aktivitenin şiddetiyle orantılı olarak dinlenik duruma göre 100 kata yakın artmaktadır (Urso ve ark. 2003; Karacan ve ark. 2010). Artan oksijen miktarı ile beraber mitokondri içerisinde superoksit anyon artışı gerçekleşmektedir. Mitokondri içerisinde artan superoksit anyonları, aerobik çalışmaların doğal ürünü olan serbest radikal olarak da bilinen reaktif oksijen türlerini meydana getirmektedirler. (Kinnunen ve ark. 2005;). Serbest radikaller egzersizin şiddeti ve süresine göre oksidatif stres durumuna neden olabilmektedir (Naziroğlu ve ark. 2010; Aguilo ve ark. 2005; Sirmali ve ark. 2007). Buna bağlı olarak egzersiz sırasında serbest oksijen radikallerinin seviyesinde artış, hücrelerin savunma kapasitesindeki antioksidanları geçerse lipid peroksidasyonun oluştuğu düşünülmektedir (Silva ve ark. 2009). Bu çalışmada farklı saha zeminleri üzerinde yapılan akut egzersizin oksidatif stress ve anti oksidan aktivite üzerine etkilerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM Çalışmaya düzenli spor yapma alışkanlığı olmayan ortalama BKİ 21.79 ± 1.79 (kg/cm²), yaşı 21.70 ± 1.54 (yıl) olan ve ortalama boyları 180.60 ± 4.29 (cm) 24 erkek katılmıştır. Denekler, Yapay Çim Grubu (YÇG), Doğal Çim Grubu (DÇG) ve Kontrol Grubu olmak üzere 3 ayrı gruba bölündü. Deneklerin kronik bir hastalığa sahip olup olmadıkları, herhangi bir ilaç tedavisi görüp görmediği, sigara ve alkol kullanımı rutin biyokimya, EKG testi ayrıca anket ve görüşme yoluyla tespit edildi. Çalışmada deneklerin tanımlayıcı istatistikleri, ön ve son test arasındaki sonuçların anlamlılık düzeyini belirlemek için Wilcoxon Signed Ranks ve Paired T testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 17.0 yazılım programı kullanılarak hesaplanmıştır.

BULGULAR Tablo 1. Deneklerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin tanımlayıcı istatistikleri. Tablo 2. Deneklerin Egzersiz Öncesi (EÖ) ve Egzersiz Sonrası (ES) MDA, GSH, ADA, SOD Değerlerinin Kruskal Wallis H Testi.

TARTIŞMA ve SONUÇ Akut egzersizlerin, (Grisham 1992; Alessio 2000; Bloomer 2009) tarafından yapılan çalışmalarda akut egzersizlerin serum MDA değeri üzerine etki etmediğini bildirmektedirler. Literatürde elde edilen bu bilgi araştırma bulguları ile çelişmektedir. Ancak MDA'nın, (Rahnama 2007; Şinoforoğlu 2007; Özçelik ve ark. 2008; Vincent ve ark 2007; Miller-Kasprzak ve ark. 2010), egzersiz şiddet ve süresine bağlı orantılı olarak oksidatif strese neden olduğu ve lipid peroksidasyonunu da arttırdığı bilinmektedir. Alın yazında elde edilen bu bilgilere paralel olarak bu çalışmada da akut egzersizin serum MDA değeri üzerine etki ettiği görülmüştür. Ancak farklı saha zeminleri üzerinde yapılan aynı egzersizin MDA değeri üzerinde istatistiki olarak farklılık oluşturmada da DÇG'nun MDA değerlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde (Kasuya ve ark. 2002;) tarafından yapılan araştırmada akut egzersizlerin NO seviyesini arttırdığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen bulgu ile literatür sonucu paralellik göstermektedir. Fakat farklı saha zeminlerinin NO değeri üzerinde farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Alan yazında (Aguilo 2005; Deminice ve ark. 2010) GSH değerinin akut egzersizler sonunda arttığını tespit etmişlerdir. Literatürdeki bu sonuçla araştırmada elde edilen akut egzersizin GSH değerini arttırması bulgusuyla paralellik göstermektedir. Ancak gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Çalışmamızda YÇG'nun akut egzersizler sonunda DÇG'na göre GSH aktivitesinde daha büyük bir düşüş saptanmıştır. Literatürde SOD değerinin (Aguilo 2005; McClean ve ark. 2009; Skarpanska-Stejnborn ve ark. 2010) akut egzersizlerde değişmediğini bulmuşlardır. Literatürde elde edilen bu bilgi araştırma bulguları ile çelişmektedir. Ancak (Marzatiko ve ark. 1997; Balakrishnan 1998; Zergeroğlu ve ark. 1997; Miyazaki 2001) tarafından yapılan araştırmalarda akut egzersizlerin SOD'da anlamlı bir düşüş meydana getirdiğini tespit etmişlerdir. Bu çalışmada da akut egzersizlerin SOD aktivitesinde azalma olduğunu belirlemiş ve bu durum literatür kaynaklarıyla paralellik göstermektedir. Çalışmamızda YÇG'nun akut egzersizler sonunda DÇG'ye göre GSH aktivitesinde daha büyük bir azalma meydana geldiği saptanmıştır. Sonuç olarak akut egzersizin oksidatif stres parametrelerini arttırdığı, anti-oksidan durumu olumsuz etkileyip anti-oksidan parametreleri düşürdüğü hem araştırmamızda hem de yapılan alan çalışmalarıyla beraber belirlenmiştir. Diğer taraftan çalışmamızda farklı saha zeminleri üzerinde yapılan akut egzersizlerin ise oksidatif stres durumunu saha açısından değişiklik göstermediği fakat anti-oksidan durumu YÇG deneklerinin DÇG göre daha fazla etkilendiği saptanmıştır. Bundan dolayı özellikle yapay çim sahalarda yapılan egzersizlerin anti-oksidan durumu olumsuz etkilediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

Aguilo A, Tauler P, Fuentespina E et al (2005) Antioxidant response to oxidative stress induced by exhaustive exercise. *Physiology & Behavior* 84:1-7

McClean MC, McNeilly A, Trinick T ve ark. (2009). Acute exercise and impaired glucose tolerance: Effects on glycaemic control, oxidative stress and arterial stiffness. *Medicine & Science in Sport & Exercise*. 41(5):36

Karacan S, Çetin F, Çolakoğlu FF (2010) The effect of calisthenic exercise bout on oxidant and anti-oxidant status in middle aged an postmenopausal women. *Isocinetics and Exercise Science* 18:39-44

Özçelik O, Karataş F. (2008). Şiddeti düzenli olarak artan işe karşı yapılan egzersizin obezlerde serum malondialdehid ve vitamin A, E, C düzeyleri üzerine olan etkisi . F. Ü. Sağ. Bil. Derg. 22(6):337-341

Silva AL, Pinho AC, Silveira LCP ve ark. (2009) Vitamin E supplementation decrease muscular and oxidative damage but not inflammatory response induced by eccentric contraction. J Physiol Sci 60:51-57.

Sirmali M, Uz E, Sirmali R ve ark. (2007) Protective effects of erdosteine and vitamins C and E combination on ischemia-reperfusion induced lung oxidative stress and plasma copper and zinc levels in a rat hind limb model. Biol Trace Elem Res 118(1):43-52

Skarpanska-Stejnborn A, Basta P, Pilaczynska-Szczeszniak L, Horoszkiewicz-Hassan M. (2010). Black grape extract supplementation attenuates blood oxidative stress in response to acute exercise. Biol Sport 27(1):41-46.

AN INVESTIGATION OF EFFECTS OF ALTITUDE ON METABOLISM IN FOOTBALL PLAYERS BEFORE MATCH IN DIFFERENT DAYS

FUTBOLCULARDA MÜSABAKA ÖNCESİ FARKLI GÜNLERDE RAKIMIN ORGANİZMA ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Yakup Akif Afyon, Selçuk Özden
Muğla Üniversitesi / Besyo

The aim of this study was compared to effects of different altitude on blood values of footballers who play their matches at 1000m in different match days before their matches. In this study, subject group consisted of 10 from 21 people who played Kavaklıdere Belediyespor and want to be volunteer. To measurement, blood collection method was applied to football players at different times (first; two days before match, second; a day before match, third; match day) by nurse who works at Kavaklıdere District Hospital in laboratuary of its hospital. Statistical analysis was performed in SPSS For Windows 14.0 software package. Means and standart deviation of blood values was compared according to different days by “one-way ANOVA” test. As a result of the findings, when comparing means of blood values according to days was found like that HGB=0,293, FERRITIN=1,000, IRON=0,994, RBC=0,602, HCT=0,509, MCV=0,963, MCH=0,738, MCHC=0,153, WBC=0,148 and PLT=0,139. In conclusion, compared means and standart deviations of this players’ values did not mean a significant at 0,05 level.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 914.rar](#)

GİRİŞ: Bu araştırma, Muğla süper amatör küme futbol liginde mücadele eden Kavaklıdere Belediye Spor futbolcularının müsabaka öncesi farklı günlerde rakımın organizma üzerine etkilerinin kan değerleri ile karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışma esnasında Futbolda teknik, taktik, kondisyonel özelliklerin gelişimi yanı sıra futbolun gelişimini etkileyen daha önemli faktörler de vardır (Günay and Yüce, 2008). Futbolcuların performansını etkileyen birçok fiziksel ve psikolojik olgunun yanı sıra çevresel faktörlerde etkilidir. Çevresel faktörlerin içinde yer alan rakım(yükseklik) yeri geldiğinde, sporcuların performansını etkilediği bilinmektedir. Bu bağlamda, 2009-2010 futbol sezonunda Muğla Süper Amatör Futbol Ligi’nde mücadele eden Kavaklıdere Belediyespor Kulübü’nde futbol oynayan 10 sporcu, çalışmanın içeriği anlatıldıktan sonra gönüllülük esasıyla yapılacak olan bu çalışmaya katılmışlardır. Antrenörler arasında yaygınlıkla inanılan görüş olan “müsabakanın oynanacağı 1000 m’lik rakıma maç günü çıkmak oyuncularını fizyolojik olarak etkiler” görüşünün gerçeklik payı olup olmadığı ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak yapılan araştırmada, bin metre rakım için müsabakadan iki gün önce, müsabakadan bir gün önce veya müsabaka günü gidilmesinin sporcular açısından; incelediğimiz değerleri ele aldığımızda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamadığı için günlerin birbirleriyle benzerlik gösterdiği söylenebilir.

YÖNTEM: Araştırmada deneysel yöntem kullanılmıştır. Muğla ilindeki tüm amatör futbolcular araştırmanın evrenini oluştururken, örneklemini 2009-2010 futbol sezonunda Muğla süper amatör kümede mücadele eden Kavaklıdere Belediye Spor takımının 21 futbolcusundan çalışmanın içeriği anlatıldıktan sonra, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 10 futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmada Kavaklıdere Belediye Spor futbolcularının 1000 m rakımlı kendi sahasında oynadığı 3 farklı müsabaka öncesi günlerde rakımın bazı kan değerleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sporcular araştırma öncesinde aynı gün aynı saatlerde yemek yemişler ve antrenman yapmışlardır.

Sporculardan müsabakada sırasıyla 2 gün önce, 1 gün önce ve müsabaka günü olmak üzere 3 kez kan örnekleri alınarak aralarındaki günlere göre kan değerlerindeki farklılaşma incelenmiştir. Fakat futbolculardan gönüllü olarak kan veren 10 sporcunun müsabaka öncesinde kan verme korkusunun olumsuz etkileri sebebiyle, kan örnekleri müsabaka sonrasında alınmıştır. Kavaklıdere İlçesi Devlet Hastanesine araştırmanın yöntemi ve araştırma gerekli malzemelerin kullanımı için izin yazısı yazılmış, gerekli izinler alınmıştır. Sporcuların kan örnekleri Devlet Hastanesinde laboratuvar ortamında, nöbetçi doktor ve hemşireler tarafından müsabakan 1 saat sonra alınmıştır. Kan örneklerinden HGB, FERRITIN, IRON, RBC, HCT, MCV, MCH, MCHC, WBC ve PLT değerleri incelererek günlere göre rakımın organizma üzerine fizyolojik etkisi karşılaştırılmıştır. Elde edilen veriler Spss For Windows 14.0 paket programında günlere göre aritmetik ortalamalar (X) ve standart sapmalar (ss) alınarak günlere göre farklılaşmanın nedeni one-way ANOVA testi ile $p < 0,05$ düzeyinde incelenmiştir.

BULGULAR: *Tablo.1 Sporcuların Yaşlara Göre Dağılımı *Tablo.2 Sporcuların Spor Yapma Yıllarına Göre Dağılımı *Tablo.3 Sporcuların Günlere Göre Ortalama Hemogloblin Değerleri *Tablo.4 Sporcuların Günlere Göre Ortalama Ferritin Değerleri *Tablo.5 Sporcuların Günlere Göre Ortalama Demir Değerleri *Tablo.6 Sporcuların Günlere Göre Ortalama RBC Değerleri *Tablo.7 Sporcuların Günlere Göre Ortalama HCT Değerleri *Tablo.8 Sporcuların Günlere Göre Ortalama MCV Değerleri *Tablo.9 Sporcuların Günlere Göre Ortalama MCH Değerleri *Tablo.10 Sporcuların Günlere Göre Ortalama MCHC Değerleri *Tablo.11 Sporcuların Günlere Göre Ortalama WBC Değerleri *Tablo.12 Sporcuların Günlere Göre Ortalama PLT Değerleri *Tablo.13 Sporcuların Günlere Göre Ortalama Değerlerinin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Anova) Elde edilen bulgulara göre; sporcuların farklı günler için tespit edilmiş ortalama değerlerinin kendi içinde karşılaştırılması sonucu istatistiksel yönden bir anlam ifade etmediği görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Çalışmada, kendi sahasındaki maçlarını yaklaşık bin metre yükseklikte oynayan bir futbol takımının, on oyuncusundan alınan kan örneklerinin analizi sonucu bizim kullandığımız değerlerin günlere göre ortalamaları alınmış ve daha sonra karşılaştırılarak şu sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda; HGB'nin günlere göre ortalama değerlerinin karşılaştırılması 0,293, FERRITIN'nin 1,000, IRON'nın 0,994, RBC'nin 0,602, HCT'nin 0,509, MCV'nin 0,963, MCH'nin 0,738, MCHC'nin 0,153, WBC'nin 0,148 ve PLT'nin 0,139 olarak bulunmuştur. Bu oyuncuların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları tek yönlü varyans analizi (Anova) ile karşılaştırıldığında hiçbir değerde günlere göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p < 0.005$). Bu sonuçlar ışığında hipotezimizde "Futbolcuların müsabakadan 2 gün önce bulundukları rakımdan daha yüksek rakıma çıkıp kamp yapmaları organizmayı olumlu etkiler" iddia edilmişti. Çalışma sonundaki verilere göre ise istatistiksel açıdan günlere göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır dolayısıyla müsabakadan 2 gün önce gidilmesi organizmayı olumlu etkiler hipotezimiz reddedilmiştir. Literatürü incelediğimizde; KAPLAN, (1992) Erciyes dağında 10 dağcı üzerinde yapmış olduğu çalışmada bizim incelediğimiz değerlerden bazılarını incelemiş bunlar; beyaz küre, kırmızı küre, hemoglobin ve hematokrit olmak üzere ve bu değerlerde istatistiksel anlamda farklılık bulunamamış bu yüzden anlam ifade etmemiştir. Bizim çalışmamızda da gerek bu değerler gerekse öteki değerlerde istatistiksel açıdan bir anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Elde edilen sonuçlar açısından her iki çalışma paralellik göstermiştir. Sonuç olarak yapılan araştırmada, bin metre rakım için müsabakadan iki gün önce, müsabakadan bir gün önce veya müsabaka günü gidilmesinin sporcular açısından; incelediğimiz değerleri ele aldığımızda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı için günlerin birbirleriyle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Bu bağlamda, antrenörler arasında yaygınlıkla inanılan görüş olan "müsabakanın oynanacağı 1000 m'lik rakıma maç günü

çıkma oyuncularını fizyolojik olarak etkiler” görüşünün gerçeklik payı olup olmadığı ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

KAYNAKLAR:

GÜMÜŞ, M., ULUSOY, İ. T., YAMANER, F., AKALIN, T, C. (2003). 3-5 Kasım 9. Uluslararası Bilim Kongresi. Bildiri Kitabı, s.1059. Muğla

GÜNAY, M., YÜCE, İ. A. (2008). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Gazi Kitabevi.

KAPLAN, T. (1992). Yüksekliğin Sporcu Organizmasına Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.

USAGE LEVELS AND INFORMATION OF FOOTBALL PLAYERS ABOUT ERGOGENIC HELP IN ISPARTA SUPER AMATEUR LEAGUE

ISPARTA SÜPER AMATÖR LİGİNDEKİ FUTBOLCULARIN ERGOJENİK YARDIMCILAR HAKKINDAKİ BİLGİ VE FAYDALANMA DÜZEYLERİ

Ersoy, A.1, Yildiz, H.2, Akinci, A. Y.3

1 Dumlupınar Üniversitesi, 2 Isparta Sav İlköğretim Okulu, 3 Isparta Gülcü İlköğretim Okulu

The aim of this study is to determine the level of information and ergogenic help usage of football players playing in Isparta Super Amateur League in 2005- 2006. The group of study has been composed of in 10 teams, total 198 sportsmen in Isparta Super Amateur League. Subjects who joined to this survey have been divided into three parts, according to their information level about the ergogenic assistances. Subjects who have knowledge (%18, 2), subjects who have knowledge partly (% 73, 2) and who has lack of knowledge (% 8, 6). The subjects are usually in (%20, 7) between ages of 28- 31. Most of them have been graduated from university (% 54, 5). It has found that the main information source of ergogenic assistances is their trainer (% 33, 8). It is unusual that doctor and pharmacy is seen as an information source by none of them. The great number of tested football players never use illegal substances (% 81, 6) and ergogenic assistance having side effects (% 70, 2). It is also found that substances and methods differently used by subject and as the reasons of these, the level of knowledge about ergogenic assistances is affected on subjects. There is a significant relation between the education levels of subjects and the level of knowledge about ergogenic assistance and it found that they didn't use illegal substances and methods and avoided from those threatening their health. Also, Subjects didn't use ergogenic assistances during not doing sport.

Key Words: Ergogenic help, Sport

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Dünyada ve ülkemizde spora olan ilginin giderek artması milyonlarca insanı çeşitli amaçlar ile spor yapmaya sevk etmiştir. İletişim ve bilgi çağı olan günümüzde spor, insanların iyi vakit geçirmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek amacıyla yaptıkları bir uğraş olmakla birlikte, aynı zamanda bazı insanların tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptıkları ve bundan maddi kazanç elde ettikleri bir faaliyet olmuştur. Sporun bu kadar geniş bir kitleyi içine alması ve buna bir de maddi kazanç eklenmesi başarılı olmayı kaçınılmaz kılmıştır. Bu nedenle, kazanmanın büyük bir amaç olduğu sportif yarışmalarda, sporcular antrenmanla kazandıkları performansın ötesinde yarışmanın sonucunu etkileyecek bir takım madde, malzeme ve uygulamaların kullanımına yönelmişlerdir (ŞENEL ve diğerleri, 2004). Sportif performansı artırmak amacıyla doğal yetenek ve antrenmanın dışında madde, yöntem ve malzemelerin kullanımı ergojenik yardım olarak adlandırılır (ERGEN ve diğerleri, 2002). Son yıllarda doping denetimindeki ilerlemelerle sporcular performanslarını artırmada daha doğal kaynaklara yönelmişlerdir. Sporcular sürekli arayış içindeyken, spor bilimlerinde çalışınlar da performansı artıran öğeler üzerinde araştırmalarını yoğun bir biçimde sürdürmektedirler. (PAKER, 1996). Sporculara yönelik ergojenik yardımcılarının pazarlanması milyon dolar harcanan uluslar arası bir alandır. (ERSOY, 2004). Bu çalışmanın amacı; 2005- 2006 yılı Isparta Süper Amatör Liginde mücadele eden futbolcuların ergojenik yardım konusunda bilgi ve faydalanma düzeylerini tespit etmektir.

Yöntem Araştırma grubunu, Araştırmamıza Isparta Süper Amatör Liginde 2005- 2006 sezonunda, toplam 10 takım ve toplam 198 futbolcu oluşturmaktadır. Anket yöntemi kullanılarak derlenen veriler daha sonra istatistik işlemleri için Ms Excel tablolama paket programında düzenlenmiştir.

Bulgular Anket uygulanan sporcu gurubunda %20,7'sinin 28–31 yaş, %19,7'sinin 20–23 yaş, %18,2'sinin 24–27 yaş arasında olduğu görüldü. Anket uygulanan sporcu gurubunun %29,3'nün 9–12 yıl, %28,3'nün 5–8 yıl, %16,7'nün 13–16 yıl arasında spor yaptıkları görüldü. Anket uygulanan sporcu gurubunun %32,8'nin 5–8 yıl, %29,8'nin 9–12 yıl, %17,2'nin 1–4 yıl arasında futbol oynadıkları görüldü. Anket uygulanan sporcu gurubunun %56,1'nin üniversite, %33,8'nin lise, %6,1'nin ilköğretim okulu mezunu oldukları görüldü. Test sonuçları Isparta süper amatör liginde futbol oynayan sporcuların ergojenik yardımcılarla ilgili bilgi alıp almadıkları konusunda %73,7'sinin kısmen dediği görüldü. Sporcuların ergojenik yardımcılarla ilgili yeterli bilgiye sahip olup olmadıkları konusunda %79,3'sinin kısmen dediği görüldü. Sporcuların performansı artırdığı düşünülen yeni ve farklı spor malzemelerini kullanıp kullanmadığı konusunda %83,3'nün kısmen dediği görüldü. Sporcuların müsabaka ve ya antrenmana çıkmadan önce antrenörü veya bir başkası tarafından hipnoz, motivasyon telkinleri gibi psikolojik yardımlar alıp almadığı konusunda %46,5'nin kısmen dediği görüldü. Sporcuların kısa sürede büyük sportif başarı sağlayacak olmasına rağmen yasal olmayan maddeleri kullanıp kullanmadığı konusunda %83,8'nin hayır dediği görüldü. Sporcuların müsabaka veya antrenman döneminde ergojenik yardım alıp almadıkları konusunda %74,7'sinin kısmen dediği görüldü. Sporcuların ergojenik yardımcı kullanımına başladıktan sonra amaçlanan performansa ulaşp ulaşmadıkları konusunda %73,7'sinin kısmen, dediği görüldü. Sporcuların ergojenik yardım kullanımına ara verdiklerinde performanslarında azalma gözleyip gözlemedikleri konusunda %72,2'nin kısmen dediği görüldü. Sporcuların spor yapmadığı dönemde ergojenik yardımcı kullanıp kullanmadığı konusunda %52,5'nin kısmen dediği görüldü. Sporcuların kullandığı ergojenik yardımcılarının psikolojik yönden etkili olup olmadığı konusunda %69,2'nin kısmen dediği görüldü. Sporcuların ergojenik yardımcılarının kullanımı bittikten sonra psikolojik etkilerin ortadan kalkıp kalkmadığı konusunda %77,8'nin kısmen dediği görüldü. Sporcuların ergojenik yardımcılarının yan etkilerini bilerek kullanıp kullanmadığı konusunda %70,2'sinin hayır dediği görüldü. Sporcuların ergojenik yardım kullanırken ve kullanım sonrası yan etkilere maruz kalıp kalmadığı konusunda %93,9'nun hayır dediği görüldü. Sporcuların ergojenik yardımcılarla ilgili bilgi kaynağı konusunda %33,8'nin antrenörüm, %26,8'nin antrenörüm ve arkadaş çevrem dediği görüldü. Sporcuların performansı artırdığı düşünülen yeni ve farklı spor malzemelerinden hangilerini kullandığı konusunda %42,9'nun krampon ve burun bandı olduğu görüldü. Sporcuların müsabaka ve antrenman döneminde ergojenik yardımcılardan, hangilerini kullandığı konusunda tek madde kullananlardan %90,1'nin vitamin ve %6,6'nın enerji vericileri kullandığı görüldü. Çift madde kullananlardan %33,3'nün vitamin-enerji vericiler, %23,6'nün vitamin-yorgunluk giderici ve %16,7'nin yorgunluk giderici-enerji vericilerin kullanıldığı görüldü. Üç ve daha fazla madde kullananlardan %25,7'sinin vitamin-yorgunluk giderici-enerji vericiler, %8,6'sının karbonhidrat grubu-protein sentezleri-yorgunluk gidericiler-vitaminlerin kullanıldığı görüldü.

Tartışma ve Sonuç Isparta Süper Amatör Ligi'ndeki sporculardan; %88,3'nün kısmen de olsa ergojenik yardımcılar hakkında bilgi sahibi oldukları ve % 92,3'nün mekanik veya biyomekanik ergojenik yardımcılarını kullandıkları görülmektedir. Bu sonuca kullanılan malzemelerin ekonomik ve kolay ulaşılır olmasının neden olduğu söylenebilir. Sporcuların eğitim seviyelerinin ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi düzeyleriyle anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi ile ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi ve kullanım düzeyinin de paralel olarak arttığı görülmüştür. Aynı

anda ergojenik yardımcılarının bilgi ve kullanım düzeylerindeki artışın hem biyolojik yaş guruplarındaki artışla, hem de spor yaşındaki artışla paralellik gösterdiği görülmektedir. Yapılan çalışmada, futbol oynama süresi ile ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi ve kullanım oranı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sporcular bilgi kaynaklarının antrenörleri ve arkadaş çevreleri olduklarını belirtmişlerdir. Bilgi kaynağı olarak hiçbir sporcunun doktor ve eczane seçeneğini tercih etmedikleri ortaya çıkmıştır. Kısa sürede istenilen performansa ulaşmalarını sağlayacak olsa da, yasal olmayan madde ve yöntemleri kullanmadıkları, sağlıklarını tehdit edebilecek madde ve uygulamalardan kaçındıkları görülmüştür. Dolayısıyla bu düşüncelere sahip sporcuların ergojenik yardımcılar hakkında yeterli düzeyde bilgiye sahip olmaları, spor yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri açısından son derece önemlidir (Güler ve diğerleri,2004,).Elde edilen verilere göre hipnoz, motivasyon ve telkin gibi psikolojik yardımcılarının kullanım oranının çok düşük olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak antrenörlerin psiko-sosyal alanlarda yeterli olmadıkları saptanmıştır. Oysa psikolojik destek her spor dalında sürekli başvurulması gereken bir yöntem olmalıdır (Güler ve diğerleri,2002,).Müsabaka ve antrenman döneminde, deneklerin ergojenik yardımcılarını kullandıkları görülmüştür. Sonuçlar, deneklerin ergojenik yardımcılarını kullanmaya başladıktan sonra amaçlanan performansa ulaştıklarını göstermektedir. Ergojenik yardımcı kullanımına ara verdikten sonra ise performanslarının azaldığı görülmektedir.

Kaynaklar:

GÜLER Dursun, GÜNAY Mehmet, GÖKDEMİR Kadir, Türkiye'de Üniversitelerarası Spor Oyunlarına Katılan Erkek Futbolcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgileri ve Faydalanma Düzeyleri, Antalya, 7. Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı, 2002, 6

GÜLER D. , GÖKDEMİR, K. ve GÜNAY, M, Türkiye'de Üniversitelerarası Spor Oyunlarına Katılan Futbolcuların Ergojenik Yardımcılar Hakkındaki Bilgileri ve Kullanma Düzeyleri, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9 (3), 2004, 7

ŞENEL Ö. ve diğerleri, Farklı Ferdi Branşlardaki Üst Düzey Türk Sporcuların Ergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi ve Yararlanma Düzeyleri, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 (2), 2004, 42

ERSOY Gülgün, Egzersiz Ve Spor Yapanlar İçin Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti. , Ankara, 2004, 364

ERGEN Emin ve diğerleri, Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı, birinci baskı, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti. , Ankara, 2002, 141

PAKER H.Sünüs, Sporda Beslenme, Ankara, Gen matbaacılık ve Reklâm Ltd. Şti. , Ankara, 1996, 108

COMPARISON OF THE OXIDATIVE STRES AND ANTIOXIDANT LEVELS OF THE ENDURANCE ATHLETES AFTER MAXIMAL AND SUBMAKSIMAL EXERCISE

DAYANIKLILIK SPORCULARINDA MAKSİMAL VE SUBMAKSİMAL EGZERSİZ SONRASI OLUŞAN OKSİDAN STRES VE ANTİOKSİDAN DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Esin Güllü¹ Kemal Tamer² Çiğdem Özer³ Abdullah Güllü² İbrahim Cicioğlu²

1 İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü 2 Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu 3 Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ad

ABSTRACT:

The purpose of this study was to compare the oxidative stres and antioxidant levels of the sedentary and endurance athletes after maximal and submaximal exercise. In this study, total of 20 subjects mean aged 19.70 ± 1.16 yrs for sedanters and 19.30 ± 1.64 yrs for endurance athlets (10 sedantary and 10 endurance athletes man) voluntarily participated in the study. Max VO₂ levels of subjects was determined on the tread-mill by Bruce Protocol. The subjects performed a submaximal exercise with 70% of Max VO₂ during 30 minute period and a maximal exercise with the load at which they reach on Max VO₂ until they were exhaustion. Blood samples were taken from subjects before and after exercise to analyze plazma NO_x, MDA and RSH levels. Statistical analysis of datas gathered at the end of measurements were done by SPSS 11.5 for statistic packet programme. The results were statistically analised by using Paired samples-t test and Independent-Samples t test. The significance levels of analysis were at 0.01 and 0.05. The results indicated that there were no significant differences among levels of MDA, RSH and NO_x parameters between pre-submaximal and post-submaximal exercise in endurance athletes and sedanters. Significant differences were found the levels of MDA and NO_x parameters between pre-maximal and post-maksimal exercise in both groups ($P < 0,01$ and $P < 0,01$). Moreover; there were significant differences the levels of MDA and NO_x parameters between sedanters and endurance athletes in pre-exercise levels ($P < 0,001$ and $P < 0,05$). Also there were significant differences among BMI scores ($P < 0,001$), MaxVO₂ capacity ($P < 0,001$), KAHrest ($P < 0,001$) and KAHmax ($P < 0,001$) of the athletes and sedanters. Consequently, submaximal exercise could be healthy practice for humans. However, maximal exercise generated free radicals. This could be evidenced by increases in lipid peroxidation and oxidative damage. Thus the intencity of exercise was be able to very important to definition of the accumulation of free radicals for sedanters and endurance athletes.

Key Words: Acute Exercise, Endurance Athlets, Sedentaries, Free Radicals, Antioxidants.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ VE AMAÇ Fiziksel egzersiz çok sayıda pozitif adaptasyonu beraberinde getirirken (kas kuvveti, reaksiyon zamanı, nöuromuskuler koordinasyon, denge, aerobik-anaerobik kapasitelerin artışı gibi) aynı zamanda da organizmayı negatif yönde etkileyebilir (Kanter,1995). Egzersize bağlı oluşan serbest radikal (SR) jenerasyonu ve bunun başlattığı lipit peroksidasyonu organizmaya zarar veren mekanizmalardan bazılarıdır (Allesio, 1993; Ji, 1995; Sahlin et al., 1991). Kanserden kalp hastalıklarına kadar çok sayıda patalojik durumda etkileri ayrıntılı olarak incelenen serbest radikaller ve oksidatif stresin egzersiz tarafından da etkileneceği belirtilmiş ve SR oluşumu ile antioksidan savunma sistemi (AOSS) arasındaki dengenin egzersiz sırasında bozulabileceği bildirilmiştir (Witt et al., 1992). Bundan

dolayı, sağlık için spor yapan bireylerin ne tür egzersizi tercih etmeleri gerektiği ve şiddetinin belirlenmesi önemlidir. Bu önem ışığı altında planlanan bu çalışmada, sedanter ve dayanıklılık sporcularında maksimal ve submaksimal egzersiz sonrası oluşan oksidan stres ve antioksidan düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Yerel Etik Kurulunun 06 Şubat 2006 tarihli ve 15 sayılı Etik Kurul Kararı alınmıştır.

YÖNTEM Bu çalışmaya yaşları 19.30 ± 1.64 yıl olan 10 dayanıklılık sporcusu ve 19.70 ± 1.16 yıl olan 10 sedanter olmak üzere 20 erkek denek katıldı. Deneklerin Maks VO₂ seviyeleri, Bruce Protokolü ile tanımlandı. Denekler %70 Maks VO₂ şiddetinde 30 dk. submaksimal egzersiz ve Maks VO₂'ye ulaştıkları yükte tükeninceye kadar maksimal egzersiz yaptı. Kan örnekleri egzersiz öncesi ve sonrası, plazmada MDA, RSH ve NO_x düzeylerine bakılmak üzere alındı. Plazma lipid peroksit düzeyleri Kurtel ve arkadaşlarının (1992), NO_x (nitrit+nitrat) düzeyleri ise Miranda ve arkadaşlarının (2001) yöntemiyle çalışıldı. Deneklerin istatistiksel analizleri için SPSS 11.5 istatistik paket programı kullanıldı. Sonuçlar, Paired samples-t test ve Independent-Samples t test'e göre hesaplandı. Önemlilik seviyesi olarak 0.001 ve 0.05 anlamlılık seviyesi alındı.

BULGULAR Ölçümler sonucunda, dayanıklılık sporcularında ve sedanterlerde submaksimal egzersiz öncesi ve sonrası MDA, RSH ve NO_x düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadı. Maksimal egzersiz öncesi ve sonrası MDA ve NO_x düzeylerinde her iki grupta da anlamlı bir fark bulundu ($P < 0.001$ ve $P < 0.005$). Bununla birlikte sporcular ile sedanterler arasında MDA ve NO_x düzeylerinde anlamlı bir fark bulundu. VKI ($P < 0.01$), Maks VO₂ kapasiteleri ($P < 0.01$) ve KAH_Dinlenim ($P < 0.01$) ve KAH_{maks} ($P < 0.01$) değişkenlerinde de anlamlı bir fark bulundu.

TARTIŞMA VE SONUÇ Egzersiz ile birlikte solunum, dolaşım ve kas sisteminde önemli bir artış meydana gelmektedir. Artan metabolik hız oksijen kullanımı ve hücrel oksidatif mekanizmaları da uyarır (Dudek et al,1994). Çalışan kas için gerekli olan oksijenin serbestlenmesi membran yapısında yer alan çoklu doymamış yağ asitlerinin yıkımı ile sonlanır. Böylece akut fiziksel egzersiz özellikle karaciğer, iskelet kası, kan ve diğer dokularda oksidatif hasara neden olur (Güzel Atalay, 2001). Lovlin ve arkadaşları (1987) yapmış oldukları çalışmada %40 MaksVO₂ şiddetinde yapılan egzersizlerin MDA oranının %10.3 oranında düşürdüğünü, %70 MaksVO₂ şiddetindeki egzersizlerde ise MDA oranının dinlenim değerlerinin altında olmasına rağmen dinlenim düzeyine çok yakın olduğunu belirtmiştir. Buna benzer bir çalışmada, Gür ve arkadaşları (2003) % 60 MaksVO₂ şiddetinde 30 dk'lık bir egzersiz sonrasında MDA oranlarında önemli bir değişikliğin olmadığını vurgulamışlardır. Yapılan diğer bir çalışmada Schneider ve arkadaşları (2005) orta şiddetteki bir egzersiz öncesi ve sonrası lipid peroksidasyonlarında ve total antioksidant kapasitelerinde hem antrenmanlı hem de antrenmansız deneklerde anlamlı bir fark bulamamışlardır. Davies ve arkadaşları (1982) ratlarda yaptığı çalışmada bitkinlik düzeyine kadar yaptırılan egzersizi hemen takiben gastroknemius, soleus ve plantaris kaslarındaki MDA içeriğinin %80 oranında arttığını bulmuşlardır. Lovlin ve arkadaşları (1987) yapmış oldukları çalışmada %100 MaksVO₂ şiddetinde yapılan egzersizlerin MDA oranlarını %26 oranında artırdığını belirtmiştir. Goto ve arkadaşları (2003), 26 erkek denek üzerinde yapmış oldukları 12 haftalık kronik egzersiz sonrasında orta şiddette yapılan düzenli egzersizlerin NO_x üretimini artırdığını belirtmektedirler. Ayrıca yüksek şiddetteki egzersizlerin oksidatif stresi artırma ihtimallerinin olduğunu vurgulamaktadırlar. Sonuç olarak, submaksimal egzersizler insanlar için sağlıklı çalışmalar olabilir. Fakat maksimal egzersiz serbest radikal oluşumuna neden olabilir. Lipid peroksidasyonun artması ve oksidatif stres bunun bir kanıtı olabilir. Böylece, dayanıklılık

sporcularında ve sedanterlerde egzersizin şiddeti, serbest radikal oluşumunun önemli bir tanımlayıcısı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Akut Egzersiz, Dayanıklılık Sporcusu, Sedanterler, Serbest Radikaller, Antioksidanlar.

KAYNAKLAR

Kanter M.(1995). Free Radicals and Exercise: Effects of nutritional antioxidant supplementetion. *Exerc Sport SciRev* 23:375-398.

Allessio H.M.(1993).Exercise Induced Oxidative Stres. *Med Sci Sports Exerc* 25:218-224. Ji L.L.(1995). Exercise and oksidative stres: Role of the cellular antioxidant systems. Ed. *Execise Sport Sci. Rev.* Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 135-166.

Sahlin K, Ekberg K, Cizinsky S.(1992). Changes in plasma hypoxanthine and free radical markers During exercise in man. *Acta Physiol Scand* 145:275-281.

Witt E.H., Reznick A.Z., Viguie C.A., Stark-Reed P., Packer L.(1992). Exercise, oksidative damage and effects of anyioxidant manipulation. *J. Nutr.* 122: 766-773.

Kurtel,H.,Granger, D.N., Tso, P., Grisham, B.M.(1992). Vulnerability of intestinal fluid to oksidant stres. *Am.J Physiol*,263:573-578.

Miranda, K.M., Espey, M.G., Wink, D.A.(2001). Simple spectrophotometric method for simultaneous detection of nitrate and nitrite.*Nitric oxide Biology and chemistry*.5(1):62-71.

Dudek I.M., Kowalczyk P., Fijalkowski P., Kedziora J.(1994). Effect of a submaximal physical excercise on antioksidant enzymes in the erythrocytes of healthy men. *Biol. Sport* 11: 227-231.

Güzel Atalay N.(2001). Sıçanlarda akut ve kronik egzersizde askorbik asit yüklenmesinin LP' ye ve antioksidan sisteme etkisi. Doktora tezi: 56-57, Ankara.

Gür E. S., Erdiñç A., Serdar Z., Gür H.(2003). Influence of acute exercise on oxidative stress in chronic smokers. *Journal of sports in science and medicine*, 2: 98-105.

Schneider C.D., Barp J., Ribeiro J.L., Klein B.A., Oliveira A.R.(2005). Oxidative stress after three different intensities of running. *Can. J. Appl. Physiol* 30 (6): 723-734.

Davies K.J.A., Quintanilha A.T., Brooks G.A., Packer L.(1982) Free Radicals and tissue damage produced by exercise. *Biochem. Biophys. Res. Commun.* 107 (4): 1196-1205.

Lovlin R., Cottle W., Pyke I., Kavanagh M., Belcastro A.N.(1987). Are indices of free radical damage related to exercise intensity. *Eur. J. Appl. Physiol.* 56:313-316.

Goto C, Higashi Y, Kimura M, Noma K, Hara K, Nakagawa K, Kawamura M, Chayama K, Yoshizumi M, Nara I.(2003) Effect of different intensities of exercise on endothelium-dependent vasodilation in humans: role of endothelium-dependent nitric oxide and oxidative stres, *Circulation.* 5;108(5):530-5. Epub.

DETERMINATION OF PERCEIVED FIRST AID KNOWLEDGE AND SKILLS BY PHYSICAL EDUCATION MAJORS

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN İLKYARDIM BİLGİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Zeynep Dinç, Cem Y. Yılmaz, Ali Uyar, Eren Uluöz
Çukurova Üniversitesi Besyo

The basic first aid knowledge and skills are very crucial to save lives of many people in the case of emergencies. Sport environment also necessitates many emergencies. For this reason purpose of this study was to investigate the perceived first aid knowledge and skills by Physical Education majors. In the present research, first aid knowledge was evaluated in a sample of 54 females and 58 males. First Aid Knowledge Evaluation Form was employed to collect data on the level of first aid knowledge. Evaluation Form included 30 items regarding various emergency conditions. According to results, participants having no information about internal bleeding constituted 50%, and asthma constituted 41.9%. Furthermore, 42.1% of the students stated that they had knowledge on management of unconscious casualty, but they also acknowledged having no skill to apply this knowledge. Also, 71.1% of the students perceived themselves as knowledgeable and skillful on one person carry. Students also had knowledge and skills on stretcher preparation techniques (68.4%), two person carry techniques (64.9%), and usage of triangular bandage (64.9%). They also identify themselves as having knowledge and skills on cold compress (62.3%) and usage of elastic bandage (60.5%). Results concluded that, students graduating from physical education and sports department should be able to manage emergency conditions. The first aid seminars and courses should be organized to improve their knowledge and skills on first aid.

Key words: First aid, emergency, physical education

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 762.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Ülkemizde can kaybına neden olan olaylardan biri trafik kazalarıdır. Karayolları Genel Müdürlüğü verilerine göre sadece 2008 yılında 4.228 kişi ölmüş ve 183.841 kişi de yaralanmıştır. Yine 2008 yılında dolaşım sistemi rahatsızlıklarından dolayı yaşamını yitiren kişi sayısı 102.528'dir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2009). Ülkemizde yaşamı en fazla tehdit eden bir diğer faktör de depremlerdir. Türkiye Deprem Dairesi Başkanlığı (2010) ülkemizin %92'sinin deprem bölgeleri içerisinde olduğunu, nüfusumuzun %95'inin deprem tehlikesi altında yaşadığını belirtmiş ve son 58 yıl içerisinde de depremlerden, 58.202 kişinin hayatını kaybettiğini ve 122.096 kişinin de yaralandığını rapor etmiştir. Bu tür olayların hepsinde, hasta ve yaralılar için en kısa sürede müdahale büyük önem taşımaktadır. Çünkü ehliyetli sağlık personelinin olay yerine ulaşması zaman zaman uzun sürebilmektedir. 2008 yılı verilerine göre ülkemizde toplam 1.308 adet 112 acil yardım istasyonu olduğunu da düşünürsek özellikle yaralı sayısının çok fazla olduğu durumlarda (örneğin deprem) hasta ve yaralıların hepsine birden ulaşılması daha da imkansızlaşmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2009). Bu gibi acil yardım gerektiren durumlarda, hasta ve yaralıların o an yanında olan kişilerin ilk ve doğru müdahaleyi yapması büyük önem taşımaktadır. Bu da ancak doğru ilkyardım bilgi ve becerisine sahip olmakla mümkün olabilir. Geleceğin öğretmenleri, antrenörleri, spor yöneticileri olarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler de mezun olup iş yaşamına atıldıklarında ilkyardım gerektiren pek çok acil durumla karşılaşacaklardır. Öğrencilerinin,

sporcularının, iş arkadaşlarının, ya da çevrelerindeki herhangi birinin yaşamını kurtarmak onların ilk müdahalesine bağlı olacaktır. Bu yüzden bu çalışmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin ilkyardım bilgi düzeylerini belirlemektir.

YÖNTEM Bu çalışmaya katılan toplam 112 öğrencinin %47.4'ü kadın ve %50.9'u da erkektir. Genç kadın öğrencilerin yaş ortalaması 21.98 ± 1.67 , erkek öğrencilerin yaş ortalaması ise 23.29 ± 2.25 'tir. Bununla birlikte çalışmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin %36.8'i beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %25.4'ü spor yöneticiliği ve % 37.7'si de antrenörlük bölümünde öğrenim görmektedir. Demografik veriler Tablo 1'de verilmiştir. Bu çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin ilkyardım bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacı ile geliştirilen bir bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 16.00 (Statistical Package Social Science) istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde sayı ve yüzde dağılımları gibi tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır.

BULGULAR Yapılan değerlendirme sonucunda; araştırmaya katılan öğrencilerin özellikle iç kanaması (%50) veya astımı olan (%49.1) hasta ya da yaralılara müdahale etme konusunda hiçbir bilgilerinin olmadığı ortaya konmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin %34.2'si elektrik yanığı, %32.5'i de kimyasal yanıklara müdahale konusunda hiçbir bilgilerinin olmadığını belirtmişlerdir. Yumuşak doku yaralanmalarına müdahale konusunda öğrencilerin %28.9'u, dış kanaması olan hasta/yaralıya müdahale konusunda öğrencilerin %28.1'i, yiyeceklerden zehirlenen hasta/yaralıya müdahale konusunda öğrencilerin %28.1'i, kalp rahatsızlığı geçiren hasta/yaralıya müdahale konusunda öğrencilerin %27.2'si hiçbir bilgilerinin olmadığını açıklamışlardır (Tablo 2). Öğrencilerin %42.1'i bilinci kapalı hasta/yaralıya ilkyardım müdahalesi konusunda bilgilerinin olduğunu ancak müdahale edemeyeceklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte öğrencilerin %28.1'i alkol zehirlenmesi, %27.2'si solunum ve dolaşımın durması, %27.2'si suda boğulma, ve %27.2'si elektrik yanığı konularında ilkyardım gerektiren bilgiye sahip olduklarını, ancak müdahale edemeyeceklerini belirtmişlerdir (Tablo 2). Buna ek olarak öğrencilerin %71.1'i bir tek ilkyardımcının var olduğu durumlarda uygulanan taşıma teknikleri konusunda bilgilerinin olduğunu ve hasta/yaralılara müdahale edebileceklerini vurgulamışlardır. Ayrıca öğrencilerin %68.4'ü sedye hazırlama tekniklerini ile ilgili, %64.9'u iki ilkyardımcı ile taşıma teknikleri ile ilgili, %64.9'u üçgen sargı bezi kullanımı ile ilgili, %63.2'si üç veya daha fazla ilkyardımcı ile taşıma teknikleri ile ilgili, %62.3'ü soğuk kompres uygulaması ile ilgili ve %60.5'i de elastik bandaj kullanımı ile ilgili konularda bilgilerinin olduğunu ve müdahale edebileceklerini belirtmişlerdir. Katı bir cisimle boğulma ve kırık şüphesi olan hasta/yaralıya müdahale ile ilgili öğrencilerin %57.9'u bilgilerinin olduğunu ve müdahale edebileceklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin %57'si de deride yabancı cisim olması konusunda bilgilerinin olduğunu ve hasta/yaralılara müdahale edebileceklerini belirtmişlerdir. Yine öğrencilerin %54.4'ü dış kanaması olan, güneş çarpmasına maruz kalan ve yiyeceklerden zehirlenen hasta/yaralıya müdahale etme konusunda bilgilerinin olduğunu ve müdahale edebileceklerini açıklamışlardır. Yumuşak doku yaralanması ve burunda yabancı cisim bulunması gibi ilkyardım gerektiren durumlarda bilgilerinin olduğunu ve müdahale edebileceklerini söyleyen öğrencilerin yüzdesi 52.6 iken, solunum ve dolaşım durması, bayılma, hava yolunun tıkanması, hava yoluyla zehirlenme, gözde yabancı cisim bulunması gibi ilkyardım gerektiren durumlarda bilgilerinin olduğunu ve müdahale edebileceklerini belirten öğrenci yüzdesi 51.8, kalp rahatsızlığı ve alkol zehirlenmesi durumunda bilgilerinin olduğunu ve müdahale edebileceklerini belirten öğrencilerin yüzdesi 50.9'dur (Tablo 2).

TARTIŞMA VE SONUÇ Çalışmada elde edilen bulgular Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin hasta/yaralının taşınması ve özellikle spor yaralanmalarında sıklıkla kullanılan soğuk kompres uygulaması ve elastik bandaj kullanımı gibi müdahalelere yönelik konularda bilgi ve beceriye sahip olduklarını düşündükleri ortaya konmuştur. Benzer şekilde Uşaklı ve Cengiz de (2001) sınıf öğretmenlerinin ilkyardım bilgi seviyelerini araştırmış ve katılımcıların %92'sinin bilgi seviyelerinin iyi ve çok iyi olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca Erkan ve Göz (2006) da ilköğretim düzeyinde görev yapan öğretmenlerin ilkyardım bilgilerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada öğretmenlerin en fazla ısı artışı konusunda bilgi sahibi olduklarını belirlemişler ve ek olarak sınıf öğretmenlerinin %96.5'inin sara, %95.9'unun kalp masajı ve suni solunum, %94.5'inin de şok hakkında; branş öğretmenlerinin %92.2'sinin şok, %89.6'sının da kalp masajı ve suni solunum konusunda bilgilerinin olmadığını ortaya koymuşlardır. Polat ve Turacı (2003) da polis okulu öğrencileri üzerinde ilkyardım bilgi düzeyini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %80.5'inin ilkyardım konusundaki bilgi ve becerilerinin yeterli olmadığını düşündüklerini ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte öğrencilerin %72.7'sinin yetişkin bir insanın dakikadaki nabız sayısını, %24.5'inin solunumu duran bir kişiye dakikada verilmesi gereken nefes sayısını, %22.0'sinin de ölüme sebep olabilecek kanama miktarını doğru olarak bildiği de bulunmuştur.

KAYNAKLAR

Başbakanlık Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, Deprem Dairesi Başkanlığı (2010). Depremle ilgili teknik bilgiler. <http://www.deprem.gov.tr/Sarbis/Deprem/DepremNedir.aspx>

Dinçer, Ç., Atakurt, Y., Şimşek, I. (2000). Okulöncesi eğitimcilerinin ilk yardım bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 53(1), 31-38.

Erkan, M., Göz, F. (2006). Öğretmenlerin ilk yardım konusundaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9(4), 63-68.

Polat, S. A., Turacı, G. (). Bir polis okulundaki öğrencilerin ilkyardım konusundaki bilgi ve tutumları. AÜTD, 35, 27-32.

Türkiye İstatistik Kurumu (2009). Türkiye İstatistik Yıllığı: Demografi. http://www.turkstat.gov.tr/yillik/stat_yearbook.pdf

Uşaklı, H. & Cengiz, N. (2001). Uşak Merkezinde Görevli Sınıf Öğretmenlerinin İlkyardım Bilgi Seviyelerinin Araştırılması. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi III (2), 101-105.

Ulaştırma Bakanlığı, Karayolları Genel Müdürlüğü, Bakım Dairesi Başkanlığı Trafik Şubesi Müdürlüğü (2009). Trafik Kazaları Özeti 2008.

<http://www.kgm.gov.tr/SiteCollectionDocuments/KGMdocuments/Trafik/TrafikKazaOzet.pdf>

INVESTIGATION OF HARMFUL SUBSTANCE HABITS AMONG STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ZARARLI MADDE ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Bayram Taci Menteş (1), Cem Y. Yılmaz (1), Ozan Şahan (1), Leyla Saraç (2)

1: Çukurova Üniversitesi Besyo, 2: Mersin Üniversitesi Besyo

According to WHO estimates, there is estimated at 2 billion alcohol users, 1.3 billion smokers and 185 million drug users (World Health Organization-WHO, 2002). Also, excessive consumption of alcohol and the abuse of substance, including cigarette smoking cause physical, psychological and social problems. Sports activity is an important means to achieving healthy life style. It was suggested that engagement of sports activities is one of the factors to decrease harmful substance usage. For this reason this study aimed to document the prevalence of the cigarette smoking, alcohol consumption and drug usage among students in Physical Education and Sports Department. The sample consisted of 89 (48.3% females, 51.7% males) physical education teacher education undergraduates with the average age of 21.58 ± 1.55 . The data collection form was developed and used to gather information about frequency of cigarette smoking, alcohol consumption and drug usage. Results demonstrated that 30.3% of students had ever tried cigarette smoking, while 31.5% stated that they only tried smoking. Furthermore, 49.4% of the students stated that they occasionally consume alcohol, while 30.3% had ever tried alcohol. Lastly, 89.9% of the students stated they did not use any drugs, 5.5% stated just had tried, and 3.4% stated had used it before and left, and 1.1% stated occasional drink. Results demonstrated that, students in physical education and sports department avoids harmful substances such as cigarette, alcohol and drugs. This may be due to the positive affects of sport.

Keywords: Harmful habits, cigarette smoking, alcohol consumption, drug usage

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 464.rar](#)

Giriş ve Amaç Alkol, sigara, uyuşturucu madde gibi zararlı alışkanlıkların tüm dünyada tehlikeli boyutlarda yaygınlaşması ülkemizi de tehdit eden bir problemdir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre dünyada bir milyarın üzerinde sigara kullanan insan bulunmaktadır ve sigara kullanımına bağlı olarak yılda 5.4 milyon kişi yaşamını yitirmektedir. Benzer şekilde dünyada yaklaşık 2 milyar kişi alkol içeren içecekler tüketmekte ve 76.3 milyon kişi de alkol kullanımına bağlı sağlık sorunları yaşamaktadır. Bunlara ek olarak da Birleşmiş Milletler tarafından 2004 yılında hazırlanan “Dünya Uyuşturucu Madde Raporu” 12 aylık bir dönem içerisinde dünya popülasyonunun %3’ünün (185 milyon kişi) uyuşturucu kullandığını ortaya koymuştur. Ülkemizde ise 18 yaş üstü erişkinlerin %33.4’ü sigara kullanmakta ve tüm ölümlerin %23’ü (100 000 kişi/yıl) sigaraya bağlı hastalıklardan kaynaklanmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2010). Yine Sağlık Bakanlığı tarafından son dönemde yapılan bir araştırmaya göre; genç nüfusta alkol kullanım yaygınlığı %42.6, düzenli alkol kullanımı ise %20.5 olarak saptanmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2010). Uyuşturucu madde kullanımına yönelik ülke çapında yapılan araştırmalara 2007 yılında başlanmıştır. Bu araştırmalardan bir tanesine ülke çapında 261 okuldan 26009 öğrenci katılmış ve son üç ay içinde uyuşturucu/uyarıcı madde kullanım oranı %2.9 olarak bulunmuştur (TUBİM, 2009). Bireylerin zararlı alışkanlıklardan uzak durmasında spor aktiviteleri çok önemli bir yere sahiptir. Gerek sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmez bir

parçası olması, gerekse gençlerin boş vakitlerini faydalı etkinliklerle doldurması nedeni ile spor yapma teşvik edilmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören bireyler de sporun pek çok biçimi ile tanışmaktadır. Bu tür spor etkinliklerinin de onları zararlı alışkanlıklardan koruyacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği alanında öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin zararlı madde alışkanlıklarını belirlemek ve bu alışkanlıklarda cinsiyete göre bir farklılaşma olup olmadığını incelemektir.

Yöntem Araştırmanın evrenini 2009 - 2010 eğitim öğretim yılında, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinden, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmaya 43 kadın (%48.3) ve 46 erkek (%51.7) olmak üzere toplam 89 öğrenci katılmıştır (Tablo 1). Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde en fazla yaş grubunun sırası ile 22, 21 ve 20 yaş aralığında olduğu görülmüştür (Tablo 1). Çalışmaya katılan öğrencilerin 22'si 1. sınıf, 26'sı 2. sınıf, 25'i 3. sınıf ve 16'sı da 4. sınıf öğrencisidir (Tablo 1). Bu çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin sigara, alkol, ve uyuşturucu madde alışkanlıklarının belirlenmesi amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilen bir form kullanılmıştır (Tablo 2). Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 16.00 (Statistical Package Social Science) istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde sayı ve yüzde dağılımları gibi tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Tablo 2. Sigara, Alkol ve Uyuşturucu Madde Kullanımı Belirleme Formu

Bulgular Katılımcıların %31.5'i sigarayı sadece denediklerini belirtirken, %30.3'ü de hiç denemediklerini vurgulamışlardır (Tablo 3). Katılımcıların %49.4'ü ara sıra alkol tükettiğini belirtirken %30.3'ünün de hiç denemedikleri ortaya çıkmıştır (Tablo 4). Katılımcıların %89.9'u hiç uyuşturucu kullanmadıklarını belirtirken, %5.5'si sadece denediğini, %3.4'ü daha önce kullandığını ancak bıraktığını ve %1.1'i de ara sıra içtiğini belirtmiştir (Tablo 5).

Tartışma ve Sonuç Çalışmada elde edilen bulgular öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun uyuşturucu madde kullanımından uzak olduğunu ortaya koymuştur. Ancak sigara ve alkol kullanımındaki sıklık uyuşturucu kullanımından daha yüksek görünse de, kullanmayan ve nadiren kullanan öğrencilerin sıklığı, beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğrencilerin bu gibi zararlı maddeleri kullanmaktan kaçındıklarını göstermektedir. Bu bulguları Serpil ve arkadaşlarının yaptıkları üniversite öğrencilerinin zararlı madde alışkanlıklarını analiz ettikleri çalışmadan farklı sonuçlanmıştır. Araştırmacılar çalışmalarında öğrenciler arasında yaşam boyu sigara deneme oranını %61.5, yaşam boyu alkol deneme oranı %70.8 olarak bulmuşlardır. Buna ek olarak çalışmada öğrencilerin %29.7'si sigarayı ilk olarak 18 yaş ve üzerinde denemiştir, alkolü 18 yaş ve üstünde ilk kez deneme oranı ise %31.6'dır.

Çalışmamızda öğrenciler uyuşturucu madde kullanımında oldukça düşük olarak bulunmuştur. Ancak Bogaziçi Üniversitesinde eğitim gören farklı sınıflardan seçilmiş 735 öğrenci ile 2005 yılında tamamlanan bir araştırmada da ilginç sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırmada yaşam boyu en az bir kez esrar kullanımı %9.2, ecstasy kullanımı %2.7, uçuşu madde kullanımı %1.2, eroin kullanımı %0.3, benzodiazepin kullanımı %3.4 ve flunitrazepam kullanımı %0.6, kokain kullanımı ise %0.4 bulunmuştur.

Akın'ın (2000) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin % 33.7'nin sigara içmeyi denediği ve bunların % 31.2'nin sigara içmeye devam ettiği bulunmuştur. Öğrencilerin % 19.5'inin

alkollü içkiyi farklı aralıklarla içtiği ve erkek öğrencilerde alkollü içki içme oranının kız öğrencilerden daha fazla olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin % 2.3'nün sakinleştirici ve yatıştırıcı ilaç, % 3.2'nin esrarı denedikleri belirlenmiştir. Sigara ve alkollü içki içme oranı yakın arkadaşları ve aile üyeleri sigara ve alkollü içki kullanan öğrencilerde artmaktadır. Ebrinç ve arkadaşları da genç yetişkinlerin zararlı madde alışkanlıklarına yönelik yaptığı çalışmada katılımcıların yaklaşık %5,8 (n=92)'inin sadece bir kez deneme şeklinde uyuşturucu madde kullanmış olması ve bu kişilerin %47,8 (n=44, tüm grubun %2,75'i)'inin de esrarı denemelerini dikkat çekici olarak vurgulamışlardır. Özyurt ve arkadaşları ise okul çağı çocuklarına yönelik yaptıkları araştırmada yaşam boyunca en az bir kez alkolü denediklerini belirtenlerin oranını %11.0 olarak bulmuşlardır. Öğrencilerin alkol deneme yaşları 11,66±2,76'dır. Araştırma sırasında alkolü daha önce deneyenlerin %68.3'ü halen alkol kullandıklarını da belirtmişlerdir. Sonuç olarak çalışmanın bulguları, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin, diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden farklı olarak sigara, alkol ve uyuşturucu gibi zararlı maddeleri daha az sıklıkta kullandıklarını ortaya koymuştur. Bu farkın sporun öğrenciler üzerindeki olumlu etkisinden kaynaklandığı sonucuna varılabilir.

KAYNAKLAR

United Nations Information Service (2004). United Nations' World Drug Report 2004 Presents An In-Depth Look into Global Drug Trends.

<http://www.unis.unvienna.org/unis/pressrels/2004/unisnar849.html>. T.C. Sağlık Bakanlığı (2010). Sigara tüketim alışkanlıkları.

http://www.havanikoru.org/Docs_Basin_Merkezi/Sigara_Tuketim_Aliskanliklari.doc

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TUBITAK) (2010).

Türkiyede Demografik Durum.

http://www.tubitak.gov.tr/tubitak_content_vizyon2023/si/EK-17.pdf

İçişleri Bakanlığı, Emniyet Genel Müdürlüğü, Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı, Türkiye Uyuşturucu Ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM), (2009).

Türkiye 2009 Uyuşturucu Raporu.

http://www.tubim.gov.tr/Dosyalar/Raporlar/2009_tubim_rapor.pdf

Kolay-Akfert, S., Çakıcı, E., ve Çakıcı, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi ; 10:40-47.

Ögel, K. (2005). Madde kullanım bozuklukları epidemiyolojisi. Türkiye Klinikleri - J Int Med Sci, 1(47):61-64.

Ebrinc, S., Başoğlu, C., ve Cetin, M. (2002). Bir grup genc yetişkin erkekte uyuşturucu madde kullanımına yönelik görüşler. Bağımlılık Dergisi, 3(3): 137-145.

Akın, M. (2000). Lise öğrencilerinin madde kullanımının zararlarına ilişkin sağlık eğitim gereksinimleri. Bağımlılık Dergisi, 1(1): 14-17.

EFFECT OF THREE DIFFERENT FLUID-INDUCED HYPERHYDRATION ON BODY
THERMOREGULATION IN ENDURANCE ATHLETES DURING LONG-TERM EXERCISE
PERFORMED AT 30 °C

ÜÇ FARKLI SIVI HİPERHİDRASYONUNUN 30°C SICAKLIKTA GERÇEKLEŞTİRİLEN UZUN
SÜRELİ EGZERSİZ SIRASINDA VÜCUT TERMOREGÜLASYONUNA ETKİSİ

Pense, M. 1, Turnagöl, H.2

1 Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 2 Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve
Teknolojisi Yüksekokulu

The purpose of this study was to compare the effects of three different fluid-induced hyperhydration on body thermoregulation in endurance athletes during long-term exercise performed at 30 °C. In a randomized, double-blind cross over experimental design 9 male elite long distance runners were tested three times with 3 days intervals (wash out) following ingestion of 20 ml.kg-1BW of three different mixture of solutions: 1) 20 gr.kg-1BW water with 1.2 gr.kg-1BW glycerol (SDG) 2) diluted sports drink (SD) and 3) aspartame flavored distilled water (W). Exercise trials were conducted at an exercise intensity of 65% maximal oxygen consumption (VO₂max) for 90 min at 30±1.8°C and 25-35% relative humidity. Core temperatures (CT) were measured pre and post fluid ingestion, and at every ten minute of exercise trials. Data were analyzed using two-way (treatment x time) analyses of variance (ANOVA). Significance was defined as p<0.05. There was no significant difference in CT among the three trials (F=1.737; p>0.05). Highest CT values (SDG: 38.34±0.53, SD: 38.20±0.46, W: 38.49±0.47°C) were measured at 90th min of exercise trials. In conclusion, glycerol-induced hyperhydration has no advantage compared to the other solutions ingested on body thermoregulation in endurance athletes during 90 min of treadmill run.

Key Words: Glycerol, hyperhydration, thermoregulation, core temperature.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 840.zip](#)

Giriş ve Amaç Sıcak ortamlarda yapılan egzersizler sırasında sporcuların egzersize farklı vücut iç sıcaklıklarında başlamalarına rağmen bitkinlik noktasına aynı vücut iç sıcaklıklarında ulaştıkları belirlenmiştir (Gonzales-Alonso et al., (1995). Bundan dolayıdır ki, var olan kritik vücut iç sıcaklığının, yorgunluğu direkt olarak hızlandırıldığı savunulmaktadır. Öncelikli mekanizmaların neler oldukları tam olarak anlaşılmamasına rağmen, kanıtlar aşırı vücut ısısının (hipertermi) beyinsel kan akışını ve metabolizmayı değiştirerek direkt olarak beyin çalışmasına etki ettiğini göstermektedir. Ayrıca kavramsal ve nöromusküler dürtünün seviyesini de düşürdüğü öne sürülmüştür. Bu etkiler kas fonksiyonlarında ve çabının algısında bir azalmaya yol açabilmektedirler (Cheung et al., (2004). Vücudun iç sıcaklığının düşük tutulması, metabolik ısı üretiminin sınırını yükseltmekte ve yoğun bir egzersize devam edilemeyecek dönemdeki kritik sıcaklığa ulaşma zamanını uzatabilmektedir (Coutts et al., 2002). Goulet et al., (2008). vücut sıcaklığının düşük tutulabilmesi için su ve gliserol karışımı sıvı solüsyonu takviyesinin, sıcak ve nemli ortamlarda yapılan egzersiz süresince, vücut termoregülasyonuna olumlu etkiler sağladığını belirtmiştir. Gliserol solüsyonunun termoregülasyon üzerindeki bu olumlu etkisinin diğer solüsyonlardan farklı olup olmadığının anlaşılabilmesi için, bu çalışmanın amacı; uzun mesafe koşucularında 3 farklı sıvı hiperhidrasyonunun yüksek sıcaklıkta ve nemde 90 dakikalık treadmill koşusu süresince vücut termoregülasyonuna (vücut iç sıcaklık, vücut deri üzeri sıcaklık, ter atım miktarı) etkisinin belirlenmesi olarak saptanmıştır.

Yöntem Rastgele, çift-kör çapraz deney dizaynıyla, elit düzeyde 9 uzun mesafe koşucusu erkek denek 3 gün arayla 3 kez teste tabi tutulmuşlardır. Deneklere her test öncesinde 20 ml. kg-1VA miktarlarında 3 farklı solüsyon yüklemesi yapılmıştır. Solüsyon 1) 20 ml. kg-1VA su ile karıştırılmış 1,2 gr. kg-1VA gliserol (GS). Solüsyon 2) 20 ml. kg-1VA sulandırılmış spor içeceği (SP). Solüsyon 3) Aspartam ile tatlandırılmış 20 ml. kg-1VA saf su (SS). Tüm gruplara egzersiz testi evresinde, maksimal oksijen tüketiminin (VO_{2max}) % 65'ine denk gelen egzersiz şiddetinde ve % 25–35 arası nem ve $30\pm1,8$ OC ortam koşullarında 90 dakika koşu testleri uygulanmıştır. Vücut içi sıcaklık (VİS) ölçümleri sıvı yükleme evresi öncesi (SupÖn) ve sonrası (SupSn) ile koşu testinin her 10 dakikasında, vücut deri üzeri sıcaklık (VDS) ve ter atım miktarları (TAM) ölçümleri ise sıvı yükleme evresi öncesi ve sonrası ile koşu testinin 30., 60. ve 90. dakikalarında yapılmıştır. Verilerin analizinde iki yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış, anlamlılık düzeyleri ise $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular Vücut içi sıcaklık değerlerinde her üç sıvı yüklemesi arasında ($F=1.737$) istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir ($P>0.05$). VİS'nin en yüksek değerleri (GS: 38.34 ± 0.53 , SP: 38.20 ± 0.46 , SS: 38.49 ± 0.47 oC) 90 dakikalık egzersizin sonunda ölçülmüştür. VİS'in SupÖn'deki değerleriyle (36.99 ± 0.52 ; 36.92 ± 0.42 ; 36.95 ± 0.44 OC) SupSn'daki değerleri (35.86 ± 1.05 ; 35.72 ± 1.28 ; 35.71 ± 1.11 OC) incelendiğinde, anlamlı derecede düşmelerin olduğu ($p<0.05$), belirlenmiştir (bkz. grafik 1). Bu düşüşlerin, içeceklerin soğutularak (10 OC) verilmesinden kaynaklanabileceği gözlemlenmiştir. VDS değerlerinde supplementler arasında ($F= 0.944$) farklılıklarının istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). VDS değişimlerdeki tek anlamlılığın SupÖn ve SupSn değerlerin, egzersiz sırasındaki değerlerden düşük olduğudur. Bu durum egzersizle beraber VDS değerlerinin artığının bir belirtisidir (bkz. grafik 2). TAM değişiminde supplementler arasında ($F= 0.024$) istatistiksel açıdan anlamlı farkların olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). TAM her üç grup arasında anlamlı farklar göstermese de GS grubunda 90 dakikalık egzersiz süresince TAM'ın değişmemesine karşın SP ve SS gruplarında egzersiz sonunda (90.dk.) anlamlı olmayan düşüşler göstermiştir (bkz. grafik 3). Grafik 1. SupÖn, SupSn ve egzersizin her 10 dakikasındaki VİS değerlerindeki değişimler Grafik 2. SupÖn, SupSn ve egzersizin 30., 60. ve 90. dakikalarındaki VDS değerlerindeki değişimler Grafik 3. Egzersizin 30., 60. ve 90. dakikalarındaki TAM değerlerindeki değişimler

Tartışma Bu çalışmada, her üç solüsyonunda vücut termoregülasyon parametreleri üzerine olumlu etkilerinin olmadığı belirlenmiştir. Çalışmamızdaki ter atımı ve vücut sıcaklığı sonuçlarındaki anlamlı bulunmayan farklılıkların, benzer literatür çalışmalardaki sonuçlarla yüksek düzeyde benzerlik gösterdiği gözlemlenmiştir. Lyons et al., (1990)'un çalışması, gliserol hiperhidrasyonunu ele alan çalışmalar arasında, egzersiz sonunda RT'de anlamlı düşüş olduğunu bildiren tek çalışmadır. Lyons et al., (1990), RT'deki bu düşüşü terleme miktarındaki artış ile ilişkilendirmiştir. Bu ilişkilendirmenin aksine bir değerlendirmeye, gliserol hiperhidrasyonunun ter atım miktarları üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna varan çalışmalarda mevcuttur (Latzka et al., 1997); Wendt et al., 2007). Çalışmamızda, GS denemesinde egzersiz süresince TAM'ın değişmemesi her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı olmasada ($p>0.05$) SP ve SS grubuna göre yaklaşık 93 – 165 ml arasında avantaj sağlamıştır. Bu avantaj çok önemli bir değer olarak görülmesede, araştırmamızın rehidrasyonsuz bir çalışma olduğunu düşünürsek, diğer gruplara göre termoregülatör sistemin daha iyi korunduğunu ve bununla yorgunluk zamanına pozitif yönde etkisi olacağı düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Sonuç olarak, dayanıklılık sporcularına uygulanan gliserol yüklemesinin, 90 dakikalık koşu egzersizi sırasında ve sonrasında vücut termoregülasyonu üzerinde, spor içeceği ve su solüsyonlarına nazaran hiç bir avantajının olmadığı saptanmıştır.

Kaynaklar

Coutts, A., Reaburn, P., Mummery, K. ve Holmes, M. The effect of glycerol hyperhydration on olympic distance triathlon performance in high ambient temperatures. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 12: 105-119.

Cheung, S.S., Sleivert, G.G. (2004). Multiple triggers for hyperthermic fatigue and exhaustion. *Exerc Sport Sci Rev*; 32: 100-6.

Gonzalez-Alonso, J., Mora-Rodriguez, R., Below, P.R. ve Coyle E.F. (1995). Dehydration reduces cardiac output and increases systemic and cutaneous vascular resistance during Exercise. *J. Appl. Physiol.* 79: 1487-1496.

Goulet E.D.B., Rousseau S.F., Lamboley C.R.H., Plante G.E. Dionnel I. J. (2008). Pre-Exercise Hyperhydration Delays Dehydration and Improves Endurance Capacity during 2 h of Cycling in a Temperate Climate. *J Physiol Anthropol* 27(5): 263–271.

Latzka, W.A., Sawka, M.N. (2000). Hyperhydration and glycerol: thermoregulatory effects during exercise in hot climates. *Can J. Appl Physiol.* 25(6): 536-545.

Lyons T.P., Riedesel M.L., Meuli L.E, Chick T.W. (1990). Effects of glycerol-induced hyperhydration prior to Exercise in the heat on Seating and core temperature. *Med Sci Sports Exerc.* 22: 477-483.

Wendt, D., Van Loon, J.C., Lichtevelt, W.D.M. (2007). Thermoregulation during exercise in the heat. *Sports Med.* 37 (8): 669-682.

THE EFFECT OF 8 WEEKS AEROBIC EXERCISE ON BODY MASS INDEX (BMI) OF OBESE WOMEN ,TYPE ONE 40 – 50 YEARS OF NATIONAL IRANIAN SOUTH OIL COMPANY PORTAL

Abdolhamid Tehrani, M.1, Valizadeh, R.2, Zarghami, M.3, Khanmohamadi, R.4, Hosseini, A S.5, Rezaei, H.6

1,2 Islamic Azad University, Omidyeh Branch, Iran; 3 Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran; 4,5 Islamic Azad University, Behbahan Branch, Iran; 6 Physical Education Manager Of Steel Industry Company, Iran

Abstract

The purpose of this research was the effect of 8 weeks aerobic exercise on body mass index (BMI) of obese women, type one 40 – 50 years of NIOC. This is a semi experimental study that has been done by experimental and control groups. For indicate of obese women, type one and select them as statistical sample the body mass index (BMI) was used. In this research the population of research was all women (n = 200) (age 40-50) of national iranian south oil company portal. from 200 woman 75 member had BMI (25 to 29/9) that from them 40 woman was selected randomly as statistical sample that for parallelism them and also delete of diffuse data we use from 2 standard deviation up and down of mean but none of the samples were not out of 2 standard deviation up and down. after 40 women divided randomly in two groups. Experimental groups did 8 weeks aerobic exercise but the control group did not do any exercise. After eight weeks exercise, from two groups took measure as post-test. Statistical analyze ion of data has been done by computer and SPSS program with the use of statistical method of independent (t-test). the finding show that there is significant difference between experimental and control groups in BMI also this result show that experimental group had less BMI compare with control group. At the end I remind that this article taken from research project of Omidyeh University.

Keywords: Aerobic exercise, BMI, obese women

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 337.rar](#)

Introduction The present research and studies would come to conclusion that gaining weight and obesity as the unique disease has been resulted in one of the most critical health problems in modern societies. We face frequently people who not satisfied with their weights and worried due to over fat particularly in their abdomens and buttocks. We need to know that a wide range of disease not referred yet based on gathering data are either in directly or directly correlated with obesity and over weight phenomena and associated with a significant mortality percentage. Fat distribution is the strongest index of cardiovascular diseases in both sexes according to the scientists. And obesity is to be referred to as an amendable risky factor (Aruin, 1998). Obesity is one of significant dilemmas of today society health and its estimated that 55 percent of annval American population are fat (cristina, 2000). Although most people belive that physical exercise affects only physical composition variation limitedly and so many calories are not consumed during severe exercise leading to decrease significantly in body composition weight control significantly in body fat, the research has demonstrated that physical exercise affects on body composition weight control significantly (zooti, 1996). This study, therefore, strives to recognize those women having BMI more than 25 and considered fat in some way and consider aerobic exercise effects on their health.

Methods Method of this study is of semi- experimental type. The study design is the before- after type having control group. The statistical society includes 200 women of National south oil bearing areas company ranged in ages from 40 to 50. BMI index was made use to determine type I obese people and select them as statistical sample. Hence, people weights were calculated using ECA medical balance made in Germany of 0/1 precision followed by dividing into height squares. Therefore, from 200 person who has BMI between 25 to 29.9 were selected and 40 people out of these 75 people were again selected as statistical sample Index of 2 standard deviations higher and lower than average was utilized to homogenize these and delete sparse data among which no one was out of 2 standard deviations higher and lower than average. There fore, these 40 people were divided in simple completely random in to two 20 people experimental and control groups. A comparison was done between the two groups using independent T statistical method followed by selecting the two groups and registering each group information that result showed no significant difference between the two groups. The experimental group did running aerobic exercise of 6 to 70 percent severity in maximum heart rate (MHR), 3 times a week in 30 minutes for 8 weeks, while control group didn't receive any exercise. BMI variables were measured at the end of eight exercise weeks. Descriptive and inferential statistical methods of independent t-test were utilized to analyze data.

Results The results show that there is no significant difference between two experimental and control groups at the beginning of study. But the results consideration using independent t-test after eight weeks of aerobic exercise showed that a significant difference($p\text{-value}=0/000$) was seen in a 0.05 level in BMI (See table1). Table1: compared of two groups in the stage of pretest & post-test Also scores related to pretest and post-test of two groups showed that experimental group had lower BMI than control one in the stage of post-test. This resulting indicating that aerobic exercise positive effects on this variable (graph1) graph1: scores mean of two groups in the stage of pretest & post-test

Conclusion The most important human life factor is always the health and obesity as a disabling disease has a significant portion in human. On the whole, woman in all ages and even before adolescence are of lower fat free mass density indicating that they have high relative fat, while some physiologic variations in their body will occur over different life processes and will exacerbate their fat accumulating and obesity problem so that some women struggle continuously for fat accumulation in different parts of body. Although obesity is different causes, there is no doubt that immobility is one it's main causes and have more importance than engorging. Scientists believe that one with overweight saves 1gr fat for each extra 9.3 calories (willmore, 1995). However, too problems threatening the society subjects due to over weight and lack of body fitness, doing conducted study and results obtained from there of could be a promising massage to solve people problems suffering from over weight problems. Also, research of some people such as (Hang et al, 2006) supports results from this study. **Acknowledgment** Special thank than all friends that help me about do this research, also in here I remind that this Article got from research project of university of omidiyeh branch

References

1- Arvin . (1998) . "physical activity lipid apolipoprotein and LP in the northern irland and activity survey sport" . Med exercise 28(6) .p.720-736

2- Christina . (2000) . "Exercise and diet in weight loss". journal of sports medicine . Vol 25- 32

3-Hung ,ch you , Hung . scheaer , David . lineman , James G . (2006) . "Assessment of female participation in on employee 20 week walking incentive program at marshfield clinic , a large multispecialty group practice ". clinical medicine . volom 44 .256-265

4- Wilmore,H , s.(1995) .Sensible fitness obesity . pp 22 -26

5- Zuti,W.B.Golding,L.A.(1996)."comparing dietand exercise as weight reduction tools" .physicion and sportsmedicien 4,49-53

STUDYING THE SERUM GHRELIN LEVELS OF THE ATHLETES FASTING DURING RAMADAN WHO DO SPORT AND NOT

RAMAZAN AYINDA SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ORUÇ TUTAN OLGULARDA SERUM GHRELİN SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ

Eker, H.1, Cicioğlu, I.2, Yetkin, I.2, Gülbahar, Ö.2

1 Niğde Üniversitesi, 2 Gazi Üniversitesi

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine Ghreline level differences during different times through the day and to assess differences among the athletes and sedentary at the end of Ramadan fasting period that was one month. For this aim, totally 30 male subjects who were 15 elite physically active athletes and 15 sedentary university students, voluntarily participated in the study. Blood samples and active serum Ghreline (pg/mL-LINKO) levels of subjects were analyzed by Enzymed Linked Immunosorbent Assay (ELISA) method. The body fat percentage and Body Mass Index (BMI) was determined. Ghreline levels were analyzed by using Two Way ANOVA for Mixed Measures test. Body fat % and BMI differences between groups were determined by Mann-Whitney U test and student t test for independent groups. The results indicated that there were no significant differences among Ghreline levels of athletes and sedentary during different times through the day ($p>0.05$). Without separating as athlete and sedentary significant differences were examined between pre and post tests mean Ghreline scores of subjects ($p<0.05$). Also the results did not indicate significant differences between repeated Ghreline measurements of athletes and sedentary ($p>0.05$). There were significant differences among BMI and body fat of the athletes and sedentary. Consequently, fasting during Ramadan did not cause any differentiation serum Ghreline level of athletes and sedentary but without group differentiation there was significant increase from the first measurement through the last measurement of serum Ghreline level.

Key words: Ghrelin, Exercise, Athletes, Sedentary, Fasting.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 185.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Ghrelin, gastrointestinal sistem tarafından üretilen 28 amino asitli bir peptid olup, santral etki ile yeme davranışı ve vücut ağırlığı düzenlenmesinde görev alan bir hormondur. Açlıkta ve hipoglisemide artan Ghrelin sekresyonu, enerji dengesini ve büyümenin mide tarafından kontrolünü sağlamaktadır(Kojima at al.1999; Date at al. 2000). Gelişmiş dünya ülkelerinde ölüm ve hastalık sebeplerinin başında obezite ve onunla ilgili hastalıklar bulunmaktadır (Mokdad at al. 2000). Obezitenin altında yatan metabolik hastalıkların patofizyolojik yapısını anlamak için bütün dikkatler enerji dengesinin merkezi düzenlemeyle olan ilişkisine yoğunlaşmıştır. Bahsedilen bu merkezi düzenleme yiyecek alımı ve harcanmasındaki mekanizmanın düzenlenmesidir (Hosoda at al. 2002). Obez ve fazla kilolu bireylerde diyet ve egzersiz programları, kilo verilmesi ve yağların azaltılmasında oldukça başarılı bulunmaktadır (Cummings And Schwartz, 2003; Kopelman 2000). Fakat yapılan bir çalışmada kilo verme programlarında kilo kaybeden kişilerin % 75'i ilk 1 yıl içinde, yaklaşık % 100'e yakın bir kısmı da 5 yıl içinde vermiş oldukları kiloları geri almaktadırlar (BLUNDELL ve KING 2000). Bu çalışma spor yapan ve yapmayan olgularda, bir ay boyunca tutulan ramazan orucu sonunda, günün değişik saatlerindeki Ghrelin seviyelerini belirlemek, Ghrelin'in sporcular ve sedanterlerdeki ölçüm farklılıklarını saptamak, Ghrelin ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) arasındaki ilişkiyi belirleyerek

pozitif ve negatif enerji dengesinin Ghrelin değerleri üzerindeki değişimini gözlemlemektir. Vücut Yağ Yüzdesi (VYY), egzersiz ve oruç arasındaki bağlantıyı belirleyerek obeziteden korunmada oruç ve egzersizin Ghrelin üzerindeki rolü hakkında fikir edinebilmek amacı ile de yapılmıştır.

YÖNTEM Bu çalışmaya ramazan boyunca oruçlarını aksatmadan tutmuş ASKİ spor kulübü 1. lig güreşçilerinden 15 erkek sporcu ve üniversite öğrenimine devam eden 15 erkek sedanter olmak üzere 30 gönüllü katılmıştır. Deneklerden 29 günlük ramazan orucunu takiben sahurdan önce, oruçlu iken öğle vaktinde, iftardan önce ve iftardan sonra olmak üzere 4 defa kan örneği alınmıştır. Alınan kan örnekleri daha sonra beraber çalışılmak üzere -80 OC'de saklandı. Deneklerin kan analizlerindeki aktif Ghreline (pg/mL-LINKO) düzeyleri ELISA yöntemi ile Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Biokimya laboratuvarlarında çalışılmıştır. Deneklerin istatistiksel analizleri için Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA testi uygulanmıştır. VYY verilerini değerlendirmede Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. BKİ verilerini değerlendirmede ise independent t testi uygulanmıştır. BKİ ile Ghrelin tekrarlı ölçümler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Önemlilik seviyesi olarak 0.01 ve 0.05 anlamlılık seviyesi alınmıştır.

BULGULAR Tablo 1. Çalışmaya katılan deneklerin özellikleri Tablo 2. Deneklerin Ghrelin Hormonu Ölçüm Değeri Ortalamaları Grafik 1. Günün Değişik Zamanlarında Alınan Ghrelin Değerlerinin Zaman Farklılığına Bağlı Değişimini Gösteren Grafik.

TARTIŞMA VE SONUÇ Bu çalışma spor yapan ve yapmayan olgularda, bir ay boyunca tutulan ramazan orucu sonunda, günün değişik saatlerindeki Ghrelin seviyelerini saptamak ve egzersiz ile oruç arasındaki bağlantıyı belirleyerek obeziteden korunmada oruç ve egzersizin Ghrelin üzerindeki rolü hakkında fikir edinebilmek amacı ile yapılmıştır. Çalışmamız literatürdeki konuyla ilgili araştırmalar içerisinde sporcu ve sedanterlere uzun süreli (29 gün) oruç sonunda yapılan ve Ghrelin değeri ölçüm farklılıklarına ışık tutan bir çalışma olmasıyla bir ildir. Literatürdeki konu ile ilgili çalışmalar kısa süreli açlık üzerine yoğunlaşmakta iken, bu çalışmada 29 gün boyunca her gün tutulan oruç sonunda elde edilen Ghrelin sonuçları değerlendirilmiştir. Bu sonuçlarla günün dört ayrı zamanında ölçülen Ghrelin değer ortalamaları arasında sedanterlerin sporculara oranla daha yüksek değerlere sahip olmalarına karşın istatistiki önemlilik açısından sporcu ve sedanterlerin ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Yapılan bu çalışmada ölçülen Ghrelin değerlerinin ölçüm değerleri arasında anlamlı bir farklılık göstermediği, yani sporcu ve sedanterlerin Ghrelin değerleri üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur [$F(3,49) = 0.87, p > 0.46$]. Sporcu ve sedanter olmakla hem toklukta hem de açlıkta Ghrelin değerlerinin istatistiki olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Yapılan bu çalışmada grup ayrımı yapmaksızın Ghrelin ölçüm değerlerinin ilk ölçümden son ölçüme ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır [$F(3,49) = 5.010, p < 0.030$]. Cummings ve ark. ve Krarup Hansen ve ark. yapmış oldukları çalışmalarda Ghrelin seviyelerinin ağırlık kaybından etkilendiğini tespit etmişlerdir^{8,9}. Ancak bu bulguların tersine Lindeman ve ark. yapmış oldukları çalışmada plazma Ghrelin seviyelerinin ağırlık kaybından etkilenmediğini saptamışlardır. Ancak yapılan aynı çalışmada BKİ yükseldikçe Ghrelin seviyelerinin düştüğü kaydedilmiştir¹⁰. Tschop ve ark. yapmış oldukları çalışmada Lindeman'ın çalışmasıyla benzer şekilde BKİ'nin yükseldikçe Ghrelin seviyesinin düştüğüne tespit etmiştir¹¹. Önceki araştırma bulguları diet ve egzersiz programlarıyla uzun süreli enerji eksikliğine maruz kalınmasının dolaşımdaki Ghrelin seviyesini önemli şekilde yükselttiğini bulmuşlardır⁹. Anoreksiya nervoza ve diğer yeme bozuklukları durumunda BKİ ve VYY'nin Ghrelin ile arasında negatif bir ilişki olduğu gözlenmiştir¹². Bütün bu bulgular Ghrelin ve enerji depoları

arasında doğrudan bir bağlantının olduğunu akla getirmektedir. Yapılan bu çalışmada hem sporcular hem de sedanterlerin BKİ'leri ile Ghrelin ölçüm değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamakla birlikte bulgulardan anlaşılacağı gibi sedanterlerin sporculara göre daha yüksek Ghrelin değerlerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu da beklenilenin tersine oruçlu (açlık durumunda) iken spor yapmanın Ghrelin değerlerini yükseltmediğini yani oreksijenik etkileri artırmadığını aksine azalması yönünde eğilim gösterdiğini düşündürmektedir. Daha objektif sonuçlara ulaşabilmek için geniş popülasyonlu araştırmalara ihtiyaç vardır. Bütün bu sonuçlar ramazan ayında oruç tutmakla serum Ghrelin değerlerinin sedanter ve sporcularda farklılık oluşturmadığını, ancak grup ayrımı yapmaksızın ilk ölçüm (sahur) ve son ölçüm (akşam sonrası) değerleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir artış olduğunu göstermektedir. Hem sporcu hem de sedanter deneklerin BKİ ve VYY'leri arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Deneklerin BKİ ile tekrarlı ölçümlerdeki Ghrelin değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

KOJİMA M, HOSODA H, DATE Y, NAKAZATO M, MATSUO H, KANGAWA K. (1999).

Ghrelin Is A Growth-Hormone-Releasing Acylated Peptide From Stomach. *Nature*; 402: 656-660.

DATE Y, KOJİMA M, HOSODA H, SAWAGUCHİ A, MONDAL MS, SUGANAMU T. (2000). Ghrelin, A Novel Growth Hormonereleasing Acylated Peptide, Is Synthesized In A Distinct Endocrine Cell Type In The Gastrointestinal Tracts Of Rats And Humans. *Endocrinology*; 141: 4255.

MOKDAD, A.H., SERDURA, M.K. Dietz, W.H., BOWMAN, B.A., MARKS, J.S., AND KOPLAN, J.P. (2000). The Continuing Epidemic Of Obesity In The United States. *JAMA* 284, 1650–1651.

HOSODA H, KOJİMA M, KANGAWA K. (2002). Controlling Hunger and Satiety, *Molecular Interventions*, Volume 2, Issue 8.

CUMMİNGS DE, SCHWARTZ MW., (2003). Genetics And Pathophysiology Of Human Obeziti, *Annu. Rev. Med.*, 54:453-471.

KOPELMAN PG.(2000), Obesite As a Medical Problem, *Nature*, 404: 636-643. BLUNDELL JE, KİNG NA. (2000). Exercise, Appetite Control and Energy Balance, *Nutrition*, 16:519-522.

INFERENCEAL PROCESS OF MOTOR LEARNING PARADIGM. ENTROPY AND PROCEDURAL REFACTORING

Nicolae Neagu, Cristina Branea, Dana Badau

University Of Medicine Si Farmacy Of Targu Mures, University George Baritiu Of Brasov

Abstract

The development of the present study - the inferential process of motor learning - presented as a serial-type system, could be compared with an iterative construction and an additive-cumulative process. Each sequence of learning, of organizing a new motor skill, that is designed, and processed in a psychological and pedagogical manner and organized didactically, is in fact a part of a mini-project developer. Therefore, several units of learning, which are interrelated, form systems of operation, which we can define as effective steps of pedagogical intervention, aimed at forming new motor skills. In the input stage of such a sequence an initial model is configured, a pattern that is to be achieved by the algorithmic application of the independent variable (i.e. a method of motor learning - in our case, the inferential method of learning the technique of sprint hurdling) and a pre-sequential test, initially (pre-test), showing the profile, as appropriate, the morphokinetic or topokinetic profile of athletes. We used the phrase as appropriate, because in most cases of motor learning a new motor skill, the athletes do not have in their motor portfolio the motor structure that is to be tested. Therefore, we cannot apply a pre-test based on this trial. But as we shall develop later on, a series of other tests could be applied tests that are correlative to sprint hurdling: speed running on the same distance, long jump without momentum, etc., tasks which we consider conclusive in terms of information about individual sport performance.

Key words: inferential process, refactoring, motor learning.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

INFERENCEAL PROCESS OF MOTOR LEARNING PARADIGM. ENTROPY AND PROCEDURAL REFACTORING Nicolae Neagu, PhD - University lecturer University of Medicine and Pharmacy, Tirgu Mures, Romania Cristina Branea, Docotoral attendant – Associated University lecturer University of Medicine and Pharmacy, Tirgu Mures, Romania Dana Badau, PhD – Assoc.Prof. University George Baritiu of Brasov, Romania

Abstract

The development of the present study - the inferential process of motor learning - presented as a serial-type system, could be compared with an iterative construction and an additive-cumulative process. Each sequence of learning, of organizing a new motor skill, that is designed, and processed in a psychological and pedagogical manner and organized didactically, is in fact a part of a mini-project developer. Therefore, several units of learning, which are interrelated, form systems of operation, which we can define as effective steps of pedagogical intervention, aimed at forming new motor skills. In the input stage of such a sequence an initial model is configured, a pattern that is to be achieved by the algorithmic application of the independent variable (i.e. a method of motor learning - in our case, the inferential method of learning the technique of sprint hurdling) and a pre-sequential test, initially (pre-test), showing the profile, as appropriate, the morphokinetic or topokinetic profile of athletes. We used the phrase as appropriate, because in most cases of motor

learning a new motor skill, the athletes do not have in their motor portfolio the motor structure that is to be tested. Therefore, we cannot apply a pre-test based on this trial. But as we shall develop later on, a series of other tests could be applied tests that are correlative to sprint hurdling: speed running on the same distance, long jump without momentum, etc., tasks which we consider conclusive in terms of information about individual sport performance.

Key words: inferential process, refactoring, motor learning.

Introduction In the course of motor learning, the developing mini-project runs in parallel with this process, in an ameliorative sense of the topokinetic component (we refer to the development of the motor skills involved), that will lead to the amplification of the incremental effect on the motor level of ability, an indispensable condition in order to achieve the ultimate motor pattern, both in morphokinetic terms (LCT operating system (learning – consolidation - training), of the individual technique of sprint hurling) and in topokinetic ones (superscripts of individual travel speed, reactions and executions, and the force of explosives - flash, the impulse force of the legs etc.). Keeping the following rules is of great importance: forming a motor skill should be mandatory, accompanied by the adequate development of support-motor abilities. The positive effects, development of the means and methods used in motor learning, without working on the motor skills involved are not sufficient to produce qualitative performant leaps, both general and specific.

Content A perfected individual technique of sprint hurling, that has an extremely fine execution, will not automatically lead to the final time of a hurdle race, at the same performance level. The final time of the hurdling race (THR), achieved by an athlete, will be the cumulative result of the time achieved by the athlete at the speed running (TSR) on flat ground, on the same distance (without the hurdles) and to which the lost “time” is added, when jumping over each hurdle, depending on the running task (defined here as the individual coefficient of technicality - ICTch. Out of the sum of the two components, the individual performance will result, which will be measured. The formula below, which represents an ideal model of order II, illustrates our logical and mathematical reasoning, which presents more clearly what we have enumerated: $THR = TSR + ICTch$ Where: TSR = time achieved at the equivalent task of running on flat ground THR = time achieved at the hurdles test ICTch = coefficient of technicality, which is time lost / hurdle (TLH) Finally, the aim of all these efforts is to reduce, as much as possible, the risk of motor decrements (labile or unstable motor skills, wrongly formed or executed in a partially correct manner and motor bases that are inadequate) from both morpho - and topokinetic perspective. Otherwise, the inference sought by us, would transform from a linear repetitive process into a longitudinal path of his conduct, characterized by the presence of interference phenomena (with disturbing effects) between operational sequences of the units of motor learning. Instead, a modular inferent process will develop a modular interference process, in stagnation or even decrementation, with many unnecessary resources consumption In addition, as they reach the final stages of the learning process, with repeated exercises (iterative) and that are improved continuously, like: performance → error → correction → partial error → correction → correct performance → correct exercises, all these degenerate in needless repetition, intensive, time-consuming and demotivating activity alike. In preparation of learning algorithms, at the end of each sequential tests will be introduced, as inferential elements in the design of serial-systemic units of motor learning, with dual evaluation functions: • feedback regulator of the sequence already performed, and • feed-forward proactive-corrective for the following sequences The failure of planning intermediate parameters, should compulsorily lead to the return, to the

sequence that did not produce the expected results, until the restructuration and recalibration of the performance will take place according to the previously settled pattern. The sequential test design development itself, must be an independent unit type test and test-system, rigorously grounded, in order for the applied tests to transform into instruments, which should significantly highlight, in a correlative and adequate manner the inferentiality of the motor learning process. The developers of such tests, also become some of the most important actors of the learning process. We think that they should be organized into teams of external evaluator experts (including besides coaches, psychologists, teachers, statisticians, doctors etc.), with a black-box type vision, specialized mainly to identify and locate errors, and to develop corrective solutions in an immediate and extremely fast manner. The inferential process characteristic of motor learning can be achieved only by drawing another feature, that of the systemic incremental construction of the learning sequences. We consider that only the iterative incremental could offer the attribute of inferentiality of the motor learning process. The reconfigured post-writing (or design) of new learning sequences achieved after the corrective evaluation of a sequence already done, becomes another distinctive element for this type of learning, proposed by us. Eventually, new features of the structural and procedural internal dynamics, will develop over time: flexibility, adaptability, fluency, controlled instability. The entropy of the motor learning process will be one that will occur at higher levels and in a desirable manner. The process will be a phasic one, synchronic and diachronic alike: from simple to complex, from unstable to stable from incorrect or partially correct, to correct, from right to refined and ultimately, to a high-performance one.

Conclusion The procedural complexity and motor learning approach is getting better outlined, from this perspective. We can even predict a gradual dismantling and functional depreciation or decomposition by the teacher trainer of the original algorithms, which can take place as they were covered. Once completed, their mission changes them automatically in used (depotentialized) steps (developmental level), which were initially triggers, conditionals, some even compulsory and with impelling initial effects on the process of motor learning. As a final conclusion, when we refer to professional sport, we cannot dissociate the two characteristics of the motor operation to be taught. In fact, the form of the movement performed at maximal morphokinetic parameters should lead to the execution of other parameters, these being also maximal, but topokinetic. Obviously this association is mandatory and compulsory in the cases of sports in which the assessment of movement is mixed, morpho-topokinetic type, as in the case of sprint hurdling.

References:

1. Ackland, R. Timothy, Elliot, C. Bruce, Bloomfield, John (2009), *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*, 2th ed., Human Kinetics, Cahmpaigns.
2. Bejan, A. & Marden, J.H., (2006), Unifying constructal theory for scale effects in running, swimming and flying. *J. Exp. Biol.*, 209, pp. 238–248.
3. Bejan, Adrian, Jones C. Edward & Charles Jordan (2010), The evolution of speed in athletics: why the fastest runners are black and swimme white. *Int. Journal of Design & Nature*. Vol. 5, No. 0 (2010) 1–13.

4. Charles, J.D. & Bejan, A., (2009), The evolution of speed, size and shape in modern athletics. *J. Exp.Biol.*, 212, pp. 2419–2425. 5. Neagu, Nicolae (2010), *Teoria și practica activitatii motrice umane*. Editura University Press, Tirgu Mures.

MENTAL IMAGERY EFFECT PLUS VISUAL FEEDBACK ON LEARNING EXTENT OF JAVELIN SKILL IN BEGINNER BOY TRACK AND FIELD IN YASUJ PROVINCE

Musa Dehghan
Islamic Azad University

Abstract

The purpose of this research to investigate the effect of mental imagery plus visual feedback on learning of Javelin skill in boys track and field beginners of Yasuj city. This is semiexperimental study that has been done by experimental and control group. The population of research was all boys Javelin beginners of Yasuj city that from them 60 boys selected randomly and then persons divided randomly in three experimental group and one control group. The performance of participants assessed by pointing regulation of international track and field federation. Analyzation of data has done by computer and SPSS program. The finding showed that physical practice, mental imagery combined physical practice and mental imagery combined physical practice plus visual feedback can improve the learning of a Javelin skill. And the results revealed that the best practice method in learning of ground skill was mental imagery combined physical practice plus visual feedback.

Key word: mental imagery, visual feedback, learning, beginner, Javelin

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Mental training is the most important factor to improve athletes' function in various sport skills as well as create necessary motivation in them which required to deeper and better learning that has changed the training program to usable form. The most important discovery of psychology in twentieth century was mental imagery. This great discovery is considered as an enormous mutation in cognition psychology. Nowadays scientists and researchers of human sciences and thinker of cognition psychology have found the supreme importance of mind and its structure over physical functions. It means that the mental function affects the body behaviour. Indubitable another successful factor to reform the function in skillful execution is information gathering which is related to error. This information which is known as "feedback" refers to all information resulted from response which receives during or after motion. Eun Young Yoo and Bo in Chung (2006) studied the effect of visual feedback plus mental practice.

Results show that in analogy, mental imagery along with visual feedback has more effect on individual's functions than visual feedback alone. Barali and Bluemenstain (2004) studied the effect of mental imagery with physical feedback on short-distance run skill. **aim** it is well recognize that mental training and visual feedback effect on learning extent of sports skills. However, mental imagery effect plus visual feedback on learning extent of sports skills, were not studied. the aim of the present study was examine the predictor of mental imagery plus visual feedback on extent of learning the Javelin skill in beginner track and field from Yasuj province. **Methods** The method of research is semi-experimental and is performed in field form, using experimental and control group. Statistic society of research are all beginner track and field with age of 14-17 years from Yasuj province (N = 200). From 200 beginner track and field of statistical society 60 selected randomly as statistic sample and participated in research. International and national arbitrators which were the members of track and field committee evaluated the test items. **Statistic methods** include 2 ways: descriptive and inference analysis. In 1st stage abundance, average, mean, standard deviation, scope

histogram graph were used to describe statistic sample and their normality, considering the information gathered from test items. Also T-tests were used to compare the results of pre-test and post-test of control and experimental groups as well as average scores of groups from variance analysis. Results Combination of physical practice and mental imagery have more effect on learning the Javelin skill in youth beginner boy track and field and it means that mental imagery along with physical practices could have more positive effect on learning the criterion skill. Results of the current research show that combination of physical practice and mental imagery with visual feedback has more and positive effect on learning the criterion skill.

Discussion and conclusion: The results of the study could be discussed in several sections. In this section the results of current study are compared with the results of other researches. Comparing to physical practice alone, as section of “ findings of the research ” declares, the combination of physical practice and mental imagery have more effect on learning the Javelin skill in beginner boy track and field and it means that combination of mental imagery with physical practice have positive effect on learning the criterion skill. The results of this study are the same as below researches: Sutbeyaz, yavuzer, Sezer, Koseoglu(2007),Gerwis(1992),Papadly, Kortidon, Panagodis, Pamidis And Maria Albani(2007), Kenitz And Colleague(1997), Lean(1980), Seghatol Eslami(1374), Kazemi(1378).Meanwhile the results of this study are not the same as below cases: Malder And His Colleague (2004), Rayan And Saimoon(1982),Feraghat(1379). The results show that in comparison with physical practice combination of physical practice and mental imagery plus visual feedback has more effect on learning of criterion skill. And it means that physical practice along with mental imagery and visual feedback has positive and more effect on learning the criterion skill. This study has the results which is the same as below cases: Barali And Bluemenstain(2004), Barali, Drishman, Blumenstain And Winstain(2002), Ien Yong Yo And Bo Ien Chang(2006). Analysis of data shows that combination of three factors of physical practice, mental practice and visual feedback is most effective methods to improve participants’ function in current study. Researcher didn’t find any study to compare with his study.

References

Motion Learning And Execution, Eshmit Richard A.(1376)- From Base To Practice. Dynamic Learning-Contexts and Applications.

Eun yaong yoo, bo-in chung, the effect of visual feedback plus mental practice on symmetrical weight-bearing training in people with hemi paresis, clinical rehabilitation, vol. 20, no .5,388-397(2006).

Martents, R, (1982). Imagery in Sport, Presented At The Medical And Scientific Aspects Of Elitism In Sport Conference. Brisbane. Australia.

Sutbeyaz, S, Yavuzer, G, Sezer, N, Koseoglu, B (2007). Mirror Therapy Enhancement Lower-Extremity Motor Recovery And Motor Functioning After Stroke: A Randomized Controllel Trial.62 (4)269-67.

THE PROFICIENCY-SKILLS ORIGINATOR IN THE MINI-BASKETBALL IS OUTPUT OF THE PHYSICAL AND MOTORED CAPABILITIES

Prof. Dr. Wadie Y. M ,Khallil & Dunya Najat Rasheed Asst. & Mohammed Hussein Saleh. ٩٩ ٩Asst
College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The research aims to Identify the differences between both the upper and lower levels(Originators and non Originators) in the special physical and motored capabilities at the mini-basketball players according to the normative Total. 2-Identify the values of some special physical and motored abilities between both the upper and lower levels (Originators and non Originators) of special physical and motored abilities for mini-basketball players according to the normative total. The researchers used the descriptive approach search ,the sample was (60)mini-basket players aged (9-12) years. The conclusion was there is a significant Differences in some of basic skills in mini-basketball between the upper (%27) and the lower(%27) level (Originators and non Originators) in the interest of the (%27) upper group and not showed significant Differences in the test endurance of vertical jump on the outstanding ball. also in some of basic skills in mini- basketball between The upper group(%27) and lower(%27) level (Originators and non Originators) and not showed significant Differences a moral in the test of Chambers tests For a co-ordination between legs and eyes .and There is a significant Differences in some of skills in mini- basketball between the upper %27) and the lower(%27) level (Originators and non Originators) in the interest of the (%27) upper group in tests of the Free Throw and dribbling, Chest pass , straight dribbling and the feet movements inside the no man's area and not showed significant differences in the other Skills.

Keywords: basketball ,fundamentals ,physical and motored capabilities

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 84.rar](#)

Introduction: Individual differences play an effective role to own special physical and motored abilities and in different levels These differences also affect in the ability of learning and mastery of basic skills of basketball therefore reflected on the game and to determine the level of vulnerability basic skills on physical and motored abilities The Researcher tried to study this matter Drawing on his experience as player in national team and special physical fitness Elected female basketball and accountable for training under the supervision of many crews trainers Some of them neglected the development of and focus their attention on the development skills and Tactic side directly The aims of study: 1-Identify the differences between both the upper and lower levels(Originators and non Originators) in the special physical and motored capabilities at the mini-basketball players according to the normative Total. 2-Identify the values of some special physical and motored abilities between both the upper and lower levels (Originators and non Originators) of special physical and motored abilities for mini-basketball players according to the normative total.

The methods: The researchers used the descriptive approach search ,the sample was (60)mini-basket players aged (9-12) years, height (151. $\pm$ 12)cm and weighted 42.18. $\pm$ 11.32KG . The researchers used the .test and measurements as means of data collection and the tests included the special physical abilities of basketball (Power-speed-endurance) and Tests of special motored capacities of basketball which included (accuracy- balance- co-ordination-Flexibility–agility) as following: Vertical jump/cm, Throw the ball to far distant/m, Run 20m,fly start/sec Fast rotating the ball round the body in 10 sec/no, Fast chest pass to the wall at 10sec/no, Shuttle run in all court/sec,

Dribbling in the zone/sec, Waving dribble throw 6 chairs/sec 30 sec, Dynamic flexibility with the ball/no, Co-ordination between eye and legs/sec, and modified Static and dynamic balance(bass)/points. After the physical and motored tests the researchers make the standard norms and split the sample to two groups the best 27%(upper) and the poor 27%(lower) then they tested the basic skills of offensive and defensive in basketball (shooting, passing, dribbling, Chucks kinds and feet movements) as following: Free- throw/points, Jump shoot, Shooting from under the basket at 30 sec./points, 10 ball lay-up shot/no, Accuracy of chest pass on circles 10 ball/points, 20m striate dribbling/sec, Height dribbling on court lines /sec, Legs movements in the zone/sec, and Legs movements in the four directions/sec. The researcher has done the stability, reliability and objectivity for all tests. And dealt with the data statistically by using (Arithmetic mean, Standard deviation, Coefficient difference test for small independent samples, Simple correlation standard Class and the Percentage).

The results: The researchers arrive that the effect of the special physical and motored capabilities players in mini-basketball in the basic skills reflexes on Skills Originator, that men the players who has height special physical and motored capabilities has height skills in mini-basketball. see figure 1-2

The discussion and conclusion: 1- There is a significant Differences in some of basic skills in mini-basketball between the upper 27% and the lower 27% level (Originators and non Originators) in the interest of the 27% upper group and not showed significant Differences in the test endurance of vertical jump on the outstanding ball. 2- There is a significant in some of basic skills in mini-basketball between The upper group 27% and lower 27% level (Originators and non Originators) and not showed significant Differences a moral in the test of Chambers tests For a co-ordination between legs and eyes. 3- There is a significant Differences in some of skills in mini- basketball between the upper 27% and the lower 27% level (Originators and non Originators) in the interest of the 27% upper group in tests of the Free Throw and dribbling, Chest pass, straight dribbling and the feet movements inside the no man's area and not showed significant differences in the other

References:

- 1-Aleen Wade. The F.A Guide to Training and coaching, London, 1990
- 2-Baechele, Thomas .R :. Essentials of strength training and conditioning .Human Kinetics. 1994.
- 3-Cooper A. John, The theory of Science of basketball, 2nd Edition, Philadelphia leafebger, 1975.
- 4-Dallan, phillips and James, E .Harnak, measurement and evaluation in physical education, John Wiley and sons, new yourk. 1979

IMPROVEMENT PRECISION AND EFFICIENCY OF THE ACTIONS IN HANDBALL THROUGH SPECIFIC AMBIDEXTRIE EDUCATION

Dana Badau, Adela Badau, Nicolae Neagu, Gabriel Manolache, Laurentiu Gabriel Talaghir
University George Baritiu Of Brasov, University Of Medicine Si Farmacy Of Targu Mures, University
Dunarea De Jos Of Galati

Abstract: In sporting games, implicitly in handball, too, the players must perform certain technical-tactical actions both with the dominant arm and with the non-dominant one, both with the dominant side and the non-dominant side, which determines the education of manual and leg specific ambidexterity. The symmetrization of passing feints' executions, followed by another pass allows the increase of use and their practical values, determining the improvement of the technical level, and implicitly the increase of the players' performance efficiency in the training and competition process. The way in which the general and specific training and the competition activity are carried out requires the players a high level of the coordinative ability, which allows an efficient adaptation of the technical-tactical possibilities to the practical conditions of games' evolution. Symmetrisation of pass feints' executions followed by another pass allows the increase of use and of their practical values, determining thus the improvement of the technical level and, implicitly, the increase of the efficiency of players' execution in the training process and in the competition one.

Key words: symmetrisation, pass feints, precision, efficiency, handball

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 404.rar](#)

Introduction Handballers' methodical orientation and training as related to the technical-tactical training foreseen the following tasks: the improvement of the main technical means under conditions of psychical tension, the improvement of goal throwing efficiency under the conditions of a very active and advanced defence, the acquirement and improvement of a great number of technical throwing procedures for all game positions, as well as the improvement of speed, pass precision and goal throwing, under the conditions of an increased effort and when fighting directly with the opponent. In sport games, including in handball, the players must execute certain technical-tactical actions both with the dominant arm and with the non-dominant one, both on the dominant side and on the non-dominant one, which determine the education of manual and podal/foot switch specific ambidexterity. Direction changes followed by goal reach may be optimized pursuant to a symmetrization process, which we consider that may increase players' efficiency and enrich the technical-tactic repertory.

Research hypothesis – In order to work up the hypothesis of this research we have had as a departure point the following assumption: the symmetrization of the execution of fixed point throws and throws at distance, following a specific methodology, shall determine the increase of the players' precision and efficiency and implicitly of the team during the attack phase.

Materials and methods The experimental sample was made up of juniors III of the handball section H.C. „Golden Kids” Brasov, and the control one of the players from C.S.S. Dinamo Braşov. Both samples comprised 16 field players. Within the research there was used the experimental plan with one independent variable made up from the specific methodology regarding the increase of handball players' efficiency - juniors III, by selecting the acting methods and means in order to

symmetrize and increase throws' precision, applied in the training activity of the experimental group. The dependent variable expresses the influence of the independent variable expressed by the registered results. The records were performed during 2009-2010. For the results to be valid, we recorded, compared and mathematically processed (the arithmetical mean $\bar{X}$, the standard deflection-S, the variability coefficient-CV, the „t” test) the evolutions of handballers' technical-tactical performances in the experimental group with those obtained by the control group, on which the independent variable was not applied. During the entire experiment the subjects in the experimental group attended a special program for the special ambidexterity development and, implicitly, for throws' symmetrization. The specific means selected and conceived for the symmetrization of the technical-tactical actions were practiced within those trainings whose themes approached learning and consolidating the actions of goal throw and distance throw.

Results and discussions Throwing the ball at a fixed point Table no .1 - Centralization of results of field players' technical tests

Interpretation of dominant segment results By comparing these averages, we notice that the progress of the experiment group was of 2,25, with 0,69 more than the progress registered by the control group. The experiment group, on which the independent variable acted, registered a „t” value of 2,883, higher than the tabular value for a number of 16 subjects, at a signification threshold of $p=0,05$. This cipher which confirms the differences' statistic signification indicates that in a percentage of 95 %, the strategy that was issued and applied for symmetrizing the game actions and implicitly by the education of specific ambidexterity was efficient, confirming the hypothesis of the research and rejecting the null hypothesis. Interpretation of non-dominant segment results For the non-dominant segment, the experiment group on which the independent variable acted registering a progress of 2,12 points. The progress of the experiment group was with 0,80 points higher than the one realized by the control group. The calculated value of the „t” test was, for the experiment group of 3,276, at a signification threshold $p=0,05$ and the liberty degrees $df=14$, higher value than the one in Fischer's table 2,145. Since the calculated value is higher than the tabular value, the null hypothesis is rejected, confirming the research's hypotheses. The control group registered a lower calculated value than the tabular one of „t” test and that is of 1,464. 3 steps take-off throw at distance

Table no. 2 - Centralization of results at field players' technical tests Interpretation of dominant segment results The components of the experiment group, on which the independent variable acted, constituted from the acting means specific to the symmetrization of some game actions, during the entire experiment, registered at the initial test an average of 28,93 m, and at the final one 32,43 m, registering a progress of 3,50 m, with 1,32 m more than the control group. The „t” test calculated value was of 3,276, higher than the tabular value, for a number of 16 subjects, at a signification threshold $p=0,05$. The players in the control group who attended a program that did not comprise a specific methodology for the symmetrization of technical-tactical actions specific to the attack, obtained a progress of 2,18 m. The „t” test had a calculated value of 2,202, at a signification threshold of $p=0,05$, for a number of 16 subjects, a higher value than the one established in Fischer's list. Interpretation of non-dominant segment results The experiment group made progresses with 3,13 m, obtaining at the final test an average of 21,31 m, with 2,07 m more than the progress of the control group. The „t” test calculated value at a signification threshold of $p=0,05$, for a number of 16 subjects was of 2,752, which contributes at the confirmation of the research hypotheses. The progress registered by the control group was lower than the one from the experiment group, being of only 1,06 m. The calculated value of the „t” test was of 1,557,

lower than the tabular one. Conclusions – The results confirm the hypothesis of the research, the throws may become more efficient by a symmetrization process, by specific ambidexterity development.

The calculated value of „t” being higher than the tabulars, it demonstrates that the action means that were selected for the symmetrization and the achievement of a positive bilateral transfer were selected following the efficiency criterion, respecting the age particularities and the training level. The development of specific ambidexterity is not the result of a short-term activity, but it is achieved by a specific process, having at the basis a long-term specific strategy (we could say that the length must equal the length of the training process) which must be carried out systematically and continuously in order to obtain the desired efficiency.

References:

Badau D. (2006) - „Ambidexterity within motive activity”, Academic Publishing House „Transilvania”, Braşov, , pp, 55, 78, 87, 102,

Colibaba-Evuleţ D., Bota I. (1998) - “Sports Games – theory and methods”, Aldin Publishing House, Bucharest, 111, 143

Croitoru D. (1999) – “Ambidexterity in sports games. Examples and applications in volleyball”, A.N.E.F.S. Publishing House, Bucharest, pp. 34, 65

A STUDY OF EXPERIMENTAL HURDLE RACE TRAINING

Iskra, J.1, Walaszczyk, A.2, Wojnar, J.1

1 Opole University Of Technology, Faculty Of Physical Education And Physiotherapy, Opole, Poland; 2
Academy Of Physical Education In Katowice, Poland

ABSTRACT

KEYWORDS: hurdle run, school athletics, sport equipment

Hurdle racing is an athletic discipline which is rarely attempted in school gyms. Teachers are often afraid of the consequences of children's falls after hitting a heavy traditional hurdle. The aim of the study was a comparison of hurdle race teaching efficacy with the use of classical equipment (hurdles) and unconventional equipment (carton boxes). The studies involved 2 groups: 10-year old schoolboys of the Primary School (with sports profile) ($n = 82$, 37 girls and 45 boys) and 20-year old students from Katowice ($n = 57$, 27 male and 30 female). Prior to the test, the enrolled schoolboys and students were given basic training in hurdle racing – 5 training sessions. Following the cycle of methodological exercises, two races for time were performed: two 40 m races for the children and two 60 m races for the students. In the first race, standard hurdles were used, while carton boxes were applied in the second race. The height of the obstacles was adjusted to the level of participants; the distance between subsequent hurdles was 4.5 time of the average body height in a given study group (Iskra 1995). The analysis of variances (ANOVA) was used for evaluation of the time differences between classical hurdle races and carton races. The experimental method of teaching sprinter race over low obstacles (= hurdle race) has proven that cheap and safe carton boxes may replace traditional athletic equipment.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 523.zip](#)

Introduction Hurdle racing is an athletic discipline which is rarely attempted in school gyms. Teachers are often afraid of the consequences of children's falls after hitting a heavy (10 kg) traditional hurdle. However, a number of reports provides hints for effective and interesting hurdle race training, using low obstacles and substitute equipment (Groth 1990, McFarlane 1991). A safe, economic and creative form to teach hurdle racing assumes the use of carton boxes, mainly standard banana packaging boxes are used (their dimensions: length 60 cm, height 40 cm, width 25 cm) (Medler 1990, Iskra 1994, 1995).

Aim of the study

The aim of the study was a comparison of hurdle race teaching efficacy with the use of: 1) classical equipment (hurdles), 2) unconventional equipment (carton boxes)

Methods A. Subject The studies involved 2 groups: - 10-year old schoolboys of the Primary School (with sports profile) No. 5 in Ruda Śląska ($n = 82$, 37 girls and 45 boys) - 20-year old students of the Academy of Physical Education in Katowice ($n = 57$, 27 male and 30 female)

B. Protocol Prior to the test, the enrolled schoolboys and students were given basic training in hurdle racing – 5 training sessions were designed for general preparation and individual improvements: - (1) marches and trots over cartons (Iskra 1995) - (2) sprinter races and races with horizontal obstacles - (3) races over cartons (Iskra) 2-6-step rhythm - (4) races over cartons in 3-

step rhythm - (5) races from low start over cartons During the last training session, all the exercises were also repeated with the use of standard hurdles. Following the cycle of methodological exercises, two races for time were performed: two 40 m races for the children and two 60 m races for the students. In the first race, standard hurdles were used, while carton boxes were applied in the second race. The height of the obstacles was adjusted to the level of participants; the distance between subsequent hurdles was 4.5 time of the average body height in a given study group (Iskra 1995). See Table 1 for detailed data. Prior to the test, the enrolled schoolboys and students were given basic training in hurdle racing – 5 training sessions were designed for preparation and improvements: - (1) marches and trots over cartons (Iskra 1995) - (2) sprinter races and races with horizontal obstacles - (3) races over cartons (Iskra) 2-6-step rhythm - (4) races over cartons in 3-step rhythm - (5) races from low start over cartons During the last training session, all the exercises were also repeated with the use of standard hurdles.

Analytical methods The analysis of variances (ANOVA) was used for evaluation of the time differences between classical hurdle races and carton races. The same method was also applied to indicate differences in the results obtained by girls (women) and boys (men).

Results See Table 2 for basic statistical results. No differences were recorded in the group of children between the results in hurdle and carton races. Neither was there any difference in the results between girls and boys. In the group of students, time differences between hurdle and carton races (better time in the latter case) were noted only among women ($p \leq 0,05$). The observed lack of differences in the groups of hurdle-racing girls and boys and the slight differences in the student groups, resulted, among others, from the sex-related differentiation of rules, mainly the height of hurdles.

Discussion and conclusion 1. The experimental method of teaching sprinter race over low obstacles (= hurdle race) has proven that cheap and safe carton boxes may replace traditional athletic equipment. It concerns mainly the groups of girls and women, who, fearing contact with a hard and heavy hurdle, significantly slow down their running speed. 2. Hurdle racing at school is an entirely safe discipline, providing that appropriate equipment is used and the specificity of the discipline is taken into account.

References

Groth, M. (1990). Methodical development of Young hurdlers. *Modern Athlete and Coach*, 4, 10-13.

Iskra, J. (1995). The most effective technical training for the 110 meters hurdles. *New Studies in Athletics*, 1, 51-55.

Iskra, J., and Walaszczyk, A. (1994). Methodic of teaching children hurdle runs (in Polish). *Sport Wyczynowy*, 9-10, 10-14.

McFarlane, B. (1991). The challenge of change – a new hurdle perspective. *Track Technique*, 3, 13-16.

Medler, M., and Katzenbogner, H. (1990). Ein Weg zum Hürdenlauf. Eine Methodik mit Banankartons. *Leichtathletik training*, 5, 14.

Wojnar, J., Wojciechowska-Maszkowska, B., and Tataruch, R. (Ed.) (2009). Sciences research in physical education and sport. (in Polish). Opole University of Technology, Opole.

LEAD LEG CHANGES IN HURDLE RACE BY REGULAR AND IRREGULAR HURDLE LAYOUT

Hyjek, J.1., Iskra, J.1,2.

1 Academy Of Physical Education In Katowice, 2 Opole University Of Technology, Faculty Of Physical Education And Physiotherapy, Opole, Poland

ABSTRACT

KEY WORDS: hurdle race, stepping rhythm, lateralisation

The hurdles is considered to be one of the most difficult athletic disciplines. This opinion especially relates to the 400 m race, which requires technical skills of changing the lead leg (Iskra et. al. 2006). The aim of the reported study was an evaluation of lead leg changes in hurdle racing, with hurdles spaced acc. to the regulations (equal distances) and with differentiated distances, in a group of non-training girls. The study involved 244 girls from a Comprehensive High School in Racibórz (age: $\bar{x} = 17.2 \pm 1.2$ years). After basic technical training, the girls completed the hurdle race distance twice, following the "shuttle" (to-and-from) mode: - in the first race (R1), hurdles were spaced in regular intervals (8.50 m), - in the second race (R2), the hurdles were spaced, acc. to the following pattern: 8.50 – 5.80 – 8.50 – 7.00 – 8.50) The overall race time and the number of steps along the distances between subsequent hurdles were measured. Lateralisation index (LI) (William and Morris, 2007) was used in the evaluation of step proportions between particular hurdles, challenged by left and right leg: LI correlations were significant in both race variants ($r = 0,41$, $p \leq 0,05$). The girls were running over the hurdles in varying rhythms, with prevalence of the right lead leg. In the race with irregular distances between subsequent hurdles, the preferences of "better" lead leg were lower vs. the standard race (19.79 ± 8.14 vs. 13.94 ± 9.16 , NS)

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 526.zip](#)

Introduction The hurdles is considered to be one of the most difficult athletic disciplines. This opinion especially relates to the 400 m race, which requires technical skills of changing the lead leg (Iskra et. al. 2006). Changes of the, so-called, running rhythm are also conditioned by the level of motor capacity, especially with regards to anaerobic capacity, running speed and the power of lower limbs. Studies, performed in a group of 400 m race training competitors, have demonstrated that the term "rhythm", as it is so-called, cannot (even in colloquial training jargon) be limited to the number of steps between subsequent hurdles (Iskra 1991, Ditroilo and Marini 2001). The conditions for "hurdle rhythm" include other features and properties, such as body build and co-ordination abilities.

The aim The aim of the reported study was an evaluation of lead leg changes in hurdle racing, with hurdles spaced acc. to the regulations (equal distances) and with differentiated distances, in a group of non-training girls.

Methods The study involved 244 girls from a Comprehensive High School in Racibórz (age: $\bar{x} = 17.2 \pm 1.2$ years). After basic technical training (2 x 30 minutes during gym lessons), the girls completed the hurdle race distance twice, following the "shuttle" (to-and-fro) mode: 1) in the first race (R1), hurdles were spaced in regular intervals (8.50 m), 2) in the second race (R2), the hurdles were spaced, acc. to the following pattern: 8.50 – 5.80 – 8.50 – 7.00 – 8.50) The overall race time and the

number of steps along the distances between subsequent hurdles were measured. Lateralisation index (LI) (William and Morris, 2007) was used in the evaluation of step proportions between particular hurdles, challenged by left and right leg: $LI = (RL-LL) / (RL+LL) \times 100$, where: LI – lateralisation index RL – the number of hurdles, made through by right lead leg LL – the number of hurdles, made through by left lead leg The lateralisation coefficient varies then from (-100) to 100; jumping over the hurdle with the left lead leg only is – (minus 100), while when the right lead leg is used, it is + (plus 100). In the evaluation of relationships between the rhythm type and the level of basic motor abilities, a 150 m hurdle race was used (speed endurance) and three-stepping technique on the left and the right leg (the power of lower limbs). Length parameters were determined vs. body height. The lateralisation index and Pearson's analysis of correlations between hurdle race time (R1 and R2) and selected parameters were used in statistical analysis.

Results The results are presented in Table 1. The hurdle race time depended mainly on the motor ability level (150 m race and triple-jump from standing still). No correlations were observed between hurdle race time and either race rhythm (LI) or body height. Neither were any correlations found between the power of lower limbs (left leg and right leg) and the choice of the lead leg. LI correlations were significant in both race variants ($r = 0,41$, $p \leq 0,05$). The girls were running over the hurdles in varying rhythms, with prevalence of the right lead leg. Better results were recorded in the hurdle race with regular distances between subsequent hurdles. In the race with irregular distances between subsequent hurdles, the preferences of "better" lead leg were lower vs. the standard race (19.79 ± 8.14 vs. 13.94 ± 9.16 , NS)

Discussion and conclusion The obtained results demonstrate that the choice of lead leg in hurdle racing is not associated with motor ability, body build or race time. It is also confirmed by the results of earlier studies, as found in the performance of a group of training hurdlers (male and female) (Iskra 1991, Iskra, Walaszczyk 2007). The lack of clear preferences in the choice of lead leg among the studied, non-training girls, indicates the necessity of learning a hurdle race stepping technique with the use of the left and the right lead leg. It then becomes evident that lateralisation in hurdle racing is determined not only by morphological or functional factors.

References

- Ditroilo, M., and Marini, M. (2001). Analysis of the Race Distribution for male 400-m hurdlers at the Sydney Olympics. *New Studies in Athletics*, 1, 122-130.
- Iskra, J. (1991). Endurance in the 40-metres hurdles. *New Studies in Athletics*, 2, 43-50.
- Iskra, J. and Walaszczyk, A. (2007). Types of stride pattern and time distribution in elite 400-m hurdlers. *Motor Control*, 11, 185-186.
- Iskra, J., Walaszczyk, A. and Mehlich, R. (2006). Principles of 400-m Hurdle Training. *Track Coach*, 177, 5641-5643.
- Williams D.E. and Norris B.J. (2007). Laterality in stride pattern preferences in racehorses. *Animal Behaviour*, 74, 941-950.

THE IMPACT OF USING RANDOM AND AGGREGATE TRAINING SCHEDULING IN LEARNING BASIC SKILLS IN FREESTYLE SWIMMING

Assist. Prof. Safa Thanoon Al-Imam

College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The study aimed at the following: 1-Expounding the effect of using random and aggregate training scheduling in facilitating the learning of basic skills in freestyle swimming. 2-Expounding the best method of using random and aggregate training scheduling in learning of basic skills in freestyle swimming. The researcher used the experimental method appropriate with the nature of the study. The study sample consisted of amateurs participating in swimming by the age of (10-15) years who joined the summer training courses in the university of Mosul. The number of participants were (24) swimmers that were randomly assigned into three groups of (8) swimmers. The first group was trained using random exercise, the second used the aggregate method while the third was the control group and used the current training adopted methods of training. The researcher concluded the following: 1-A significant effect was shown for both the random and aggregate methods of learning the basic skill if free style swimming. 2-Significant differences exist in the three groups in learning the basic skills in freestyle swimming. 3-No significant differences exist between random and aggregate assigned training groups in learning the basic skills in freestyle swimming. The researcher recommended the following 1-Emphasize on using scheduling and organizing the methods of modern exercises for all special swimming events And Using random and aggregate training methods that are based on repetition that facilitates the learning process.

Keywords: Aggregate training, Random training, and freestyle swimming skills

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction and aims of the study The study aimed at the following: 1-Expounding the effect of using random and aggregate training scheduling in facilitating the learning of basic skills in freestyle swimming. 2-Expounding the best method of using random and aggregate training scheduling in learning of basic skills in freestyle swimming. The researcher used the experimental method appropriate with the nature of the study. The study sample consisted of amateurs participating in swimming by the age of (10-15) years who joined the summer training courses in the university of Mosul. The number of participants were (24) swimmers that were randomly assigned into three groups of (8) swimmers. The first group was trained using random exercise, the second used the aggregate method while the third was the control group and used the current training adopted methods of training. The statistical tools used in the study included (The arithmetic mean, standard deviation, and unidirectional F-test). The design used was the experimental design (equivalent random group design) with pretest and posttest observations. From the literature pertinent to the subject , a number basic tests and skill tests were chosen including : 1-Breath retaining : measured by holding he breath for maximum time and measured in seconds . 2-Constant smooth forward movement: measured by the swimmer push against the wall and measuring the distance traveled before stopping and measured in meters . 3-Constant smooth backward movement: measured by pushing against the wall and measuring the distance traveled before stopping and measured in meters . A questionnaire form for evaluating the performance was used for evaluating the free style swimming. This form was prepared by (Salem 1997) and used by (Wathah), and submitted to a number of specialists in the field of swimming who approved unanimously its validity. the questioner

form consisted of (14) items that can be scored (1-3). Thus the maximum score that can be assigned to the form is (42) degrees while the minimum is (14) (Al Sumaidai). A program was proposed to carry out (12) training units including two introduction units in swimming before the pretest. After that (10) training units were performed each taking (50) minutes besides the pretest and posttest. The program was submitted to a number of specialists in field of swimming who approved unanimously its validity .

After the three groups reached the floating point in swimming, they were assigned to three different groups. Two groups represented the experimental group while the third was considered the control group. After general and specific warm-ups, the skill was explained and demonstrated for the two experimental groups out of pool and then in the water and for the following skills was performed: 1-Forward movement by moving the legs. 2-Forward movement by moving the arms and breathing. 3-The harmony arm movements, breathing and leg movements.

The procedure was carried out until the end of the training units for a distance of (25) m. the group assigned to random training performed the exercises and movements randomly for all body parts without repetition for predetermined period and repetition for (10) training units. The trainer determines the number of performances of each move and the repetition of various parts with and increases in the duration of the exercise. The group assigned to the aggregate training performed the exercises based on repetition without moving of the second part before completing the training of the first part and the same for the second and third with a fixed repetition and duration. The duration of each exercise is increased until the end of the last units and the repetition increase for each two units.

The control groups implements the training courses currently adopted in summer training by gradually increasing the training from easy to difficult after out of pool training as they taught the movements of legs, arms and breathing. The experimental conditions are kept similar for the three groups.

The pretests were performed on Sunday 28/6/2009 and included (Breath ,Constant smooth forward moving , Constant smooth backward movement ,Backward smooth movement) for 25m of free style swimming while the post test were carried out on Thursdays 30/7/ 2009 including the same tests and adding 25m of free style swimming. The experts conducted an evaluating tests with close observation and giving a score for every part of movement.

The researcher concluded the following: 1-A significant effect was shown for both the random and aggregate methods of learning the basic skill if free style swimming. 2-Significant differences exist in the three groups in learning the basic skills in freestyle swimming. 3-No significant differences exist between random and aggregate assigned training groups in learning the basic skills in freestyle swimming. 4- The effect of using random and aggregate training methods was considerable in learning the basic skills in freestyle swimming.

The researcher recommended the following 1-Emphasize on using scheduling and organizing the methods of modern exercises for all special swimming events. 2-Using random and aggregate training methods that are based on repetition that facilitates te learning process. 3-Performing studies and researches that are interested in teaching training including intense, distributed

sequential, constant and variable training). 4-Utilizing the use of random and aggregate training to facilitate the learning of other types of swimming.

Arabic References

1-Abul-Alla, Ahmed and Ahmed Naser Aldeem (1993): Physiology of Fitness , Dar Al Fikr Al Araby ,Cairo.

2-Bastwise, Amed Bastwise and Abas Al-Smarai (1984): Training Methods in Sport Education , Mosul University Press .

3-Khater, Ahmed et al (1987): Study in Motor Learning in Sport Education , Dar al Ma'arif , Alexandria .

4-Al-Safar , Same et al (1990): The Basics of Teaching Football, Higher education press , Mosul .

5-Al – Sumaidai , Wathah , Ghanem Saeed (2004) : The Appropriate Age Stages to start teaching chest and free style swimming, an unpublished PhD thesis, Mosul university, College of Sports Education .

EFFECT OF CORRECTION EXERCISE CURRICULUM IN THE INCLINE ANGLE OF SHOULDER BLADE AND THE TECHNICAL PERFORMANCE OF ROTATING AND TRANSPORTATION ON THE MOVEMENT PONY DEVICE FOR BEGINNER

Abi Ramiz Abdulghany Al Bakri

Mosul University / College Of Physical Education

The study aims to expound the impact of correction exercise curriculum in the incline angle of shoulder blade and the art or performance of rotating and transportation on the pony device for beginner. The subject sample consisted of the abeginner champions of the province of Ninevah in the gymnastic events. The sample was homogenized according to body mass, age, and training experience. The researchers adopted the descriptive method which is appropriate to the nature of the study and the data were collected through observation using a video capture device type (Sony 25 frame / second) An investigation study was performed in the indoor gymnastic court of the college of physical education to determine the best camera angle for shooting and the best location for the pony instrument. The appropriate statistical tools were used in the experiment, after the determination of variables by the computer and according to bio mechanic analyzies systems which were used to present and discuss the results. According to the results, the researchers concluded that significant differences exist in favor for the post – test for the angle of inclination of shoulder baled and technical performance The use of correction exercises led to the positive increase of the ability of the subject sample to develop rotating and transportation skills and was positively affecting the general performance. Therefore, the researchers recommended to use using the correction exercises by trainers of gymnastic for novices and beginners in training on pony and use these exercises for other difficult movements.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 107.rar](#)

THE COMPARASION OF AEROBIC ENDURANCE, RECOVERY CAPACITY WITH LACTATE THRESHOLD AND YO-YO TEST AT SOCCER PLAYERS

FUTBOLCULARDA AEROBİK DAYANIKLILIK, TOPARLANMA KAPASİTESİNİN LAKTAT EŞİĞİ VE YO-YO TESTİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Özkol, N.1, Turgay, F.2, Varol, S.R.2, Özkol, Z.2, Vural, F.2, Akşit, T.2

1 Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2 Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

In this study the relation between intermittent yo-yo endurance and recovery tests with aerobic and anaerobic threshold speeds (ATS, AnTS), blood lactate and heart rate recovery speeds (LaRS, HrRS) are investigated. 17 active male soccer players (aged, 21,11±2,08) of a third professional soccer league team participated in this study. Participants executed an exercise test on an artificial grass playing area with the dimensions of 20m X 40m. This test includes intermittent running to the volunteral fatigue and 15 minutes passive recovery afterwards. During this test heart rate and blood lactate values obtained from fingertip are determined after each test stage. By these measurement ATS, AnTS values and 3mM blood lactate running speed are determined. After above mentioned test, each of the intermittent endurance and recovery yo-yo test are performed with between two day rest interval. The level of significance was set at $p<0.05$. High level correlation was found between yo-yo endurance and recovery test. Significant relation was found between yo-yo recovery performance values and ATS, AnTS, 3mM lactate threshold speed. Findings of this study show that, yo-yo intermittent endurance and recovery test can be used as an alternative to lactate threshold tests in professional soccer players.

Keywords: Yo-yo intermittent and recovery endurance tests, aerobic and anaerobic threshold.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file_952.zip](#)

Giriş ve Amaç Futboldaki performansta, dayanıklılık kadar toparlanma da önemlidir. Dayanıklılık ve toparlanma kapasiteleri, belirli bir metabolik temeli olan laktat eşığı ve laktat eliminasyonu ve nabızdaki toparlanma hızının ölçülmesi gibi geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış testlerle ölçülebilmektedir. Bu testlere alternatif olarak sıklıkla kullanılan, ölçümü oldukça kolay ve ekonomik olan Yo yo testlerinin belirtilen testlere karşı geçerliliği henüz araştırılmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmada aerobik eşik hızı (AEH, 2 mM kan laktat değerine karşı gelen hız) ve anaerobik eşik hızı (ANEH, 4mM laktadına karşı gelen hız), kan laktat toparlanma hızı (LATH), nabız toparlanma hızı (NTH) ile Yo yo aralıklı endurans ve toparlanma testleri arasındaki ilişkilerin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem Çalışmaya, 3. profesyonel lig takımlarından, yaşı 18-27 arasında olan yaklaşık n=25 aktif erkek futbolcu katıldı. Ancak tüm testlere katılan 17'sporcu nun verileri çalışma kapsamına alındı. Gönüllülere, Anaerobik eşik testi (ANET), bu testin hemen sonrasında Toparlanma (Laktat ve nabız toparlanma) testi ve buna ilave olarak en az ikişer gün arayla ve günün aynı saatlerinde olmak üzere, antrenmanlı sporculara uygulanan 2. seviye Yo-yo aralıklı dayanıklılık ve Yo-yo aralıklı toparlanma testleri gerçekleştirildi. Anaerobik Eşik Testi (ANET): Suni çim sahada standart bir ısınma sonrasında 8 km/s hızla başlayan, her bir kademesi 5 dakika süren, her kademe sonunda 1.2 km/s hız artışının yapıldığı ve kademeler arasında 1 dakikalık pasif dinlenme aralarının bulunduğu, istemli yorgunluğa kadar devam eden bir egzersiz uygulanmıştır. Test sonrasında 15 dakikalık bir pasif toparlanma periyodu bulunmaktadır. AE ve ANE hızlarının hesaplanması: Her bir kademenin sonunda ölçülmüş olan KAH ve laktat değerleri o kademedeki hıza karşı grafiğe konmuştur. 2 mM laktat değerine karşı

gelen hız aerobik eşik hızı (AEH), bu hız karşı gelen nabız (AEKAH), 4mM laktat değerine karşı gelen hız anaerobik eşik hızı (ANEH), bu hız karşılık gelen nabız değeri ise (ANEHKAH) olarak isimlendirilmiştir. Ayrıca AE ve ANE hız ve nabız değerleri hesaba katılarak 3mmol laktat değerine karşı gelen hız (3LAEH) ve bu hız karşılık gelen nabız (3LAEKAH) değerleri matematiksel olarak hesaplanmıştır. Toparlanma testi, AE ve ANE'in belirlenmesi amacıyla yapılan ANET egzersizin bitiminden sonraki pasif toparlanma periyodunda yapılmıştır. Egzersizin sonunda maksimal eforun bitiminden 3 dk sonraki laktat değerine maksimal laktat (MLA) ve 15 dk sonrakine ise (15DLA) ismi verildi. İki laktat değeri arasındaki farkın geçen süre (12 dk)'ye bölünmesi ile laktat toparlanma (eliminasyon) hızı (LATH, mM/dk) hesaplandı. Ayrıca egzersizden hemen sonra alınan kalp atım hızı maksimal (MKAH) ve 3dk sonraki nabız değerleri ise (3DKAH) olarak isimlendirildi. Bu ikisi arasındaki farkın 3'e bölünmesi ile nabızdaki toparlanma hızı (NTH, atım/dk) bulundu. Bu testten 3 gün sonra sırasıyla Yo-yo testleri gerçekleştirildi. Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi: Başlangıç noktasından itibaren 5m aralıklı iki kule ve 2.kule ile 3.arasında 20 m mesafenin olduğu bir parkur dizayn edildi. Sporcular arasında 2 m aralıklı olarak gruplar oluşturularak test gerçekleştirildi. Sporculara 20 m aralıklı iki kule arasında gittikçe artan bir tempoda maksimale kadar devam eden bir mekik koşusu uygulandı. Her bir mekik koşusu, sonunda 10 saniyelik yavaş koşu şeklinde bir toparlanma periyodu içermektedir. Yo-Yo Aralıklı Dayanıklılık Testi: Başlangıç noktasından itibaren 2,5m aralıklı iki kule ve 2.kule ile 3.arasında 20 m mesafenin olduğu bir parkur dizayn edildi. Sporculara 20 m aralıklı iki kule arasında gittikçe artan bir tempoda maksimale kadar devam eden bir mekik koşusu uygulandı. Her bir mekik koşusu, sonunda 5 saniyelik yavaş koşu şeklinde bir toparlanma periyodu içermektedir. Her bir Yo-yo testi 2 seviyededir, futbolcular antrenmanlı grup oldukları için her bir Yo-yo testinin 2. seviyesi uygulandı.

Laktik asid analizi için parmak ucu önce bir alkollü pamukla silinmiştir, daha sonra kuru pamukla kurulandıktan sonra lansetle delinip parmağı fazla sıkmadan ikişer adet heparinli hematokrit kapiller tüplerine alınan kanlar testlerin yapılacağı YSI 1500 laktat analizörünün kan laktat koruyucu tüplerine boşaltılarak karıştırılmış ve analiz yapılincaya kadar buzdolabında saklanmıştır. Bu laktat örnekleri aynı gün YSI 1500 laktat analizörü ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 11.0 istatistik programı (SPSS Inc, Chicago, IL) kullanıldı. Anlamlılık olarak $p < 0.05$ değeri alındı.

Bulgular Yo yo dayanıklılık ve toparlanma testi arasında yüksek düzeyde bir korelasyon bulundu (Tablo.1). Yo yo aralıklı toparlanma performans değeri ile, incelenen parametrelerden sadece AEH, ANEH ve 3LAEH değerleri arasında (Tablo.2) ve Yo yo aralıklı dayanıklılık performans değeri ile ise sadece 3LAEH arasında (Tablo.3) anlamlı ilişkiler bulundu. Laktat eşik hızları ile NTH ve LATH arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı. Her ne kadar, Yo yo testleri ile incelenen laktat eşik hızları, laktat eliminasyon hızı ve nabız toparlanma hızı arasında beklenen direkt ilişkiler bulunamamış olsa da, bu bulgular toparlanma ve endurans kapasitesi arasındaki beklenen temel ilişkiyi yansıtır.

Tartışma ve Sonuç Laktat eliminasyon hızı ve nabızdaki toparlanma hızı (LATH ve NTH) kapasiteleri aerobik kapasite ile ilişkilidir (Foss et al., 1998). Yapılan çalışmalarda, dayanıklılık antrenmanlarının laktat eliminasyonunu geliştirdiği gösterilmiştir (Juel et al., 2004). Ayrıca laktat eliminasyonu ile aerobik dayanıklılık seviyeleri arasında bir ilişki mevcuttur (Francaux et al., 1993). AEH ve AEHR arasında, 3LAEH ve 3LAHR arasında ($r=0.545$, $p=0.024$), ve ANEH ile ANTHR arasında anlamlı korelasyonlar bulundu. Bu ilişkiler endurans antrenmanlarında belirtilen eşik hızları yerine HR değerlerinin de kullanılabileceğini gösterir. Ayrıca AEH ve ANEH arasında bulunan yüksek korelasyon da bu iki testin endurans düzeyinin kriterleri olarak kullanılabileceğini gösterir. Bu çalışmada bulunan

AEH, ANEH, ve 3LAEH değerlerinin de endurans düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabileceğini doğrular. MLA ve 15DLA ile 3LAEH ve ANEH hızları arasındaki ilişkiler laktat eliminasyonu ile laktat eşikleri arasındaki indirekt ilişkiyi gösterir. Ayrıca NTH ve 3DHR arasında bulunmuş olan ilişki de benzer şekilde bu testlerin metabolik bir temeli olduğunu gösterir. Yo-Yo aralıklı toparlanma testleri özellikle takım sporcularının şiddetli aralıklı egzersizlerdeki performansını belirlemek için iyi bir ölçüt olarak kullanılabilir. Yo-Yo aralıklı endurans ve toparlanma testlerinin, laktat eşik testleri yerine kullanılabileceği öngörülebilir.

Kaynaklar

Foss, M.L. Keteyian, S.J. Fox, E.L. (1998). Physiological Basis for Exercise and Sport (6th edn.).

William C Brown Pub. Francaux, M.A., Jacqmin, P.A., Sturbois, X.G. (1993). The maximum lactate clearance: a new concept to approach the endurance level of an athlete. Arch Int Physiol Biochim Biophys. Jan- Feb 101(1):57-61.

Juel, C., Holten, M.K., Dela, F. (2004). Effects of strength training on muscle lactate release and MCT1 and MCT4 content in healthy and type 2 diabetic humans. J Physiol Apr 1;297-304.

INVESTIGATION OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT BY THE EUROFIT TEST BATTERY WOMEN'S FOOTBALL TEAM PLAYERS IN PRE-SEASON AND OFF- SEASON

BAYAN FUTBOL TAKIMI OYUNCULARININ SEZON ÖNCESİ VE SEZON SONU FİZİKSEL GELİŞİMLERİNİN EUROFİT TESTLERİYLE İNCELENMESİ

*Ahmet Şirinkan *Hüseyin Eroğlu* Elif Şıktar

Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The aim of this study was to determine levels of the physical fitness women's football club's players in pre-season and off-season. Study were formed a total of 48 subjects (experimental group (24 female) and control group (24 female)). In the Erzurum albayrak sport club, 24 women football players aged 13-17 participated in this study and were performed football training program specially designed. This research was planned as a season and the training program was performed 120 min. 5 day a week. At the beginning of work, the experimental group and control group made the eurofit physical fitness test and the same groups re-applied the same tests the off-season. The eurofit physical fitness test included in flamingo balance test, disk touching test, flexibility, standing long jump, grip strength, 30 sec shuttle test, bent arm holding test, 10x5 shuttle run test. Statistical analyses of data were conducted using SPSS 16.00 software package. Descriptive statistics (means and standard deviations) are provided. Differences between independent groups were analysed by Mann-Whitney U test and the groups dependent were tested by Wilcoxon Signed Ranks test. Significance value of $p < 0.05$ and $p < 0.01$ level were examined. In conclusion, It were observed the experimental group significantly improvements in flamingo balance test, disk touching test, flexibility, standing long jump, grip strength, 30 sec shuttle test, bent arm holding test, 10x5 shuttle run test. The control groups showed a significant improvement in disk touching test, the right hand grip test, 10x5 shuttle run test, but not showed a significant improvement in flamingo balance test, 30 sec shuttle test, standing long jump, bent arm holding test, the left hand grip test, flexibility.

Keywords: Eurofit test, Football, Physical Fitness

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 717.rar](#)

ÖZET

Bu çalışmada, bayan futbol kulübü sporcularının sezon öncesi ve sezon sonu fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi amaçlandı. Çalışmaya Bölgesel lig takımlarından Erzurum Albayraklar Spor Kulübü'ndeki 13-17 yaş arası 24 bayan sporcu katıldı. Araştırmada 48 denek (deney grubu (24 bayan) + kontrol grubu (24 bayan)) incelendi. Çalışmalarda özel hazırlanmış futbol eğitim programı uygulandı. Araştırma bir sezon olarak planlandı. Çalışmalar hafta içi 5 gün 120 dakika olarak uygulandı. Çalışmaların başlangıcında deney grubu ve kontrol grubunun eurofit fiziksel uygunluk testleriyle ölçümleri alındı ve sezon sonunda aynı testler deney grubuna ve kontrol grubuna tekrar uygulanarak gelişimleri takip edildi. Uygulanan testlerle deneklerin, flamingo denge testi, disklere dokunma testi, esneklik, durarak uzun atlama, pençe kuvveti, 30 sn mekik testi, bükülü kol tutma testi, 10x5 m mekik koşusu testi ölçümleri alındı. Araştırmada verilerin istatistik analizleri SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak deneklerin minimum ve maksimum değerleri, aritmetik ortalamaları, bağımsız gruplar arasındaki farka nonparametrik testlerden olan Mann-whitney U testi ve bağımlı gruptaki farka bakmak için de Wilcoxon Signed Ranks testi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri olarak $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ düzeyinde bakılmıştır. Araştırma

sonucunda, deney grubundaki bayan futbolcuların flamingo denge testi, disklere dokunma testi, esneklik, durarak uzun atlama, 30 sn mekik testi, bükülü kol tutma testi, 10x5 m mekik koşusu testi sonuçlarında anlamlı gelişmeler olduğu saptandı. Kontrol grubunda ise disklere dokunma, sağ el pençe kuvveti ve mekik koşularında anlamlı gelişme gözlenirken, flamingo denge testi, esneklik, durarak uzun atlama, 30 sn mekik testi, sol el pençe kuvveti, bükülü kol tutma testlerinde anlamlı bir gelişme gözlenmedi.

Anahtar Sözcükler: Eurofit testler, Futbol, Fiziksel Uygunluk,

GİRİŞ Bayan sporcuların futbola katılımı özellikle 1990'lı yıllardan sonra artış göstermiştir. Özellikle ABD'de ve Avrupa ülkelerinde daha fazla sayıda bayan bu spora katılmaktadır. Katılan bayan sporcu sayısının artması ve daha önemlisi sporcuların, antrenman düzeylerinin yükselmesi futbolun kadının fiziksel, fizyolojik özellikleri üzerindeki etkileri hakkında yayınlar ortaya konmasına yol açmaktadır (Ersöz, G. 2006). Bugün dünyada 265 milyon futbolcu vardır. Bunun 26 milyonu bayan futbolcudur. Yani her 10 oyuncudan 1'i bayandır. Bayan futbolunda en hızlı büyüme 2006 yılında gerçekleşmiştir ve bu ivme giderek artmaktadır (TFF, 2009). Son yıllarda dünyada ve ülkemizde sayıları az olmayan genç kız ve bayanların anlamlı bir şekilde futbol aktivitelerine katılımı, liglerin düzenlenmesi; Balkan, Avrupa ve Dünya şampiyonalarının yapılması bayanlar arasında futbola olan ilgiyi artırmaktadır (Yüce, A. 2010). Genç kız ve bayanlar futbolcunun gelişmesi, bayan yönetici, antrenör, idareci, hakem ve masör yetiştirilmesine bağlıdır. Ülkemizde de bu uygulamalar gerçekleştirelerek, bayanlar futbolunun ülkemizde de yeterince tanınmasına ve ilgi odağı olmasına imkan verilmelidir (Yüce, A. 2010).

YÖNTEM Çalışmaya Erzurum bölgesel lig takımlarından Albayraklar Spor Kulübü'ndeki 13-17 yaş arası 24 bayan sporcu katıldı. Sporcuların okul ve sınıf arkadaşlarından gönüllü 24 denek kontrol grubu olarak belirlendi. Araştırmada 48 denek (deney grubu (24 bayan) + kontrol grubu (24 bayan)) teste alındı. Antrenmanlarda özel hazırlanmış futbol eğitim programı uygulandı. Araştırma bir sezon olarak (2009-2010 bayanlar bölgesel ligi) planlandı. Çalışmalar hafta içi 5 gün 120 dakika olarak uygulandı. Çalışmaların başlangıcında deney grubu ve kontrol grubunun eurofit fiziksel uygunluk testleriyle ölçümleri alındı ve sezon sonunda aynı testler deney grubuna ve kontrol grubuna tekrar uygulanarak gelişimleri takip edildi. Uygulanan testlerle öğrencilerin, flamingo denge testi, disklere dokunma testi, esneklik, durarak uzun atlama, pençe kuvveti, 30 sn mekik testi, bükülü kol tutma testi, 10x5 m mekik koşusu testi ölçümleri alındı. Araştırmada verilerin istatistik analizleri SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak deneklerin minimum ve maksimum değerleri, aritmetik ortalamaları, bağımsız gruplar arasındaki farka nonparametrik testlerden olan Mann-whitney U testi ve bağımlı gruplardaki farka bakmak için de Wilcoxon Signed Ranks testi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri olarak $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ düzeyinde bakılmıştır.

BULGULAR Tablo 1'de deneklere uygulanan ön test ve son test verilerinde $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı gelişme saptanmıştır. Tablo 2'de disklere dokunma ve mekik koşularının verilerinde $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı bulunurken, sağ el pençe kuvvetinde $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı gelişme saptanmıştır. Deneklere uygulanan diğer test bataryalarında anlamlı bir gelişme gözlenmemiştir. Tablo 3'de deney grubu ve kontrol grubunun ön test verilerinde mekik koşusu test bataryasında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı gelişme saptanırken diğer test bataryalarında anlamlı bir gelişmeye rastlanmamıştır. Tablo 4'de deney grubu ve kontrol grubunun son test verilerinde, disklere dokunma, çift bacak öne sıçrama test bataryalarında $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı gelişme saptanırken,

flamingo denge, sol el pençe kuvveti ve bükülü kol kuvveti test bataryalarında <0.05 düzeyinde anlamlı gelişme gözlenmiştir. Deneklere uygulanan esneklik, sağ el pençe kuvveti, 30 saniye mekik ve 10x5 mekik koşusu test bataryalarında anlamlı bir gelişme görülmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Futbol antrenmanları aynı zamanda kız çocuklarında bacak kuvvetinin artmasına neden olmaktadır. Hazar ve ark. (2008) yaptığı çalışmada, bacak kas gücünün gelişmesi çevikliği de geliştirdiği belirtilmiştir. Kızılakşam, E. Ve ark. Araştırmalarında, 12-14 yaş kız öğrencilerin durarak uzun atlama ($139,36 \pm 16,86$), mekik ($23,96 \pm 5,68$), ve mekik koşularındaki ($21,95 \pm 1,53$) ölçümleri araştırmamızla paralellik göstermektedir. Güzel, N. A. ve ark.(2008) 13-16 yaş kız futbolcularla ilgili araştırmaların, futbol maçı süresinin genellikle uzun olması, daha büyük bir sahada mücadele edilmesi ve maç süresince devamlı hücum ve savunmaya dayalı koşu süresinin daha fazla olması gibi özellikleri vardır. Bu özelliklerinden dolayı futbol antrenmanlarının sürat, çeviklik ve bazı antropometrik özellikler yönünden bu yaş grubunda daha olumlu gelişmelere neden olduğu ifade edilmektedir. Bu araştırma bulguları, yaptığımız araştırmadaki deneklerin Kuvvet, sıçrama kuvveti, çeviklik, özelliklerindeki olumlu gelişmeleri desteklemektedir., Hazar, F ve Hazar, H. (2007) araştırmalarında, Küçük yaş grubu kızlarda (11-12 yaş) denge özelliği çeviklik üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu, bu bağlamda çevikliği geliştirmeye odaklanan çalışmalarda, dengenin de geliştirilmesi, çeviklik gelişiminde olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Araştırmamızda da deneklerin denge ve çeviklik gelişimleri paralellik göstermektedir. Sonuç olarak, Futbol antrenmanlarının bayanlarda fiziksel özelliklerin gelişimine olumlu yönde katkı sağladığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. TFF, (2009). Bayan Futbolu, İstanbul.
2. Ersöz, G. (2006). bayan futbolcu, TFF, internet sitesi, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara.
3. Yüce, A.(200). Bayanlarda Futbol, www.garanti.com.tr internet sitesinden alınmıştır.
4. Hazar, F. Acar, H. Taşmektepliğil, M. Y. (2008). Spor Yapmayan 13 Yaş Kızlarda Bacak Kas Gücünün Çevikliğe Etkisinin Belirlenmesi, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu.
5. Kızılakşam, E. Toksöz, İ.Kurt, C. Erdamir, I. (2008). 12-14 Yaş Kız ve Erkek Öğrencilerin Eurofit Test Bataryası Uygulama Sonuçlarının Fiziksel Aktivite Düzeyi Açısından Karşılaştırılması, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu

RELIABILITY AND VALIDITY STUDY OF AN ABILITY TEST BATTERY PECULIAR TO SOCCER

FUTBOL YETENEK TEST BATARYASI GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI *

Mülazımoğlu Olcay¹, Ayan Vedat ¹, Koç Haluk², Erol A. Emre³

1 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye. 2 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye. 3 Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksek Okulu, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye

Purpose of this study is to investigate the reliability and validity of soccer ability test battery. 9-10 years old, 91 primary school students (52 girls and 39 boys) attended the study. During the process of generating test battery, experts' opinions were taken into consideration after doing literature review. Test battery consists of four parts; passing, dribbling, test of bringing down pins (foot-bowling), test of fast passing on a wall (speed pass). Applications for these four parts of the test battery were done through test-retest technique in the same day, under the same conditions. Point-scale which belongs to the battery parts or the whole test battery was done through classification technique in order to ensure the practicality of the test battery and constitute a standard for evaluation. Correlation and reliability analysis (Cronbach's Alpha) of test re-test scores and points were done. Findings of the study showed that reliability coefficient of the whole soccer ability test battery is α (girl)=0,93, α (boy)=0,94. Results of the test re-test indicated that reliability coefficients of the whole soccer ability test battery are that; passing test α (girl)=0,95, α (boy)=0,93, foot-bowling test α (girl-boy)=0,98, dribbling test α (girl)=0,90, α (boy)=0,93 and speed pass test α (girl)=0,96, α (boy)= 0,98. Results of the reliability and validity studies on soccer ability test battery has showed that it is possible to claim that test battery has a high reliability level which enables it to measure objectively 9±1 year old male and female pupils soccer ability levels.

Key words: soccer, ability, test battery, validity, reliability

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 305.rar](#)

* "Mülazımoğlu O.(2007). Somatotip Yapıları Spor Yapmaya Uygun Çocukların Spor Branşlarına Özgü Yetenek Düzeylerinin Araştırılması (Ankara İli Örneği). Doktora Tezi.Gazi Üniversitesi SBE" den üretilmiştir.

Giriş ve Amaç Sportif tekniğin doğuştan gelen bazı özelliklerden önemli düzeyde etkilendiğini ileri süren araştırmacılar, aynı zamanda mükemmel spor tekniğine ulaşabilmenin temel ilkesinin tekniğin başlangıç yapısına, hareket zenginliğine ve koordinasyon eğitimine bağlı olduğunu ve koordinatif yeteneğin, sporcuların doğru teknik uygulamayı daha hızlı ve amaca uygun yapabilmelerini sağladığını bildirmektedirler (Bompa, 1998, Muratlı, 1997, Sevim, 2002). Kompleks futbol tekniklerini ölçmek ve puanlamak kompleks olmayan tekniğe kıyasla daha zordur. Aynı zamanda kompleks alıştırmaları uygulayabilmek belli bir eğitilmişlik düzeyi gerektirir. Fakat asıl sorun futbola başlama yaşındaki çocukların futbola özgü koordinatif ve temel teknik yeteneklerinin ölçülerek değerlendirilmesi ve eğitim çalışmalarının başlatılmasına karar verilmesidir. Bu nedenle antrenörler, gençlerin gelecekteki başarılarını ön görebilecek, yetenek seçimi ve gelişimi sürecinin ön safhalarında gencin sahip olduğu yeteneğin başarılı olabilir düzeyde olup olmadığını ortaya koyacak gerekli bilgiyi ararlar. Antrenörler spor branşının doğasına özgü gereklilikleri yansıtan testlere güvenirler. Bundan dolayı yetenek seçimi ve tespiti için kullanılan testlerin, spor branşının fiziksel ve zihinsel durumunu

en iyi yansıtan ve hassas özellikte olması gerekir (Lidor et.al. 2005). Futbolla ilgili yeteneği ölçmek üzere spor yaşı ve seviyelerine göre bazı testler geliştirilmiştir ve uygulanmaktadır (Malina et.al. 2005, Strand and Wilson, 1993). Bu testlerde tekniğin kompleks bileşenleri ile birlikte uygulanması gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmanın amacı, henüz futbol eğitimi almamış çocukların koordinatif ve futbol yetenek düzeylerini belirlemek için futbola özgü temel teknik hareketleri kapsayan ve kompleks olmayan alıştırmalardan oluşan, futbol yetenek test bataryasının geçerlilik ve güvenilirlik araştırmasını yapmaktır.

Yöntem Araştırmaya, 9-10 yaş gurubu 52 kız, 39 erkek olmak üzere toplam 91 ilköğretim okulu öğrencisi katılmıştır. Test bataryasının geçerliliği (İçerik geçerliliği yöntemi), konu ile ilgili alan taraması yapıldıktan sonra, uzman kişilerle görüşülerek, test bölümlerinin ilgili branşın temel teknik özelliklerini içerip içermediği konusunda bilgi araştırması sonucu oluşturulmuştur. Test bataryası; pas testi (isabet-puan), top sürme testi (sn), labut devirme testi (isabet-puan), hızlı pas testi (tekrar-30sn) olmak üzere dört bölümden oluşturulmuştur. Oluşturulan test bataryasının dört bölümü için uygulamalar test, re-test yöntemiyle aynı gün içerisinde aynı şartlar altında yapılmıştır. Test bataryasının işlevselliğini sağlamak ve değerlendirmede standart oluşturabilmek amacıyla test bataryasının tamamına ve batarya bölümlerine ait, puan ölçeği sınıflama yöntemi ile yapılmıştır. Sınıflama yönteminde “Grup sayısı ve grup aralığının bulunması” istatistiksel yöntemi kullanılmıştır (Ünver ve Gamgam,2006). Tüm verilerin istatistikî analizleri bilgisayarlı istatistik paket programda yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, korelasyon ve güvenilirlik analizi (Cronbach's Alpha) sonuçları tablolar halinde verilmiştir. Güvenirlik analizinde testlerin uygulamaları ve tekrarlarından elde edilen puanlar kullanılarak her bir test bölümüne ve test bataryasının tamamına ait güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır.

Bulgular Araştırmaya katılan kız öğrencilerin (n=52) yaş ortalaması $9,75 \pm 0,30$ yıl, erkek öğrencilerin (n=39) yaş ortalaması $9,87 \pm 0,31$ yıl olarak tespit edilmiştir. Tablo 1. Futbol yetenek test bataryası skorlarına ait tanımlayıcı istatistik. Futbol yetenek test bataryasından elde edilen toplam skorların ortalaması kızlarda; $X(\text{kız-test})=11,79 \pm 2,70$, $X(\text{kız-retest})=11,90 \pm 2,67$ ve erkeklerde $X(\text{erkek-test})=10,92 \pm 2,55$, $X(\text{erkek-retest})=11,15 \pm 2,42$ olarak bulunmuştur (Tablo1). Tablo 2. Futbol yetenek test bataryası korelasyon ve güvenilirlik analizi. Futbol yetenek test bataryasına ait toplam test puanı ortalamaları ($X_{\text{kız-test}}=3,54 \pm 1,15$ ve $X_{\text{kız-retest}}=3,56 \pm 1,16$) ve ($X_{\text{erkek-test}}=3,15 \pm 1,16$ ve $X_{\text{erkek-retest}}=3,33 \pm 1,08$) olarak bulunmuştur. Toplam test puanları test ve re-test değerleri arasında korelasyon katsayıları ise ($r_{\text{kız}} = 0,88$; $p=0,00$) ve ($r_{\text{erkek}}=0,88$; $p=0,00$) olarak yüksek düzeyde pozitif yönde tespit edilmiştir ($p<0,01$). Her bir test bölümüne ait test-retest değerleri arasındaki korelasyon ise yüksek düzeyde pozitif ilişkili olarak bulunmuştur (Tablo2). Test bataryasında her bölüm için güvenilirlik katsayıları (Cronbach's Alpha) Tablo 2’de verilmiştir. Futbol yetenek test bataryası toplam puanı güvenilirlik katsayısı kızlarda $\alpha=0,93$, erkeklerde $\alpha=0,94$ olarak tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç Futbol tekniği ve futbol yeteneğini ölçmek için kullanılan kolej ve üniversite öğrencileri üzerinde uygulanan testlerden, Mor and Christian genel futbol yetenek testi, Yeagley futbol yetenek testi, Johnson futbol testi ve McDonald futbol testi gibi futbolun temel teknikleri olan pas, top sürme, şut ve top kontrolü gibi alıştırmaları ölçen bu ve benzeri test bataryalarını incelediğimizde futbol temel tekniklerini kompleks hareketlerle uygulamayı gerektiren testler olduğunu görmekteyiz. Ayrıca bu testler temel futbol eğitimi almış veya almakta olan sporcuları ölçmek için kullanılan ve güvenilirlik düzeyleri yüksek olan testlerdir (Mor and Christian, 1979, Strand and Wilson, 1993, Günay ve Yüce, 2001). Bu çalışmada oluşturulan futbol test bataryasının

bölümlerinden pas testi ile, pas verme yeteneğinin ölçülmesinde mesafe ve isabet faktörleri ile çocukların göz-ayak koordinasyonların ölçülmesi amaçlanmıştır. Pas testi için güvenirlik katsayısı $\alpha(\text{kız})=0,95$ ve $\alpha(\text{erkek})=0,93$ olarak bulunmuştur. Benzer şekilde pas yeteneğini daha kapsamlı ölçen labut devirme testinde ise güvenirlik katsayısı $\alpha(\text{kız-erkek})=0,98$ olarak bulunmuştur. Topla hareketliliği ölçen top sürme testinde ise güvenirlik katsayısı $\alpha(\text{kız})=0,90$ ve $\alpha(\text{erkek})=0,93$ olarak bulunmuştur. Zamana karşı topla seri şekilde oynama yeteneğini ölçen duvarda hızlı pas testinde ise güvenirlik katsayısı $\alpha(\text{kız})=0,96$ ve $\alpha(\text{erkek})=0,98$ olarak bulunmuştur. Test bataryasına ait oluşturulan puan ölçeği sonucunda yapılan toplam değerlendirmede ise güvenirlik katsayısı $\alpha(\text{kız})=0,93$ ve $\alpha(\text{erkek})=0,94$ olarak bulunmuştur. Mevcut futbol yetenek test bataryalarının güvenirlik katsayılarına paralellik gösteren bu çalışmadaki değerlerin yüksek düzeyde ve güvenilir olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda bu yaş grubunda yetenek seçimi ve futbol branşına yönlendirme çalışmalarında uygulanan bu futbol yetenek test bataryası geçerli ve güvenilir şekilde kullanılabilir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Bompa, T. O. (1998). Antrenman yöntemi ve kuramı (1. baskı). Ankara; Çev: Keskin İ.:Tuner AB. Bağırhan Yayınevi;
- Muratlı, S. (1997). Antrenman bilimi ışığında çocuk ve spor. 1. Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi. Sevim, Y. (2002). Antrenman bilgisi. 1. Baskı. Ankara: Nobel yayınevi.
- Lidor, R., Falk, B., Arnon, M., Cohen, Y., Segal, G., and Lander, Y. (2005). Measurement of talent in team handball: the questionable use of motor and physical tests. Journal Of Strength And Conditioning Research; Proquest Medical Library: 19(2).
- Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenmann, J. C., Ribeiro, B., Aroso, J. (2005). Maturity-Associated Variation In Sport-Specific Skills Of Youth Soccer Players Aged 13-15 Years. Journal Of Sports Sciences, 23(5): 515-522.
- Strand, B. N., Wilson, R. (1993) Assessing sport skills. Human Kinetics Publishers: USA Utah State Un.
- Ünver, Ö. ve Gamgam, H. (2006). Uygulamalı temel istatistik yöntemler. 4. baskı: Ankara. Seçkin kitapevi. s:26.
- Mor, D. and Christian V. (1979) Development of skill test battery to measure general soccer ability, North Carolina Journal Of HPE; (15); P.30-39.
- Günay, M. ve Yüce, İ. A. (2001) Futbol antrenmanının bilimsel temelleri. Ankara: Gazi Kitabevi.

THE RELATONSHIP BETWEEN TWO REPEATED SPRINT ABILITY TESTS IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

GENÇ FUTBOLCULARDA İKİ FARKLI TEKRARLI SPİRİT YETENEĞİ TESTİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Özdemir, M., Kin-İşler, A., Yılmaz, A.
Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü

The purpose of this study was to examine the relationship between two repeated sprint ability tests in young football players. The sample consisted of 46 elite young football players at U14, U15 and U16 age category who were enrolled in one of the teams of Turkcell Super League. Repeated sprint ability of young football players was determined by 12x20m and 6x40m repeated sprint ability tests. After each 12x20m and 6x40m repeated sprint tests, the best sprint time, total sprint time, and the percentage of decrement were determined. Results of Pearson Product Moment Correlation analysis indicated significant correlations between the best sprint time ($r=0.749$; $p<0.01$) and the total sprint time ($r=0.818$; $p<0.01$) of 12x20m and 6x40m repeated sprint tests in U14 age category. In addition significant correlations were obtained in best sprint time ($r=0.866$; $p<0.01$) and performance of decrement ($r=0.633$; $p<0.01$) of 12x20m and 6x40m repeated sprint tests in U15 age category. Finally significant correlation was observed in total sprint time ($r=0.633$; $p<0.01$) of 12x20m and 6x40m repeated sprint tests in U16 age category with no correlations in best sprint time and performance of decrement ($p>0.05$). As a conclusion our results indicated that the relationship between performance values of two different repeated sprint ability tests differs in accordance with different age groups.

Key Words: Repeated sprint ability, young soccer players

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Futbol gibi bir çok takım sporunda, sporcular düşük ile yüksek düzey arasında değişen farklı sayıda tekrarlı sprint koşusu yapmaktadır. Çalışmalar futbol maçları sırasında sprint koşularının yeterli toparlanma süresi dolmadan tekrarlı bir şekilde gerçekleştiğini ve birbirini takip eden sprint performansında bu yüzden bir bozulma olduğunu göstermiştir (Spencer, ve ark., 2006). Böylece takım sporu ile uğraşan bir sporcunun en önemli kondisyon özelliklerinden birisi kısa süreli ve kısa toparlanma aralıklarıyla uygulanan sprint koşularını uygulayabilme yeteneğine sahip olmasıdır ve bu yeteneğe de tekrarlı sprint yeteneği denmektedir (Mujika ve ark., 2009). Yetişkin sporcularda tekrarlı sprint yeteneğini inceleyen bir çok çalışma bulunmasına rağmen (Aziz ve ark., 2008; Little ve Williams, 2007) genç futbolcularda tekrarlı sprint yeteneğini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmuştur (Mujika ve ark. 2009). Ayrıca, genç sporcularda tekrarlı sprint yeteneğini araştıran çalışmalara bakıldığında farklı yaş gruplarında iki farklı tekrarlı sprint testi yeteneğinin ilişkisini inceleyen çalışma olmadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı genç futbolcularda iki farklı tekrarlı sprint yeteneği testi arasındaki ilişkinin farklı yaş gruplarına göre incelenmesidir.

Yöntem Çalışmaya Turkcell Süper Ligindeki bir takımın alt yapısından U14, U15 ve U16 yaş kategorisinden toplam 46 gönüllü genç futbolcu katılmıştır. Genç futbolcuların tekrarlı sprint yeteneği 20 saniye dinlenme süresiyle uygulanan 12x20 metre tekrarlı sprint testi ile 30 saniye dinlenme süresiyle uygulanan 6x40 metre tekrarlı sprint testi ile belirlenmiştir. 12x20 metre ve 6x40

metre tekrarlı sprint testi sonucunda sporcuların en iyi sprint zamanı, toplam sprint zamanı ve performans düşüş yüzdeleri belirlenmiştir.

Bulgular Yapılan Pearson Çarpım Momentler Analizi sonuçları U14 yaş kategorisindeki genç futbolcuların tekrarlı 20 metre ve 40 metre sprint testi sonucunda elde edilen en iyi sprint zamanı ($r=0.749$; $p<0.01$) ve toplam sprint zamanı ($r=0.818$; $p<0.01$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, performans düşüş yüzdesinde de anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$). U15 yaş kategorisindeki genç futbolcuların tekrarlı 20 metre ve 40 metre sprint testleri sonucu elde edilen en iyi sprint zamanı ($r=0.866$; $p<0.01$) ve performans düşüş yüzdesi ($r=0.633$; $p<0.01$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenirken, toplam sprint zamanı değerleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ($p>0.05$). U16 yaş kategorisindeki genç futbolcularda ise tekrarlı 20 metre ve 40 metre sprint testleri sonucu elde edilen toplam sprint zamanı ($r=0.633$; $p<0.05$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenirken, en iyi sprint zamanı ve performans düşüş yüzdesi değerleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmanın bulguları U14 yaş grubundaki genç futbolcuların iki farklı tekrarlı sprint testi sonucu elde edilen en iyi sprint zamanı ve toplam sprint zamanı değerleri arasında anlamlı yüksek bir ilişki olduğunu gösterirken, performans düşüş yüzdesinde bir ilişki belirlenmemiştir. U15 yaş grubunda ise iki farklı tekrarlı sprint testi sonucu elde edilen en iyi sprint zamanı ve performans düşüş yüzdesi değerleri arasında anlamlı yüksek bir ilişki belirlenmiştir. U16 yaş grubuna bakıldığında ise iki farklı tekrarlı sprint testi sonucunda sadece toplam sprint zamanı değerlerinde orta düzey bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar farklı tekrarlı sprint yeteneği testlerinin her yaş grubu için farklı fizyolojik özellikleri ortaya çıkardığını göstermektedir. Tekrarlı egzersizlere verilen fizyolojik cevaplar deneğin yapılan çalışmalar arasındaki toparlanma becerisine ve kullanılan protokolün özelliğine bağlıdır (Meckel ve ark., 2009). Böylece tekrarlı sprint yeteneği test protokollerindeki performans tekrar süresi dinlenme süresi ve tekrar sayısına bağlıdır denebilir. Bu durumda bu çalışmada kullanılan 2 farklı tekrarlı sprint yeteneği testi benzer mesafeye sahip olsa da tekrar süresi, sayısı ve dinlenme süresi açısından birbirinden farklı olduğundan farklı fizyolojik özellikleri temsil ediyor olabilir. Bu sonuçlar her spor branşı ve yaş grubu için uygun tekrarlı sprint yeteneği test protokollerinin seçiminin önemini ortaya koymaktadır.

Seçilmiş Kaynaklar

Aziz, A.R., Mukherjee, S., Chia M.Y.H. and Teh K.C. (2008) Validity of the running repeated sprint ability test among playing positions and level of competitiveness in trained soccer players. *International Journal Sports Medicine*. 29,833-838.

Little, T. and Williams, G.A. (2007) Effects of sprint duration and exercise: Rest ratio on repeated sprint performance and physiological responses soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 21, 646-648.

Meckel, Y., Machnai, O. ve Eliakim A. (2009) Relationship among repeated sprint tests, aerobic fitness and anaerobic fitness in elite adolescent soccer players. *Journal Strength Conditioning Research*. 23, 163–169.

Mujika, I., Spencer, M., Santisteban, J., Goiriena, J.J. and Bishop D. (2009) .Age-related differences in repeated-sprint ability in highly trained youth football players. *Journal of Sports Sciences*. 27,1581–1590.

Spencer, M., Fitzsimons, M., Dawson, B., Bishop, D. and Goodman, C. (2006) Reliability of a repeated-sprint test for field-hockey. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 9, 181-184.

THE RELATIONSHIP APPLIED TO WOMEN SOCCER BETWEEN VARIOUS AGILITY AND STRENGTH TESTS

Bayan futbolculara uygulanan çeşitli çeviklik ve güç testleri arası ilişkiler

Yapıcı H.1, Sokmen A. 1, Kutlu M. 2

1 Kırıkkale Üniversitesi

ABSTRACT In soccer agility, anticipate the direction and timing to the ball are both very crucial points. The purpose of this study is to analyze correlation between agility and power tests on female college soccer players. A total of 48 female player participate volunteer to the project. However, there has been a little literature evaluating a sport-specific, physical performance test of agility that included sprints, changes of direction and at the end, shooting with decision making to Goal. Diagram of the T- Drill with ball agility and skill test for soccer was shown in figure 1. To prevent the sliding of balls and for easy setting, a piece of rug was settled under the four balls. T- Drill with ball to Goal tests and peak Wingate power tests are relatively independent attributes in women soccer players. Because of the high power promotion requirement during the each of the three tests, different agility and Wingate power tests share some relations but correlation is not high.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 359.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Futbol bayanlar ve erkekler için hem aerobik hem de anaerobik sistemi kullanan bir aktivite gerektiren bir spordur. Yarışma süresince oyuncunun çalışma yoğunluğu yürümeden sprinte yoğunlaşarak devam eder. Yani maç süresince futbolcular koşma, vurma, atlama gibi performanslarını en iyi biçimde sürdürebilmek için kuvvet, hız, çeviklik ve güç kombinasyonundan oluşan güçlü aerobik ve anaerobik bileşenlere sahip olmalıdır. Esneklik ve çeviklik de ulusal ve uluslararası yarışmalarda başarılı olabilmek için sporcunun yapması gereken ani duruş, kalkış ve dönüşlerde önemli anahtar faktörlerdir (Bangsbo ve Michalsic 2002), (Dupont ve ark. 2004), (Vanderford ve Stewart 2004). Bu araştırmanın amacı; Bayan futsal takımı ve futbol dersi alan bayan sporcuların bazı çeviklik ve güç testleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM Çalışmaya kırıkale üniversitesi oynayan 48 bayan futbol oynayan ve futbol dersi alan öğrenci gönüllü olarak katıldı. T-Drill çeviklik ve beceri testi aşağıdaki şekilde geliştirildi ve gerçekleştirildi. (Kutlu ve ark. 2010) Kırıkkale Üniversitesi Spor Salonu'nda Tümer Elektroniğin geliştirdiği fotosel başlangıç ve bitiş noktası aynı olan düzenek yerleştirildi. Deneklere teste başlamadan önce yeni geliştirilen toplu T-Drill testi ile ilgili bilgi verildi. Deneklere önceden hazırlanan video görüntüsü izlettirildi. Deneklerden her topu kaleye isabetli vuruş yaparak her defasında gol yapmaları istendi. Ayrıca tüm deneklere zig zag çeviklik (Little T, 2007) klasik T- drill wingate anaerobik güç testleri yapıldı ve testler arası ilişkiye bakıldı. T-Drill Toplu (Çeviklik) Beceri testi başlangıç polar saat RS 400 ile sporcuların test halindeki nabızları tespit edildi. Araştırma grubunun bütün test ölçüm değerleri Kırıkkale üniversitesi spor salonunda yapılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmeleri, SPSS 16 paket programında Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış, bu katsayıların anlamlı olup olmadığına bakılmıştır.

BULGULAR Araştırmaya Toplam 48 bayan sporcu katıldı. Bayan futsal takımı ortalamaları (21±2 Yaş (yıl), 41.8±3,3 Vücut Ağırlığı(kg), 166,9±9 Boy (cm), 6,2±1,7 Spor yaşı, 21±3,5 BMI (w/h²), 9.2±2.2 Body fat % , 7.56±2.2 Body fat Weight(kg), futbol dersi alan bayan sporcular (20.7 ±2 Yaş (yıl), 45,2±9

Vücut Ağırlığı(kg), 164,6±5 Boy (cm), 5,7±1,5 Spor yaşı , 19,6±2,1 BMI (w/h²), 11.6±4.3 Body fat % , 10.02±4.3 Body fat Weight(kg) tespit edilmiştir. Tablo 1. Bayan futbolcular çeviklik ve güç testi ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 2. T – Drill testi ve Farklı test sonuçları ile ilişkileri (N= 48)

TARTIŞMA VE SONUÇ Çalışmada bayan futbolcular ile futbol dersi alan bayan öğrencilerin boy,spor yaşları ve yaşlarında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05). Bazı spor dallarında kadınların erkeklere oranla daha iyi performans gösterdikleri bile görülmektedir. Bu gelişmelere paralel olarak kadınlarda fiziksel ve fizyolojik parametrelerin gelişmesi ile ilgili bilimsel çalışmalar artmıştır(Koç H ve ark). Bayan futbolcular sürat. güç ve çeviklik testler arasındaki ilişki yüksek düzeyde çıkmıştır.Bu durum testlerin farklı özellikleri ölçtüğünün bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Kutlu M.,Yapici H.,Yoncalik O. (2010) Development of a new test of T –Drill agility with shooting to goal for soccer European Journal of Sport Science

LittleT. Williams AG. J. (2007)Strength Cond. Res. 21(2):367–371.

Alricsson, M., K. Harms-Ringhdal, and S. Werner.(2001) Reliability of sports related functional tests with emphasis on speed and agility in young athletes. Scand. J. Med. Sci. Sport.11:229–232

THE RELATIONSHIP AMONG WANT, SPRINT ABILITY, AGILITY AND VERTICAL JUMP TESTS IN YOUNG SOCCER PLAYERS

GENÇ FUTBOLCULARDA WİNGATE TEST SONUÇLARININ SÜRAT, ÇEVİKLİK, SIÇRAMA PERFORMANSLARI İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Utku Alemdaroglu¹, Mitat Koz², Yusuf Köklü¹

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, ²Anakara Üniversitesi Besyo

The purpose of the present study was to investigate the relationship among Wingate 30-s test, sprint ability, agility and vertical jump test in young soccer players. 34 young soccer players participated in this study voluntarily (age: 14.7 ± 0.06 yrs; height: 162.7 ± 2.36 cm; body weight: 52.7 ± 9.4 kg). Squat and counter movement jump was used for the determination of vertical jump, sprint-ability of the soccer players was determined by 10-30 meter single-sprint and illionis test times were used for the determination of agility (Newtest Powertimer, Finland). In addition, all subjects performed a 30-second Wingate anaerobic power test (WANT) to determine peak power (PP), average power (AP). Results of Pearson Product Moment correlation analysis indicated significant correlation between PP with 10 meter sprint times ($r=-0.60$; $p<0.01$), 30 meter sprint times ($r=-0.75$; $p<0.01$), squat jump ($r=0.63$; $p<0.01$), counter movement jump ($r=0.59$; $p<0.01$), illionis test times ($r=-0.30$; $p<0.05$). Similarly AP was significantly correlated with 10 meter sprint times ($r=-0.69$; $p<0.01$), 30 meter sprint times ($r=-0.69$; $p<0.01$), squat jump ($r=0.51$; $p<0.01$), counter movement jump ($r=0.52$; $p<0.05$). In addition, illionis test times was found to be significantly correlated with 10 meter sprint times ($r=0.42$; $p<0.01$), 30 meter sprint times ($r=0.47$; $p<0.01$). Similarly squat jump was significantly correlated with 10 meter sprint times ($r=-0.65$; $p<0.01$), 30 meter sprint times ($r=-0.69$; $p<0.01$), while counter movement jump was found to be correlated with 10 meter sprint times ($r=-0.69$; $p<0.01$), 30 meter sprint times ($r=-0.70$; $p<0.01$). As a conclusion, while the findings of the present study indicated significant negative correlation among PP and AP with sprint ability and agility, the finding indicated significant positive correlation both AP, PP and vertical jump tests performance in young soccer players.

Key Words: WANT, sprint ability, agility, vertical jump

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 301.rar](#)

Giriş Futbol, içerisinde sıçramalar, vuruşlar, ikili mücadeleler, dönüşler, yön değiştirmeli koşular, sprintler, savunma baskısına karşı top kontrolleri, kayarak müdahaleler ve topla yapılan yüksek şiddetli hareketlerin yer aldığı anaerobik performansın sonucu etkilediği bir spordur (Açıkada et al., 1999, Stølen et al., 2005). Bu nedenle, antrenör ve spor uzmanları çalıştırdıkları sporcunun sahip olduğu anaerobik güç ve kapasiteyi belirleyip, sporcuların daha üst seviyede performans sergileyebilmeleri için anaerobik güç ve kapasiteyi geliştirici antrenman programları hazırlama gereksinimi duymaktadırlar (Özkan ve ark, 2010). Bu anlamda sporcuların branşlarına özgü testler bulunarak anaerobik güç ve kapasitelerinin belirlenmesi oldukça önemlidir. Günümüze kadar yapılan çalışmalarda Anaerobik güç ve kapasiteyi belirlemek için birçok test kullanılmış ve bu testlerin birbirleriyle ilişkileri incelenerek spora özgü ya da maliyeti ucuz testlerin mevcut testlere alternatif olup olamayacağı araştırılmıştır (Sands ve ark, 2004). Bu bilgilerden yola çıkarak bu çalışma genç futbolcularda wingate test sonuçlarının (anaerobik güç ve kapasite) sürat, çeviklik, sıçrama performansları ile ilişkilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem Araştırma grubu; Çalışma; Düzenli olarak antrenman yapan yaşları (yaş: 14.7 ± 0.06 yıl; boy: 162.7 ± 2.36 cm; vücut ağırlığı: 52.7 ± 9.4 kg) 34 gönüllü futbolcu üzerinde yapılmıştır. Antropometrik ölçümler; Deneklerin boy uzunlukları vücut ağırlığı ölçümleri çıplak ayak üzerinde sadece şort ve tişört olmak üzere, boy ölçümü ± 1 mm hassasiyetiyle ölçüm yapan stadiometre (Seca, Almanya) vücut ağırlığı ise ± 100 gr. olan Seca marka baskül ile ölçülmüştür. Sürat Ölçümleri, Kurulan 30 metrelik parkurda sporcuların 10m ve 30m süreleri. Newtest 1000 bataryası ve fotosel araçları kullanılarak belirlenmiştir. Sporcular başlangıç fotoseline bir metre uzaklığa konulan çizgiye basarak performanslarını gerçekleştirmişlerdir. Her sporcuya iki hak verilmiş ve en iyi test skorları kayıt edilmiştir

Aktif ve Skuat Sıçrama Ölçümleri, Aktif ve Skuat sıçrama ölçümlerinde Newtest 1000 bataryası ve deneklerin üzerinde sıçrama yaptıkları mat aracı kullanılmıştır. Aktif sıçramada deneğin elleri belinde dik duruş pozisyonundan aşağı doğru hızla çöküp yukarı doğru maksimal kuvveti ile sıçraması cm olarak değerlendirilmiştir. Skuat sıçramada, Deneğin elleri belinde, dizleri 90derece bükülü aşağıya doğru bir hareketi olmadan maksimal kuvvet uygulayarak yukarı doğru dik olarak sıçraması cm olarak değerlendirilmiştir. Her iki test de kez gerçekleştirilmiş ve en iyi derece değerlendirilmiştir İllinois Testi Ölçüm Aracı: Deneklerin illinois testi suni çim üzerinde huni kullanılarak belirlenmiştir. Başlangıç ve bitiş noktalarına fotosel araçları konulmuştur. Newtest 1000 bataryası ve fotosel araçları kullanılarak (sn) cinsinden kaydedilmiştir. Çıkış çizgisinden ilk huniye olan uzaklık 10metredir. Sporcu bu huniden dönüp gelip başlangıç çizgisinin 5metre yanında olan huninin arasından geçip araları 3,3 metre olan hunilerin arasından slalom yapıp geçer. Aynı doğrultuda geri dönüp 10 metre uzaklıktaki huniye koşar ve varış çizgisinde olan huniye sprint atıp testi sonlandırır. İki ölçüm alınmış ve en iyi derece değerlendirilmiştir.

Wingate Anaerobik Güç Ve Kapasite Testi: Her deneğin vücut ağırlığı*0,075' ine karşılık gelen ağırlık test esnasında uygulanacak direnç olarak bisikletin kefesine yerleştirildikten sonra test başlamış; belirlenen bir pedal hızına ulaşmaları için (130-150rpm) başlangıçta 3–4 sn yüksüz, daha sonra yüklü olarak 30 sn süre ile mümkün olan en yüksek maksimal istemli pedal hızını korumaları istenmiştir. Denekler test boyunca sözel olarak teşvik edilmiştir. Verilerin Analizi: Testlerden elde edilen sonuçlar arasındaki ilişkilere pearson korelasyon testi kullanılarak bakılmıştır

Bulgular Çalışmaya katılan futbolculara ait 10-30 m sürat, aktif-skuat sıçrama, illionis ve wingate test sonuçları tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1: Genç futbolcuların 10-30 m sürat, aktif-skuat sıçrama, illionis ve wingate test sonuçları(n =34)
Çalışmaya katılan futbolculara ait 10-30 m sürat, aktif-skuat sıçrama, illionis ve wingate test sonuçları arasındaki ilişkiler tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2: Genç futbolcuların Wingate testi ile 10-30 m sürat, aktif-skuat sıçrama, illionis sonuçları arasındaki ilişki(n =34)

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ Çalışmaya katılan futbolculara ait 10-30 m sürat, aktif-skuat sıçrama ve illionis test sonuçları arasındaki ilişkiler tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3: Genç futbolcuların 10-30 m sürat, aktif-skuat sıçrama ve illionis test sonuçları arasındaki ilişki(n =34) $p < 0.01$

Tartışma ve Sonuç Çalışmada elde edilen ilişkiler sonucunda hem sporcuların zirve kuvvetlerinin vücut ağırlıklarına bölünmesi sonucu bulunan relative zirve kuvvet değerlerinin hem salt zirve kuvvetlerinin illionis testi dışında tüm testlerle yüksek ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama güç ile testler arasında bulunan ilişki zirve güçle benzerlik göstermektedir. Hoffman ve ark (2000) yapmış oldukları çalışmada aktif sıçrama ile wingate testi sonrası elde edilen ortalama ve zirve güç değerleri arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada wingate testinde farklı yükler kullanılsa bile 50 m sprint. durarak uzun atlama ve aktif sıçrama performansının wingate testi ile yüksek ilişki gösterdiği bildirilmiştir (Almuzaini 2000).

Yapılan çalışma sonucu sprint ve sıçrama performansının anaerobik güç ile yüksek ilişkileri olduğu tespit edilirken bu bulgular literatürle paralellik göstermektedir. İllionis testi performanslarının anaerobik güç ile düşük ilişki göstermesinin sebebi illionis test performansının diğer testlere göre daha karmaşık yapıya sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Saha ölçümlerinin bir birleriyle olan ilişkileri incelendiğinde illionis testinin diğer testlerle gösterdiği düşük ilişki bu düşünceyi desteklemektedir

1. Açıkada. C.. Hazır. T.. Aşçı. A.. Turnagöl. H.. Aşçı. A. Bir ikinci lig futbol takımının sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel ve fizyolojik profili. Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi 1: 14-20. 1999.
2. Stølen. T. Chamari. K. Castagna. C. and Wisløff. U. Physiology of soccer. Sports Medicine 35:501-536. 2005
3. Bouchard. C.. Taylor. A. W.. Simaneau. J.. Dulac. S. (1991) Testing anaerobic power and capacity. "physiological testing of the high performance athlete".In MacDouall. L.. Wenger. H. A.. Gren. H..editors. Human Kinetics Books. Champaign. IL.; 175-221.
4. Koşar. N. Ş.. Hazır. T. (1994) Wingate anaerobik güç testinin güvenilirliği. Spor Bilimleri Dergisi; 7: 21-30.
5. Reilly. T.. Atkinson. G.. Waterhouse. J. (2000) Chronobiology and physical performance. In Garrett Jr.. W.E.. Kirkendall. D.T. (Eds) Exercise and Sport Science. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.: pp 351-372.
6. Bar-Or. (1987) The wingate anaerobic test: an update on methodology reliability and validity. Sports Medicine; 4:381-394.
7. Patton. J. F.. Murphy. M. M.. Frederick. F. A. (1985) Maximal power outputs during the wingate anaerobic test. International Journal of Sports Medicine; 6: 82-85.
8. Bediz. C. Ş.. Gökbel. H. (1994) Wingate test. Spor Hekimliği Dergisi; 29:119-134.
9. Inbar. O.. Bar-Or. O.. Skinner. J. S.(1986) The wingate anaerobic test. Human Kinetics Books. Champaign. IL. 10. Sands. W. A.. McNeal. J. R.. Ochi. M. T.. Urbanek. M. J.. Jemni. M.. Stone. M. H. (2004) Comparison of the wingate and bosco anaerobic tests. Journal of Strength and Conditioning Research; 18: 810-815.

ASSESSMENT OF YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST PERFORMANCE, REPEATED SPRINT ABILITY AND JUMP PERFORMANCE IN YOUNG SOCCER PLAYERS

GENÇ FUTBOLCULARDA Yo-Yo TEST PERFORMANSI, TEKRARLI SPİRİT VE SIÇRAMA PERFORMANSININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Erhan Doğru, Utku Alemdaroglu, Yusuf Köklü, Ahmet Alptekin
Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu

In some team sports such as soccer which is interval, athletes need to prepare themselves immediately for the next activity. The primary purpose of this study was to determine the relationship between aerobic power and repeated sprint ability (RSA or decrement index) . In addition, we examined the relationship between jump performance and the best performance in RSAT. For this reason 15 young soccer players (age $16,00\pm0,84$ year, height $1,68\pm0,04$ cm, weight $62,60\pm7,74$) voluntarily participated in this study. Repeated sprint-ability of the soccer players was determined by Sprint Fatigue test, squat and counter movement jump was used for the determination of vertical jump. In addition, all subjects performed The Yo-Yo IR test to determine aerobic capacity of players. Pearson's correlation was used to determine the correlations between tests. The results indicated that there are no significant relationship between The Yo-Yo test performance and decremental index. On the other hand, significant relationship was found between counter jump and best sprint time ($r= -.72$, $p<0,01$), squat jump and best sprint time($r= -.63$, $p<0,05$). It is possible that the recovery of inter muscular resources relates to aerobic ability, but there are other factors effective in RSA rather than aerobic performance. The current study showed a high negativ relationship between jump performance and best sprint time.

Key Words: Yo-Yo test, Repeated sprint ability, vertical jump

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 300.rar](#)

Giriş Futbol, basketbol gibi top ile oynan sporların aktivite profilleri ve fiziksel gereksinimlerin son yıllarda spor bilimciler tarafından sıklıkla araştırılmaktadır (Castanga et.al,2006, Krustup et.al., 2006,2003). Bu araştırmalar sonucunda bu sporların her 3-5 saniyede aktivitenin değiştiği aralıklı bir yapıya sahip olduğu ve içlerinde sıçrama, dönüşler, kayarak müdahaleler gibi şiddetli hareketleri barındırdıkları ortaya konmuştur. (Castanga et.al,2006, Krustup et.al., 2006,2003, Neto et. Al., 2007). Bu nedenle bu tür sporlarda sporcunun performansı yüksek şiddetli egzersizleri art arda tekrar edebilmesiyle yakından ilişkilidir, örneğin futbolun kalitesi maç boyunca yapılan yüksek şiddetli egzersizleri miktarı ile doğrudan ilişkilidir. Yo-Yo testi bu sporların yapısından esinlenerek geliştirilmiştir. Futbolun aralıklı oyun yapısında sporcu bir sonraki harekete olabildiğince kısa sürede kendisini hazırlamalıdır. Bu nedenle tekrarlı sprint testi sporcuların art arda yapılan sprintler sonrası toparlanma yeteneğini belirlemesi ve spora özgü bir test olması dolayısı ile futbolcuların performans değerlendirmelerinde öne çıkmaktadır (Alizadeh et.al,2010).

Bu araştırmanın birinci bölümünde maksimum oksijen tüketimi testleri ile (Krustup ve et.al., 2006) yüksek ilişkisi olan ve futbolun aralıklı yapısından esinlenerek geliştirilen Yo-Yo testi performansı ile tekrarlı sprint testinin ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. İkinci bölümde ise Sıçrama performansı ile en iyi sprint zamanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Yöntem Araştırma grubu; Çalışma; düzenli olarak futbol antrenmanı yapan 15 futbolcu üzerinde yapılmıştır. Antropometrik ölçümler; Deneklerin boy uzunlukları vücut ağırlığı ölçümleri gerçekleştirilmiştir Sıçrama performansı, Aktif ve Squat sıçrama testleri kullanılmıştır Tekrarlı sprint testi, Başlangıç ve bitiş çizgililerine Fotoseller yerleştirilmiş 25 sn aralıklarla 7 adet sprint performansı gerçekleştirilmiştir.

Şekil 1 Yo-Yo testi, Krusturp ve ark (2006) bildirdiği şekilde gerçekleştirilmiştir Verilerin Analizi: Testlerden elde edilen sonuçlar arasındaki ilişkilere pearson korelasyon testi kullanılarak bakılmıştır

Bulgular

Tablo .1 Sporcuların Yo-Yo, tekrarlı sprint, Aktif ve Squat sıçrama değerleri Yapılan istatistiksel analiz sonucunda aktif sıçrama ile en iyi sprint değerleri arasında ve ($p<0,01$), squat sıçrama ile en iyi sprint arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 2 Sporcuların aktif sıçrama, squat sıçrama ve en iyi sprint değerleri arasındaki ilişki

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

Tablo 3 Sporcuların Yo-Yo test performansları ve sprint yorgunluk indeksi arasındaki ilişki $p>0,05$.

Tartışma Yorum Yapılan çalışma sonucu Yo-Yo test performansı ile tekrarlı sprint testi arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Castagna ve ark(2006) yapmış oldukları çalışmada tekrarlı sprint testi ile VO2zirve arasında ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Aynı şekilde Alizadeh ve ark (2010) yüksek VO2maks seviyesine sahip olmanın tekrarlı sprint testinden elde edilen yorgunluk indeksini etkilemediğini belirtmişlerdir Krusturp ve ark (2006) yapmış oldukları çalışmada Yo-Yo testini VO2maks ile yüksek ilişkisinin olduğunu ayrıca maç performansı ile de yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu düşünceden yola çıkarak yapmış olduğumuz araştırmada Krusturp ve ark (2006) bulmuş oldukları gibi Yo-Yo test performansı ile tekrarlı sprint performansı arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Aktif sıçrama ve squat sıçrama performansları ise beklenildiği gibi en iyi sprint derecesi ile yüksek negatif ilişki göstermektedir.

Kaynaklar

Alizadeh R, Hovanloo F, Safania (2010) The relationship between aerobic power and repeated sprint ability in young soccer players with different levels of vo2max Journal of Physical Education and Sport Vol 27, no 2, June,

Castagna C., Franco M. Impellizzeri, Karim Chamari, Domenico Carlomagno ve Ermanno Rampinini (2006a): Aerobic Fitness And Yo-Yo Contionus And Intermittent Tests Performances In Soccer Players: A Correlation Study Journal of Strength and Conditioning Research, 20(2), 320-325

Castagna, D'ottavio, Annino, Padua and Bishop (2007) Relation between maximal aerobic power and the ability to repeated sprint test in young basketbol players Journal of Strength and Conditioning Research, 21(4), 1172-H76

Krusturp P., Mohr M., Nybo L., Majgaard J. J, Nielsen J.J. ve Bangsbo J. (2006) : The Yo-Yo IR2 Test: Physiological Response, Reliability, and Application to Elite Soccer American College of Sports Medicine

Krustrup P., Magni Mohr, Tommas Amstrup, Torben Rysgaard, Johnny Johansen, Adam Steensberg, Preben K. Pedersen ve Jens Bangsbo (2003) The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: Physiological Response, Reliability, and Validity *Medicine & Science in Sports & Exercise*

Neto L.G., Cristiano Garcia Nunes ve Jefferson Eduardo (2007): Hespanhol Fitness profile of under-15 Brazilian soccer players by field position *Journal of Sports Science and Medicine Suppl.* 10 , 111 – 137

DESIGNING AND CONSTRUCTING A PUTTING DOWN TEST WITH THE BOTTOM OF THE FOOT FOR FUTSAL PLAYERS

Ammar Shihab Ahmad Aljuboori

College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

Research problem: Futsal is considered a new game that has started to spread worldwide and has gained increased popularity besides the increased number of the people playing it. Owing to the novelty of this game, there has been a scarcity for tests that are necessary for the coaches to recognize the level of their players; moreover, such tests should be of scientific and objective nature. Thus, the research problem has arisen in designing and constructing the putting down test by the bottom of the foot for Futsal players in an attempt to find a set of tests through which the level of the players could be recognized. Research objectives: - Designing and constructing a putting down test by the bottom of the foot for Futsal players. - Establishing standard levels and degrees for a putting down test by the bottom of the foot for Futsal players. In the research procedures, the researcher has applied the descriptive methodology by the means of the survey technique for its convenience with the nature of the research problem, as this methodology according to this technique is rendered one of the methodologies that investigates facts and deduces results that are required for problem-solving in a certain population.

Research population has included Futsal players of the first-class in the northern region. The research sample was chosen according to the intentional method and has included the clubs of Ninevah, Alfutuwa, Mosul, Aldour, Alanbar, Ashti , Alwahda and Balad). The actual number of the sample has reached (109) players out of (129) which represents 84% of the research population. The rest of players were excluded for various reasons such as (injury, absence and goalkeepers). To attain the required data for the study, the researcher has employed several tools such as, test, questionnaire, interview and scientific observation. The researcher has used the following statistical means: Arithmetic mean, standard deviation, Person's simple correlation coefficient, T-test for independent and equal number samples, percentage, mode, twisting coefficient, Kai-square test and the modified standard degree (6- δ). The most prominent findings attained by the researcher are as follows: 1. As a result of following the scientific means related to tests construction; the test has been accepted and characterized by good scientific coefficients in terms of validity, invariability, objectivity and normal distribution. 2. Special table of the modified standard levels and degrees (6- δ) of the test has been obtained. 3. The reliable test is normally distributed. The most important recommendations were as follows: 1. This test that met the scientific bases such as validity, objectivity, invariability and normal distribution in correcting the skill of the putting down test by the bottom of the foot for Futsal players. 2. Adopting the standard table shown by the study in correcting the players' level. 3. Making use of this test in other fields when setting training programs or when selecting players for this game. 4. Generalizing the results of the tests upon the clubs benefiting from the research. 5. Performing similar researches on other geographical areas.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Research problem: Futsal is considered a new game that has started to spread worldwide and has gained increased popularity besides the increased number of the people playing it. Owing to the novelty of this game, there has been a scarcity for tests that are necessary for the coaches to recognize the level of their players; moreover, such tests should be of scientific and objective nature.

Thus, the research problem has arisen in designing and constructing the putting down test by the bottom of the foot for Futsal players in an attempt to find a set of tests through which the level of the players could be recognized. Research objectives: Designing and constructing a putting down test by the bottom of the foot for Futsal players. - Establishing standard levels and degrees for a putting down test by the bottom of the foot for Futsal players. In the research procedures, the researcher has applied the descriptive methodology by the means of the survey technique for its convenience with the nature of the research problem, as this methodology according to this technique is rendered one of the methodologies that investigates facts and deduces results that are required for problem-solving in a certain population.

Research population has included Futsal players of the first-class in the northern region. The research sample was chosen according to the intentional method and has included the clubs of Ninevah, Alfutuwa, Mosul, Aldour, Alanbar, Ashti , Alwahda and Balad). The actual number of the sample has reached (109) players out of (129) which represents 84% of the research population. The rest of players were excluded for various reasons such as (injury, absence and goalkeepers). To attain the required data for the study, the researcher has employed several tools such as, test, questionnaire, interview and scientific observation.

The researcher has used the following statistical means: Arithmetic mean, standard deviation, Person's simple correlation coefficient, T-test for independent and equal number samples, percentage, mode, twisting coefficient, Kai-square test and the modified standard degree (6- δ). The most prominent findings attained by the researcher are as follows: 1. As a result of following the scientific means related to tests construction; the test has been accepted and characterized by good scientific coefficients in terms of validity, invariability, objectivity and normal distribution. 2. Special table of the modified standard levels and degrees (6- δ) of the test has been obtained. 3. The reliable test is normally distributed. The most important recommendations were as follows: 1. This test that met the scientific bases such as validity, objectivity, invariability and normal distribution in correcting the skill of the putting down test by the bottom of the foot for Futsal players. 2. Adopting the standard table shown by the study in correcting the players' level. 3. Making use of this test in other fields when setting training programs or when selecting players for this game. 4. Generalizing the results of the tests upon the clubs benefiting from the research. 5. Performing similar researches on other geographical areas.

INVESTIGATION OF SOME MOTOR SKILLS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Kaya, M., Kamiloğlu, D., Deliceoğlu, G.

Kırıkkale Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Introduction and Purpose of study Purpose of this study was to determine relation between agility skills and flexibility, active jump, stationary jump skills of primary school students. **Method** **Study Group** Total 106 male and 67 female primary school students as 38 male (age: 11,94 $\pm$ 1,37 years), 32 (age: 11,68 $\pm$ 1,59 years) primary school students from Kırıkkale Atatürk Primary School, 24 male (age: 12,00 $\pm$ 1,02 years), 15 female (age: 11,60 $\pm$ 0,91 years) primary school students from Kırıkkale İstiklal Primary School and 44 male (age: 12,36 $\pm$ 1,54 years), 20 female (age: 11,15 $\pm$ 1,38 years) primary school students from Kırıkkale Mustafa Kemal Primary School participate in to this study. **Tools of Data Collecting** Illionis agility test and 30 meter velocity test values of study group were collected by photo cell device that Tumer Electronic developed. Flexibility test and anaerobic capacity test were done by Bosco contac mat device. Tests were done on plain floor at school garden. **Collecting of Datas** Flexibility was measured after students warm up 10 minutes. 2 repeat was measured with 1 minute interval and the best score was registered as cm. After flexibility measure, students participate in to active and stationary jump tests. After 20 minutes, students participate in to 20 meter velocity test. There was 1 minute interval between repeats. After 5 minute interval, Illionis agility test was implemented. **Analyze of Datas** Regression analyze technique was used to determine relation between agility and motoric skills. **Findings** When flexibility, velocity, active and stationary jump values were analyzed, agility was effected as low level and positive ($R=,512$, $R^2=0,398$ $p<0,05$). Relative 4 variable explained a forty percent of agility times. According to T-test results regarding significance of regression coefficient, velocity and stationary jump values were significant predictor. Active jump and flexibility variables didn't have important effect. **Discussion and Conclusion** At some investigations, a significant correlation was determined between agility and vertical jump that effects muscle power. As conclusion, it was determined that velocity and stationary jump values of primary school students effected agility skills but flexibility and active jump values didn't have a significant effect on agility skills.

Key words: Sprint, Agility, Stretching

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Günümüz yaşam felsefesinde spor, kaliteli yaşamın bir parçası ve en yararlı sosyal etkinliklerden birisi olarak kabul edilmektedir. Bilinçli yapılabilen spor sağlıklı yaşamın temel unsurudur (Ertat,1984). Spor iradeyi kuvvetlendirir ve vücudu geliştirir. Hareket ile çocuklar bir takım beceriler kazanır (Guillet,1979). Bunlar hafızaya kayıt olur ve böylece daha kompleks hareketler, dengeli ve etkili şekilde yapılabilir (Young ve ark., 2002).

Büyümenin en hızlı olduğu çocukluk devresinde insan vücudu en fazla değişken yapıya sahiptir. Bu nedenle spora mümkün olan erken yaşlarda başlarken, çocuklara gerekli çalışmalarını yaptırmada, onların belirli yaş kesitlerindeki anatomik, fizyolojik, psikolojik ve motorik özelliklerinin bilinmesinde yarar ve hatta zorunluluk vardır. Bilinçli yapıldığında sporun gelişmeyi hızlandırıcı etkisinin olumsuz bir yanı olamaz (Gündüz,1995). Bununla birlikte çocuğun fiziksel ve motorik gelişimini sağlarken aynı zamanda sosyal bir kişilik kazandıracaktır (Pauole ve ark., 2002).

Bu kavramsal çerçeve doğrultusunda araştırmanın amacını, ilköğretim öğrencilerinin esneklik sürat aktif ve statik sıçrama değerleri ile çabukluk yetisi arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi oluşturmaktadır.

Yöntem **Araştırma Grubu** Araştırma grubunu Kırıkkale ilindeki Atatürk ilköğretim okulunda ki 38 erkek ($X_{\text{yaş}}=11,94\pm1,37$) 32 kız ($X_{\text{yaş}}=11,68\pm1,59$), İstiklal ilköğretim okulunda ki 24 erkek ($X_{\text{yaş}}=12,00\pm1,02$) 15 kız ($X_{\text{yaş}}=11,60\pm1,91$), Mustafa Kemal ilköğretim okulunda ki 44 erkek ($X_{\text{yaş}}=12,36\pm1,54$) 20 kız ($X_{\text{yaş}}=11,15\pm1,38$) toplam 106 erkek ve 67 kız öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubuna uygulanan illionis çabukluk testi ve 30 m sürat testi ölçüm değerleri, Tümer elektronik tarafından geliştirilen fotosel cihazıyla, esneklik testi için uzan eriş ve anaerobik gücün ölçümü için “Bosco contac mat” aletleri ile ölçümler alınmıştır. Testler okul bahçesinde düz bir alanda yapılmıştır. Sporculara uygulanan 10 dk ısınmadan sonra esneklik ölçümleri alınmıştır. Tekrarlar arası 1 dk dinlenme verilerek 2 tekrar yapılmış ve en iyi performans cm cinsinden kaydedilmiştir. Esneklik ölçümünden sonra sporcular aktif ve statik sıçrama testine alınmıştır. Sporcular 2 dk dinlendirildikten sonra 20 m sürat testi uygulanmıştır. Her tekrar arasında 1 dk dinlenme verilerek 2 tekrar yapılmıştır. Öğrenciler 5 dk dinlendirildikten sonra Illinois çabukluk testi uygulanmıştır.

Araştırma grubuna uygulanan bazı motorik özelliklerin çabukluk yetisiyle ilişkilerinin tespit edilmesi amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular Bazı ilköğretim okulu öğrencilerinin esneklik, sürat statik ve aktif sıçrama değerleri birlikte incelendiğinde çabukluk yetisinin ile düşük düzeyde pozitif yönde etkilendiği görülmektedir ($R=,512$, $R^2=0,398$ $p<0,05$). Adı geçen 4 değişken birlikte çabukluk sürelerinin toplam varyansının % 40’ını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin T-testi sonuçları incelendiğinde sürat ve statik sıçrama değerlerinin çabukluk yetisinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Aktif sıçrama ve esneklik değişkenlerinin ise önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Tartışma Sonuç Çeviklik, bacak kas gücüne ihtiyaç duyulan bir özelliktir. Dikey sıçrama da, bacak kas gücünün önemli bir belirleyicisidir (Praagh ve Dore, 2002). Yapılan bazı araştırmalarda, çeviklik ile kas gücünün bir göstergesi olan dikey sıçrama arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Sonuç olarak ilköğretim öğrencilerinin sürat ve statik sıçrama değerleri çabukluk yetisini etkilediği, esneklik ve aktif sıçrama değerlerinin ise çabukluk yetisi üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Ertat A., “Çocuk ve Spor”, Spor Hekimliği Dergisi, C:19, s:77. İzmir, 1984

Guillet, R., Medicine du Sport. Masson Edit. Paris, 1979

Gündüz, N., Antrenman Bilgisi, Saray Medikal Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti. ss.,31, 42, 173, 191. İzmir 1995

Pauole, K., Madole, K., Garhammer, J., Lacourse, M., Rozenek, R., Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. J of Strength and Conditioning Research, 14(4): 443-450, 2000.

Van Praagh, E., Dore E., Short-term muscle power during growth and maturation. Sports Med., 32(11): 701-728, 2002.

Young, W.B., James, R., Montgomery, I., Is muscle power related to running speed with changes of direction? Journal of Sports Med Phys Fitness, 42: 282-288, 2002.

RELATIONSHIP BETWEEN SPRINT SPEED AND CHANGE OF DIRECTION SPEED IN JUNIOR BASKETBALL PLAYERS: 505 AND T-TEST

Genç Erkek Basketbolcularda Sürat ve Yön Değiştirme Hızı İlişkisi: 505 ve T-testi

Ayhan Taner Erdoğan 1, Uğur Dal 2, Serdar Yakupoğlu 1, Hüseyin Beydağı 2

1. Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 2. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi
Fizyoloji Ad

Agility or change of direction speed (CODS) can be defined as quick response to a movement of the opponent player or the ball. T-test and 505 agility test have been widely used to measure CODS. These tests are practical and easy to administer with minimum use of equipments. The relationship between sprint-speed and CODS in junior basketball players is not clear. As it was found that there was a strong relationship between sprint-speed and CODS, another study declared no relationship between these two variables. The purpose of this study was to investigate the relationship between sprint-speed and change of direction speed tests in junior basketball players. Sixteen volunteer junior basketball players ages ranged from 13 to 16 (14.38 ± 0.719) years participated in this study. 20m sprint test was used to determine sprint-speed and T-test and 505 agility test were used to measure CODS. Players were allowed to perform two attempts for each measurement separated with 10min. All test had high ICC value more than 0.90, which means good test-retest reliability. A positive relationship was found between CODS tests (505 agility test: $r=0.60$, $p<0.05$; T-test: $r=0.75$, $p<0.01$). As the sprint-speed explained %36 of the variation in 505 agility test, it explained % 56 of the variation in T-test. In conclusion, the strong positive correlation between sprint-speed and T-test means that if players increase their sprint-speed they may have better CODS and the coaches should pay attention to this point while designing training program for junior basketball players.

Keywords: 505-test, CODS, sprint-speed, T-test.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 520.rar](#)

Giriş ve Amaç Birçok sporda olduğu gibi basketbolda da sporcunun, topun veya rakip oyuncunun hareketine cevap olarak hızlı reaksiyon göstermesi gerekmektedir ve bu da çeviklik veya yön değiştirme hızı (YDH) olarak tanımlanmaktadır. Young ve Farrow (2006), YDH'nı, sporcunun bir uyarıya karşı çabuk ve kesin olarak, doğru yöne hareket etmesi, aniden durarak hızlı bir şekilde yön değiştirmesi ve bu hareketleri tekrar tekrar yapabilmesi olarak tanımlamıştır. Sporcular müsabaka esnasında yüksek sayıda (50-727) ani dönüş yaparlar (Sassi et al., 2009). Bu durum YDH'nı, antrenmanlarda geliştirilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. YDH ölçümlerinde 505 ve T test'i yaygın olarak kullanılmaktadır (Hoare et al.,2000; Delextrat et al.,2008; Radhouane et al.,2009). Bu testler, uygulanmaları kolay olan ve çok az malzeme gerektiren pratik testlerdir. Sürat çoğu spor branşında olduğu gibi basketbolda da önemlidir. YDH da bir basketbolcu için önemli özelliklerinden bir tanesidir. Genç basketbolcularda, bu iki parametrenin birbiriyle hangi derecede ilişkili olduğu çok net değildir (Jones et al., 2009).

Daha önce yapılan bir çalışmada 10m sürat ve YDH arasında güçlü bir ilişki (Sheppard et al., 2006) bulunurken ($r=0.74$, $p<0.01$) diğer bir araştırmada herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Radhouane et al., 2009). Ayrıca, sürat ve YDH ilişkisi rugby, softbol ve futbol gibi sporlarda sıklıkla test edilirken (Hoare et al.,2000; Sheppard et al., 2006; Gabbett et al., 2009; Nimphius et al., 2010) genç basketbolcular ile

yapılan çalışmalar oldukça az sayıdadır (Delextrat ve Cohen., 2008). Bu çalışmanın amacı, genç erkek basketbolcularda YDH testleri ve sürat arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Yöntem Çalışmaya yaşları 13 ile 16 yıl (14.38 ± 0.719) arasında değişen gönüllü 16 basketbol oyuncusu katıldı. Sürati (sn) belirlemek için 20m sürat testi, YDH'nı (sn) belirlemek için ise, 505 ve T-testi kullanıldı. Her test için 2 ölçüm alındı ve en iyi dereceler kayıt edildi. Sporculara testlerden önce en az 10dk ısınma süresi tanındı. Sporcuların toparlanmalarını sağlamak için her deneme arası en az 10 dk ve testler arası 30dk ara verildi.

Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon testi kullanılırken, test-tekrar test güvenilirliğinin belirlenmesinde ICC (intraclass correlation coefficients) kullanıldı. Süratin YDH'ndaki varyasyonun ne kadarını açıkladığını hesaplamak için regresyon analizi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi

Bulgular İki tekrar olarak yapılan bütün testlerin ICC değerleri 0.90 dan büyük olup, test-tekrar test güvenilirliği yüksektir. (20m sürat ICC:0.92, T-testi ICC: 0.94 ve 505 testi ICC: 0.91). Sürat ile her iki YDH testi arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulundu (505 testi: $r=0.60$, $p < 0.05$; T-testi: $r=0.75$, $p < 0.01$). Regresyon analizi sonucuna göre sürat 505 testindeki değişimin sadece %36'sını açıklarken, T-testindeki değişimin %56'sını açıklamaktadır. Çalışmaya katılanların demografik özellikleri ve test sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Demografik özellikler, sürat ve YDH testi sonuçları

Tartışma ve Sonuç Bazı çalışmalar sürat ile 505 testi arasında orta dereceli bir ilişki ($r=0.52$, $p < 0.01$) olduğunu göstermiştir (Jones et al., 2009). Bizim çalışmamızda bu ilişkiyi destekler nitelikte olup, sürat ile T-testi arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bu da YDH testi seçiminde antrenörler için önemli bir bulgudur.

Thomas ve Nelson (1990), r 'nin 0.71 den küçük olduğu durumlarda, değişkenin diğer parametredeki değişimi açıklama olasılığının %50'nin altında olup, birbirinden bağımsız değişkenler olarak nitelendirilebileceğini belirtmiştir. Bizim çalışmamızda ise sürat ile T-testi arasındaki ilişki $r=0.75$ dir ve sürat, T-testi'ndeki değişimin %56'sını açıklamaktadır. Bu da sürat ve T-testi ile belirlenen YDH'nın ortak değişimin bir kısmını açıkladığı ve birbirlerinden tamamen bağımsız değişkenler olmadığını göstermektedir. Antrenman programı hazırlanırken bu hususun dikkate alınması ve süratin gelişmesinin YDH'nıda olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Fakat aynı durum 505 testi için geçerli değildir. Bu nedenle, genç erkek basketbolculara 505 testi yerine T-testinin uygulanması YDH'nın doğru belirlenmesi açısından önemli olacaktır. Bu bulgumuza paralel olarak, Delextrat ve Cohen (2008), yaptığı çalışmada T-testinin basketbol sporcularının YDH ölçümü için daha uygun olduğunu belirtmiştir. Sürat ile T testi arasındaki ilişkinin 505 testinden daha yüksek olmasının sebebi muhtemelen bu testin basketbol da kullanılan hareketlere daha uygun olmasıdır.

Anahtar kelimeler: 505 testi, sürat, T-testi, yön değiştirme hızı.

Kaynaklar

Delextrat, A., and Cohen, D. (2008). Physiological testing of basketball players: toward a standard evaluation of anaerobic fitness. J Strength Cond Res., 22, 1066–1072.

Gabbett, T., ve Benton, D. (2009). Reactive agility of rugby league players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 212-214.

Hoare, D.G., ve Warr, C.R. (2000). Talent identification and women' s soccer: An Australian experience. *Journal of Sports Sciences*, 18, 751-758.

Jones, P., Bampouras, T.M., ve Marrin, K. (2009). An investigation into the physical determinants of change of direction speed. *Journal of Medicine and Physical Fitness*, 49(1), 97-104.

Nimphius, S., McGuigan, M.R., ve Newton, R.U. (2010). Relationship between strength, power, speed and change of direction performance of female softball players. *J Strength Cond Res*, 24(4): 885–895.

Sassi,RH,Dardouri,W,Yahmed,MH,Gmada,N,Mahfoudhi,ME, ve Gharbi, Z. (2009). Relative and absolute reliability of a modified agility t-test and its relationship with vertical jump and straight sprint. *J Strength Cond Res*, 23(6), 1644-1651.

Sheppard, J.M., Young, W.B., Doyle, T.L.A., Sheppard, T.A., ve Newton R.U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 342-349.

Thomas, J.R., ve J.K. Nelson. (1990). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics. Young, W., ve Farrow, D. (2006). A Review of Agility: Practical Applications for Strength and Conditioning. *National Strength and Conditioning Association*, 28(5), 24–29.

A MULTIVARIATE APPROACH TO IDENTIFYING SOCCER TALENT AMONG YOUTH PLAYERS AGED 12-16

Vazini Taher, A.1, Hadadi, N.2

1,2 University Of Tehran, Iran

Multivariate approach to talent identification has applied with success in a wide variety of sports. To reveal the applicability of a multivariate test battery in youth soccer players, we made a comparison between 45 elite and 51 non-elite youth soccer players in physiological, psychological, anthropometrical and technical factors. Same multidimensional TI model has been suggested by previous researchers such as Reilly et al. (2000) to be applied in soccer scheme. The players completed the ACSI-28 questionnaire as a psychological test. Also, all players performed the FA soccer star tests to determine their technical characteristics. The seven measures in anthropometrical cluster include: height, body mass, body fat percentage and four girths (waist, shoulder, mid-thigh, calf). Besides, five tests performed by players to determine physiological characteristics: Vertical jump, sit-ups, 280 meter shuttle run, 10 and 40 meter sprint. The results of present study demonstrated significant differences between elite and non-elite players in four clusters which were measured. Significant difference also was found for age as a covariate. Most distinguishing factors were 40-m sprint and shuttle run (from physiological factors), peaking under pressure (from psychological factors) and speed (from technical factors) accenting the importance of speed in TI models. There were significant differences between U14 and U15 groups in physiological and technical factors. Besides, the elite U16 players scored better than their non-elite peers in psychological and technical measures. The results indicated that a multivariate approach, considering age differences, can successfully distinguish elite soccer players from non-elite players at youth ages.

Keywords Talent identification, Youth Sport, Performance level, Age differences

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 735.zip](#)

Introduction Talent identification (TI) is the process by which children are persuaded to take part in sports they have potential to become successful in, based on results of specific tests (Peltola, 1992). Understanding the key factors of this process is important for all people associated with youth development in sports, including soccer (Martindale 2005, Williams, 1998). Hence, clubs always seek scientific guidelines to allocate their resources and education facilities to future elite players (Morris, 2000). Vaeyens et al. (2006) suggest that specific tests that discriminate youth soccer players vary at different ages during adolescence. Further, Williams and Reilly (2000) mentioned that to enhance the talent development process in soccer players, it is critical to identify talented players at early ages. Hence, the present study assessed the characteristics of youth elite and non-elite players aged between 12 to 16 years, to identify talented soccer players. One of the questions that this study aimed to answer is on which characteristics elite youth soccer players score better than their non-elite peers. Further, this question might be asked that in which age groups our multivariate battery of test differs successfully between elite and non-elite youth soccer players.

Methods A total of 96 soccer players (45 elite and 51 non-elite) aged between 12-16 years were participated in this study (mean age 15.07). Participants were assigned to one of four groups based on their chronological age: U13, U14, U15 and U16. **Anthropometrical** Seven measures in this

cluster include: height, body mass, four girths (waist, shoulder, mid-thigh, calf) and body fat percentage. Body fat estimation performed by measuring skinfold thickness at four sites (triceps, biceps, subscapular and suprailiac) using a Harpenden skinfold caliper and putting the quantities into appropriate equations. **Physiological** Five tests performed by players to determine physiological characteristics: Vertical jump (explosive power), sit-ups (abdominal muscular endurance), 280 meter shuttle run (cardio-respiratory endurance), 10 and 40 meter sprint (speed). All participants had 10 minutes favorite warm-up before performing the tests. **Psychological** The players completed the ACSI-28 questionnaire that contains 7 sub-scales: coping with adversity, peaking under pressure, goal setting and mental preparation, concentration, freedom from worry, confidence and achievement motivation, coachability. They were asked to fill in the questionnaire honestly to ensure maximum accuracy and validity of the results. **Technical** All players performed the FA soccer star tests (including running with the ball, turning with ball, speed, dribbling, heading and shooting). The tests will reflect technical ability of the players in these techniques. These tests have been validated by Professor Tim Holt (1988). **Analysis** The statistical analysis was performed using SPSS version 15.0 with a $p < 0.05$ level of significance. A multivariate analyses of covariance (MANOVA) with age as covariate was used to compare the dependent variables among players within each players in all age groups and expertise levels. Univariate analyses of variance using Bonferroni method were used as follow-up test, where appropriate. Finally, stepwise discriminant analysis was used with level of performance as dependent variable.

Results The mean and standard deviation of players' scores in four clusters of test battery (Physiological, psychological, Technical and Anthropometrical), are presented in table 2. The results of the MANCOVA revealed main effects for age, $F = 4.542$, Wilks' Lambda = .624, $p < 0.001$, and expertise level, $F = 13.149$, Wilks' Lambda = .278, $p < 0.001$. Age as the covariate significantly affects the players' scores on physiological tests in U13, U14 and U15 groups, and on technical tests in U14 and U15 groups. It also significantly influences psychological factors in U16 players. Overall, the elite group scored significantly better than non-elite group in four of physiological variables, three of psychological variables, three of technical variables and one of anthropometrical variables. The most discriminating factors between two groups (elite and non-elite) were 40-m sprint, shuttle run, speed and peaking under pressure. The analysis of our battery of tests showed that we can classify players into right groups with 73% precision.

Discussion The physiological measures were most discriminating of four clusters with statistically significant differences between two groups on four of the seven tests. The elite players scored better than their non-elite peers in vertical jump, shuttle run, 10-m sprint and 40-m sprint measures. Elite players were also better in the subscale of confidence and achievement motivation from psychological measures. The results presented that elite players performed better than their non-elite counterparts on technical tests with statistically significant difference on turning with the ball, technical speed and dribbling. From girth measures only the waist girth was slightly higher in non-elite group and there was no significant difference in other anthropometrical measures. In summary, the battery of test applied in this study appeared to discriminate successfully between elite and non-elite soccer players. Of our measures, 40 meter sprint, shuttle run, technical speed and body fat were most distinguishing factors. Our findings are consistent with those of Hoare and Warr (2000) suggesting that more weighting should be given to speed and acceleration.

Selected References:

1. Bompa T. (1985). Talent Identification. Sports Science Periodical on Research and Technology in Sport, 1-11.
2. Du Randt R. (2008). Talent identification in sport: practices and issues. CME, 7, 350-355.
3. <http://www.fa-soccerstar.com/whatsavailable.phtml>
4. Hoare DG, Warr CR. (2000). Talent identification and women's soccer: an Australian experience. J Sport Sci, 18, 751-758.
5. Martindale RJJ, Collins D, Daubney J. (2005). Talent development: a guide for practice and research within sport. Quest, 57, 353-375.
6. Morris T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. J Sport Sci, 18, 715-726.
7. Pienaar AE, Spamer MJ, Steyn HS. (1998). Identifying and developing rugby talent among 10-year-old boys: A practical model. J Sport Sci, 16, 691-699.
8. Peltola E. (1992). Talent Identification. Sports Psychology Bulletin, 5, 10-11.
9. Reilly T, Williams AM, Nevill A, Franks A. (2000). A Multidisciplinary Approach to Talent Identification in Soccer. J Sport Sci, 18, 695-702.
10. Williams AM, Franks A. (1998). Talent identification in soccer. Sport Exerc Inj, 44, 159-165.
11. Williams AM, Reilly T. (2000). Talent identification in soccer. J Sport Sci, 18, 657-667.

BUILDING AND RATIONING TESTS FOR MEASURING SOME PHYSICAL FITNESS ELEMENTS FOR BADMINTON SENIOR PLAYERS

Dr. Sa'Ad Fathel Abdulqadir Alhamdani & Mr. Bassam Ali Muhammad Ameen Alhuseini
College Of Physical Education. University Of Mosul. Iraq

The importance of the research lies in building and rationing special physical tests that enable the coaches and people working in this field to evaluate the training and testing the players. The aims of the research are: - Building and rationing tests for measuring the physical fitness elements for the senior badminton players in the Northern Area of Iraq. - Assigning standard levels and scores for the tests of physical fitness elements for senior badminton players in the Northern Area of Iraq. The researcher reached to building and rationing a group of 7 special tests of physical fitness related to the badminton, which enjoy good scientific dealings

Keywords; Badminton. Physical Fitness

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction The badminton player should be of high physical fitness to face the playing requirements and competition especially in long matches. High fitness help the player invest his skill and plan abilities in a good way because if the player has technical skills only without physical fitness, that will not be enough for him for rapid response and the tiredness due to the poor physical fitness can affect negatively on the player's performance making his movements confused. . •The aims of the research are: - Building and rationing tests for measuring the physical fitness elements for the senior badminton players in the Northern Area of Iraq. - Assigning standard levels and scores for the tests of physical fitness elements for senior badminton players in the Northern Area of Iraq. - Human Domain: Senior badminton players in the Northern Area of Iraq. - Temporal domain: 20/4/2009 until 3/1/2010. - Spatial domain: Sport halls in the University of Mosul and the sport halls of the Northern area sport clubs.

Methods •The research methodology: the researcher used the descriptive methodology. •The research community: The research community consisted of the senior badminton players in the Northern Area of Iraq. •The research sample: The sample consisted of (31) players out of (37) players, which constitutes (84%) of the research population, and the other players were excluded as they didn't completed the physical tests related to the research.

Results The researchers dealt with the statistical description including (the mathematical mean, the standard deviation, the mode, bending coefficient and ki square) in addition to the standard levels and grades using (6-&).

Conclusions The researcher reached to building and rationing a group of 7 special tests of physical fitness related to the badminton, which enjoy good scientific dealings.

Reference

1. Barry , C. Pelton , (1971) : Badminton –Perntice-Hall sport Series, New Jersey.
2. Bo Omosse Gaard (1996) : Physical Training for Badminton ,International Badminton Federation, England .

3.KTG (1982): Know The Game Badminton , U.K. 4.Maud JP & Foster G (2006): Physiological Assessment of Human Fitness , Human Kinetics .

PHYSICAL ACTIVITY OUTPUT ON SEDENTARS

SEDANTERLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE SONUÇLARI

Tural Ercan , Ağaoğlu Seydi Ahmet , İmamoğlu Osman 2, Keleş Selma 1

1 Omü Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon A.B.D, 2 Omü Yaşar Doğu Beden Eğitimi Ve Spor
Yüksekokulu

ABSTRACT

Objective: Pedometers are simple and inexpensive methods for defining the physical activity level (Locke et al., 2004). The purpose of this study were to determine the daily step count with pedometers and to detect depression level differences with step count and gender differences. Data were collected ranging from 20-40 years workers in Ondokuz Mayıs University who without exercise habits. Methods: Walking activity of 10 women and 10 men assessed by pedometer for 14 days. The participants should be reach 10000 steps/day. We gave a form to subject which include demographic datas and depression level (Beck Depression Scale). After 14 days depression level again scaled and it was investigated relation of 14 days step count and depression level. Results: Mean age of women was 28.8 ± 1.27 , and men was 35 ± 1.08 . Mean BMI of women was 21.4 ± 0.76 and men was 27.2 ± 1.4 . The mean step counts for 14 days of women was 10430.97 ± 728.77 , and men was 10088.9 ± 745.5 . In both genders, there was statistically negative relation between step counts and depression level ($p < 0.05$). Conclusion: Walking activities of women are rather than men. In both genders, as the step counts increases, depression level decrease. Beside BMI increases, walking activities decreases. It was thought that pedometers are useful devices to evaluate the walking activity. More research is needed on this particular topic involving a large number of participants.

Key Words: Pedometers, depression level, physical activity, sedenters.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 259.rar](#)

ÖZET

Giriş ve Amaç: Günümüzde fiziksel inaktivite büyük bir halk sağlığı sorunudur. Fiziksel inaktivite kronik sağlık problemlerine de yol açmaktadır (Vaizoglu ve ark., 2004). Kalp damar hastalığı, hipertansiyon, diabet ve obezite gibi kronik hastalıklarda risk faktörlerinin değiştirilmesi için fiziksel aktivitenin rol oynadığı bilinmektedir (Warburton ve ark., 2006). Aynı zamanda fiziksel aktivite yapan kişilerde depresyon açısından hem psikolojik hem de fizyolojik faydalar elde edildiği bildirilmiştir (Tekin ve ark., 2009). Bu nedenle, fiziksel aktivite düzeyinin doğru ve güvenilir yöntemlerle ölçülmesi önem kazanmış ve ölçüm için doğrudan ve dolaylı yöntemler geliştirilmiştir (Baş Aslan ve ark., 2007). Pedometreler fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde doğrudan uygulanabilen kolay ve ucuz yöntemlerden biridir. Sağlık açısından yararlı etkilerinin görülebilmesi için günlük 10.000 adım yürünmesi gerektiği bildirilmiştir (Locke ve ark., 2004). Bu çalışmanın amacı +Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ)'nde çalışan ve spor yapmayan 20-40 yaşları arasındaki bireylerin günlük adım sayılarını pedometre aracılığı ile belirleyerek adım sayılarının cinsiyete göre farklılığını değerlendirmek ve günlük adım sayısı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Yöntem: Bu araştırmada Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ)'de çalışan ve spor yapmayan 10 erkek ve 10 kadının yürüme aktiviteleri 14 gün (2 hafta) boyunca pedometre ile ölçülerek değerlendirildi. Bireylerin fiziksel aktiviteyi kısıtlayan veya engelleyen herhangi bir sağlık problemi yoktu. Bireylere

birer pedometre verilerek günlük adım sayılarının iki hafta (14 gün) süreyle kayıt etmesi istendi. Günlük 10.000 adım sayısına ulaşılması gerektiği bireylere bildirildi. Çalışma başlamadan önce bireylere form doldurularak yaş, vücut kitle indeksi (VKI), eğitim durumu, geçmişte spor alışkanlığı, sigara kullanımı, çalışma öncesi ve sonrası istirahat nabızı değerlendirildi ve depresyon düzeyleri (Beck Depresyon Ölçeği) anket halinde puanlandı. 14 gün sonunda depresyon düzeyleri tekrar puanlandı ve depresyon düzeyinin 14 günlük adım sayıları ile olan ilişkisi araştırıldı.

Bulgular: Kadınların yaş ortalaması 28.8 ± 4.022 ve erkeklerin yaş ortalaması 35 ± 3.432 idi. Kadınların vücut kitle indeksi (VKI) ortalaması 21.4 ± 2.413 ve erkeklerin VKI ortalaması 27.2 ± 4.467 idi. Çalışma öncesi istirahat nabız ortalaması kadınlarda 71.6 ± 8.733 , erkeklerde ise 80 ± 9.428 iken, çalışma sonrasında istirahat nabız ortalaması kadınlarda 70.4 ± 7.106 ve erkeklerde 78 ± 7.832 bulundu. Çalışma öncesi depresyon düzeyi ortalaması kadınlarda 10.1 ± 7.264 iken erkeklerde 9.1 ± 4.332 iken, çalışma sonrasında depresyon düzeyi ortalaması kadınlarda 7.7 ± 5.539 ve erkeklerde 7.5 ± 3.923 olarak bulundu. 14 günlük adım sayısı ortalaması kadınlarda 10430.37 ± 2304.6 ve erkeklerde 10088.9 ± 2357.5 olarak belirlendi. Hem erkeklerde hem de kadınlarda 14 günlük adım sayısı ve depresyon düzeyi (kadınlarda $r = -.147$, $p = 0.05$ erkeklerde $r = -.288$, $p = 0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Kadınların yürüme aktivitesi erkeklere göre daha fazladır. Yürüyüş aktivitesi az olanların Vücut Kitle İndeksi (VKI) yüksekti. Ayrıca her iki cinsiyette de günlük adım sayısı arttıkça depresyon düzeyi düşmektedir. Pedometrelerin yürüyüş aktivitesinin belirlenmesinde yararlı araçlar olduğu kanaatine varıldı. Bundan sonraki yapılacak olan çalışmalarda birey sayısının daha fazla olması gerektiği düşünüldü.

Anahtar Kelimeler : Pedometre, depresyon düzeyi, fiziksel aktivite, sedanterler

KAYNAKLAR

- Vaizoğlu, S.A. ve ark. (2004). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 3(4): 63-71
- Warburton DE., Nicol CW., Bredin SS. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ, 174: 801–809
- Tekin G., Amman M.T., Tekin A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılgnlık düzeylerine etkisi. Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(2): 148-159
- Baş Aslan U., Livanelioğlu A., Aslan Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. Fizyoter Rehabil, 18(1):11-19
- Locke TC., Basset Jr. R.D. (2004). How many steps/day are Enough? Preliminary pedometer indices for public health. Sports Med. 34(1): 1-8

THE MYSTERY OF FREE KICK

SERBEST VURUŞUN GİZEMİ

Erdoğan,S

1 Gazi Üniversitesi

Sports, throughout the history of mankind in the universal sense, as strong as ever with an area like football.No games have status like football which has the greatest popularity in the world.For football,day after day by adding more stages of mental and physical state is even more fascinating.Free kick, the importance of increasing day by day the football game, shot at the foundation of what was lying, especially the positive results to get the talent as well as biomechanical as how the position of the stroke the player who made the name more effectively, could be handled.To have a point of view,it has been explored, the free kick talent to the fore out of players hitting the ball, the average distance of the ball, developing forms of stroke at the time of biomechanical position, the ball of energy .Free kick using player which contains the position and weight of the center of the ball, dominating their behalf huge advantage that you can realize.Kinesthtic transfer positions and strokes depending on the angle is observed (Table 1) Ball, developed before the analysis in the player's hip angle of the ball of energy transfer very important that we have.Stroke during the player's upper muscle groups of heading the ball, which affect the strength and accuracy to the large impact that was determined.The result, free kick, heading the field of functional anatomy of the player's shoulders and hips to strike immediately the results will greatly impact.

Free kick,shoulders and hit,kicking position.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 975.rar](#)

Giriş ve Amaç Spor,insanlık tarihi boyunca evrensel manada hiçbir zaman futbol kadar güçlü bir alana sahip olmadı.Gezegendeki en popüler ve devinime sahip olan bu oyun,gün geçtikçe daha çok zihinsel ve fiziksel aşamalar kat ederek daha da büyüleyici bir hal almaktadır.Bu oyunun arka planındaki en büyük destekçilerinden biri ise oyuncuların en verimli performansa ulaşmalarını sağlayabilecek olan bilimdir.Saha içi performansı artırmak tamamıyla müsabaka öncesinde yaşanan antrenman,beslenme,uyku gibi çeşitli süreçlere bağlıdır.Bu etkenler içerisinde, yeteneğin öncülüğünde antrenman,saha içi performansa etki edebilecek en büyük olguya sahiptir.Yeşil sahada ,skora tesir edebilecek en önemli durumlardan biri de serbest vuruşlardır.FİFA'nın istatistiklerine göre bir frikiğin sonrasında gelişen aksiyonun gol olma durumu % 32 olarak ortaya çıkmaktadır.Yapılan vuruşların direk kaleye gönderilen toplarda gol olma ortalaması ise %19 olarak görülmektedir.Diğer sporlara göre skor sayısı daha az olan bu oyunda serbest vuruşların çok büyük bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır.Serbest vuruşunun öneminin gün geçtikçe arttığı futbol oyununda, vuruşun temelinde nelerin yattığı, özellikle olumlu sonuç almak için yeteneğin yanında,biyomekanik olarak nasıl bir pozisyonun vuruşu yapan oyuncu adına daha verimli olabileceği ele alınmaktadır.

Yöntem Dünya çapında,frikik yeteneği ön plana çıkmış futbolcuların vuruş öncesinde topa ortalama uzaklıkları,topa geliş biçimleri,vuruş anındaki biyomekanik pozisyonları,topa enerji aktarımının ne tür şekilde sağlandığı gibi öncüller kullanılmaktadır.Vuruş anındaki pozisyonları sonuca ulaşmada çok büyük önem taşımaktadır. Bu öncüller kullanılırken oyuncuların yetenek seçimindeki durumlarında

meslektaşlarından çok daha ileri oldukları ve piramidin en üst kısmında yer aldıklarına dikkat edilmektedir.Futbolcuların vuruş tekniğinde zamanla ne gibi değişmeler meydana geldiği ve bu durum karşısında ne tür gelişmeler yaşadıkları gözlemlenmektedir.Ayrıca hiçbir fiziksel sınırlama;kas gruplarının büyüklüğü-küçüklüğü,kilo,boy ve oynanan maç sayısı gibi önemli başlıklar göz önünde bulundurulmadan yetenek,vuruş tekniği ve duruş parametrelerinin, doğru vuruşu tetikleyen başlıklar olarak ele alındığı belirtilmektedir.İstatistiki verilerin ötesinde, serbest vuruşu geliştirmek için bilimsel manada en yüksek verimi alabilmenin yolları ele alınmaktadır.Maksimal kuvvetin vuruş pozisyonu kazandırdığı pozitif irtifa değerlendirilmektedir.Video teknolojisi kullanılarak mesafe ölçümleri yapılmaktadır.

Bulgular Frikik kullanılırken oyuncuların bulunduğu pozisyonun ve vücut ağırlık merkezinin topa hükmetmeleri adına büyük avantaj sağladığı anlaşılmaktadır.Kinestetik aktarımın pozisyona ve vuruş açısına bağlı olduğu görülmektedir(Tablo 1)Topa geliş öncesinde yapılan analizlerde oyuncuların kalça açısının topa enerji aktarımında çok büyük önem taşıdığı görülmektedir.Dolayısıyla,vuruş anında oyuncunun üst kas gruplarının pozisyonlarının topa etki eden kuvvet ve isabet oranına büyük katkı yaptığı belirlenmektedir.Vuruş anında üst kas gruplarının,bir anlık,simetrik bir dönüş pozisyonuna sahip olduğu tespit edilmiştir.Kalça ve omuzların geriye itilmesiyle beraber vuruş bittikten sonraki ana kadar geçen süreçte oyuncunun,serbest vuruş öncesinde hakemin düdüğüne karşı verdiği tepki önem taşımaktadır.Topa göre yer almanın vuruş öncesinde getirebileceği biyomekanik kazançlar ise açık olarak görülmektedir.Üst kas gruplarındaki enerji vücut anında topa aktarılırken,gözlemlenen en önemli durum ise kalça ve omuzların aynı hizada tutulmasıdır.Bu iki anatomik parçanın aynı dikey düzlemde yer alması duruşu sağlamlaştırmaktadır.Topa aktarılan enerjinin maksimal seviyede olması ve yetenekle beraber isabet oranının yüksek bir şekilde kalmasını sağlayan en büyük etken biyomekanik duruş şeklidir.Bu duruşun gerçekleşmesini sağlayacak önemli etkenler ise:Destek ayağının topa uzaklığı,topa geliş şekli,adım mesafesi ve vuruş anında doğru pozisyonun alınmasıdır.Tüm üst düzey duran top yeteneğine sahip oyunculara, görülen ortak özellik duruş anında belin kalça ve omuz parçaları arasında enerji aktarımını alt bacak kas gruplarına aktarmasıdır.Bu da enerji aktarımını ve topun hedefe yönlendirilmesini en olumlu şekilde sağlamaktadır.Vuruş anındaki devinimin pozitif bir ivme göstermesi bununla sağlanmaktadır.

Tartışma ve Sonuç Ortaya çıkan sonuç,serbest vuruş pozisyonu alan oyuncunun omuz ve kalçasının fonksiyonel anatomisinin vuruş anında sonuca fazlasıyla etki yaptığını göstermektedir.Kinestetik enerjinin topa aktarımının yetenek,antrenman,beslenme,vücut fizyolojisi gibi başlıkların yanında en önemli ana destekleyici etmenin kalçanın duruşa etkisi olduğu görülmektedir..Vuruş pozisyonu alınırken adım sayısının önemi ve aritmetik tutarlılığı,psikolojik olarak düdüğüne sesine hazırlanma,destek ayağının vuruş ayağına uzaklığı gibi etkenler tamamlayıcı rol üstlenmektedir.Tüm bu çıkarımlar ışığında,sonuç olarak,serbest vuruş pozisyonunun, vuruş anının yaşanmasından öte, öncesinde yapılan zihinsel hazırlığın harekete yansıtılarak,omuz-bel-kalça üçlüsüne ait olan,belirli bir ortak çizgi üzerinde biyomekaniğe göre doğru bir şekilde uygulanarak sonuca varılmasının ne kadar faydalı olduğu ortaya çıkmaktadır.

GENERAL TECHNICAL ANALYSIS OF OLIMPICS, WORLD AND EUROPEAN CHAMPIONSHIPS AND CURRENT VARIATIONS IN MEN HANDBALL

Erkekler Hentbolunda Olimpiyat – Dünya ve Avrupa Şampiyonaları'nın Genel Teknik Analizi ve Güncel Değişimler

Murat Bilge
Kırıkkale Üniversitesi Besyo

In order to analyse the current developments in world's men handball, Olympics, World and European championships which were held within the last eight years have been an important data source. When we look at the development of handball in the world, especially these last nine tournaments' analysis, the most evident component is the fact that handball is being played more dynamic and rapidly both in attack and defence in European teams. The aim of this study was to examine the current developments of the world handball using by the technical analysis and to compare the analysis of the three tournaments. The main technical parameters that we used to compare with the tournaments were average number of attacks, the efficiency of attacks, the efficiency of goal throws, fast break goals per game, the efficiency of fast break, the efficiency of the goalkeeper, saves by goalkeeper per game, being fauled per game and the efficiency of position throws (wing, pivot, back court, break through, fast break, 7 m). This technical analysis was performed by using cumulative statistics of EHF and IHF. ANOVA revealed significant differences between first eight teams in European championships and the counterparts in the other two tournaments (Olympics and World) on some technical parameters. The results showed that the efficiency of fast break, pivot position and back court players effected the ranking in big tournaments in favor of European teams.

Key Words; Game Analyze, Handball

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 512.rar](#)

Giriş ve Amaç Performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi, yapılan planlamanın denetimi anlamında büyük rol oynar. Bu amaçla, hentbolda dünyanın en önemli spor organizasyonu olan Olimpiyat Oyunları ve Dünya Şampiyonaları ile bu turnuvalarda derece yapan takımların %92,5'inin Avrupa takımları olduğu düşünülürse, Avrupa Şampiyonaları'ndaki hedef maçların analizi, o branşın geleceği açısından önemlidir. Bu amaçla, 2004-2008 Olimpiyat Oyunları, 2005-2007-2009 Dünya Şampiyonaları ile 2004-2006-2008-2010 Avrupa Şampiyonaları'ndaki erkekler hentbol müsabakalarında ilk sekize giren takımların turnuvalardaki toplam takım istatistikleri, Avrupa ve Dünya Hentbol Federasyonlarından temin edilmiş maç istatistikleri, turnuvalara ve yıllara bağımlı olarak değerlendirilmiştir.

Yöntem Araştırmanın ilk aşamasında farklı yıllarda yapılan turnuvalardaki atak sayısı, hücum etkinliği, atış etkinliği, maç başı hızlı hücum gol ortalaması, hızlı hücum etkinliği, kaleci etkinliği, maç başı kaleci kurtarış ortalaması, maç başı faule yakalanma ortalaması ile kanat, pivot, oyun kurucu, düz dalma, hızlı hücum ve 7 m gollerinin genele oranlarında farklılığa bakılmıştır. İkinci aşamada da aynı teknik parametreler, Olimpiyat ve Dünya Şampiyonaları tek bir grup düşünülerek, Avrupa Şampiyonaları ile karşılaştırılmıştır.

Bulgular

Analiz edilen 9 turnuvadaki ilgili parametrelerin betimsel istatistikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Teknik Parametrelerin Genel Betimsel İstatistikleri

Farklı yıllarda yapılan turnuvalardaki ilgili teknik parametrelerdeki farklılıklarına ilişkin uygulanan Kruskal H- Testi sonuçlarına göre bulunan istatistiksel farklılıkların hangi turnuvalardan kaynaklandığını bulmak için yapılan scheffe testi sonuçlarına göre; • Hücum etkinliği yüzdesi bakımından 2004 Olimpiyatları ($x=47,38$); 2006 Avrupa Şampiyonası ($x=53,13$) ve 2007 Dünya Şampiyonası ($x= 52,88$) yüzdelerinden farklılık göstermektedir ($X^2=23,482$, $p<0.05$). • Maç başına hızlı hücum gol ortalaması bakımından 2004 Olimpiyatları ($x=6,74$); 2010 Avrupa Şampiyonası’ndan ($x=3,66$), 2004 ($x=4,20$) ve 2010 (3,66) Avrupa Şampiyonaları da 2005 ($x=7,18$) – 2007 ($x=7,06$) – 2009 ($x=7,24$) Dünya Şampiyonaları’ndan farklılık göstermektedir ($X^2=39,734$, $p<0.01$). • Hızlı hücum etkinliği yüzdesi bakımından 2004 Olimpiyatları ($x=78,63$); 2008 Avrupa Şampiyonası’ndan ($x=72,38$), 2008 Avrupa Şampiyonası ($x=72,38$) da 2010 Avrupa Şampiyonası’ndan (78,25) yüzdelerinden farklılık göstermektedir ($X^2=28,823$, $p<0.01$). • Pivot pozisyonu gollerinin genele oranı bakımından 2008 Avrupa Şampiyonası ($x=14,07$); 2004 Olimpiyatları’ndan ($x=22,20$) ve 2005 Dünya Şampiyonası’ndan ($x=23,35$) farklılık göstermektedir ($X^2=27,333$, $p<0.01$). • Oyun kurucu gollerinin genele oranı bakımından 2005 Dünya Şampiyonası ($x=23,01$), 2008 Avrupa Şampiyonası’ndan ($x=35,66$) farklılık göstermektedir ($X^2=24,367$, $p<0.01$). • Hızlı hücum gollerinin genele oranı bakımından 2008 Olimpiyatları ($x=19,89$); 2010 Avrupa Şampiyonası’ndan ($x=12,69$) farklılık göstermektedir ($X^2=20,073$, $p<0.05$).

Yukarıda yapılan karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı çıkan 15 farklılığın 13’ünün Avrupa Şampiyonaları ve diğerleri arasında olması ve ayrıca analiz edilen Olimpiyat ve Dünya Şampiyonaları’nda ilk sekize giren takımların 3/40’ ı yani sadece % 7,5’inin Avrupa dışından katılan takımlardan olması, erkek hentbolunun Avrupa’da oynandığı gerçeği ile beraber, araştırmayı Avrupa Şampiyonaları ve diğerleri olarak analiz etmeye yönlendirmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Farklı klasmanlardaki turnuvalardan elde edilen teknik parametrelerin farklılığına ilişkin uygulanan t-testi sonuçları Bu bulgulara göre; • Olimpiyatlar ve Dünya Şampiyonaları’ndaki maç başı hızlı hücum gol ortalamaları, Avrupa Şampiyonaları maç başı hızlı hücum gol ortalamalarından daha fazladır. • Olimpiyatlar ve Dünya Şampiyonaları’ndaki hızlı hücum etkinliği yüzdeleri, Avrupa Şampiyonaları hızlı hücum etkinliği yüzdelerinden daha fazladır. • Olimpiyatlar ve Dünya Şampiyonaları’ndaki pivot pozisyonu gollerinin genele oranları, Avrupa Şampiyonaları pivot pozisyonu gollerinin genele oranlarından daha yüksektir. • Olimpiyatlar ve Dünya Şampiyonaları’ndaki oyun kurucu pozisyonu gollerinin genele oranları, Avrupa Şampiyonaları oyun kurucu pozisyonu gollerinin genele oranlarından daha azdır. • Olimpiyatlar ve Dünya Şampiyonaları’ndaki düz dalma gollerinin genele oranları, Avrupa Şampiyonaları düz dalma gollerinin genele oranlarından daha azdır. • Olimpiyatlar ve Dünya Şampiyonaları’ndaki hızlı hücum gollerinin genele oranları, Avrupa Şampiyonaları hızlı hücum gollerinin genele oranlarından daha yüksektir.

Tartışma ve Sonuç Tüm bu sonuçlardan da anlaşılacağı gibi erkek hentbolunda Avrupa takımlarının büyük bir üstünlüğü vardır (Sevim ve Bilge2007). Bu üstünlüğün teknik parametrelerine baktığımızda, Avrupa ülkelerinin hızlı hücum, pivot ve oyun kurucu etkinliklerinin ve bu etkinliklerin oyuna yansımalarının Olimpiyatlarda ve Dünya Şampiyonalarında daha bariz olması, sonuçlara da aktif olarak yansımaktadır.

Seçilmiş Kaynaklar

- JOHANSSON B., SPATE D. , 2004. Analysis of the Olympic tournament (Men) – a clear improvement in the quality of the game. World Handball Magazine 3: 4-37. • SEVİM Y., TABORSKY F., 2004. EURO 2004 – Analysis 6th Men’s European Championship. Handball Periodical For Coaches, Referees and Lecturers 2: 10-27.
- SPATE D. , 2004. Statistics from the Olympic tournament. World Handball Magazine 3: 64-78.
- SEVİM, Y. BİLGE, M., 2007. “The Comparison of the Last Olympic, World and European Men Handball Championships and the Current Developments in World Handball”. RESEARCH YEAR BOOK; Cilt 13, Sayı 1, Sayfa 70:76, ISSN 1730-7988. INDEX: Index Copernicus and SPORTDiscus • “Avrupa Şampiyonaları Analizleri” , <http://activities.eurohandball.com/?>.
- “Dünya Şampiyonaları Analizleri” , <http://www.ihf.info/Home/tabid/40/Default.aspx>
- “Olimpiyat Analizleri”, <http://www.ihf.info/IHFCompetitions/OlympicGames/Beijing2008OlympicHandballTournaments/tabid/1827/Default.aspx>

DETERMINATION OF THE EFFECTS OF 19 MAY YOUTH AND SPORTS DAY AND CEREMONIES ON STUDENTS

19 MAYIS GENÇLİK VE SPOR BAYRAMININ VE TÖRENLERİN ÖĞRENCİLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN BELİRLENMESİ

Eskiyecek, C.G, Karademir, T.

Milli Eğitim Müdürlüğü, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

This study was performed in order to determine feelings, thoughts, attitudes and behaviors of the students who participated in the ceremonies of 19 May Youth and Sport Day for 2009–2010 academic year and to assess the problems faced during the ceremony and their positive and negative effects on students and to determine the impacts made by ceremonies and feasts on students. Regarding the questionnaire developed for this purpose through random sampling in selected secondary school students were administered a total of 786 students. The data obtained with the frequency and percentage calculations were made using SPSS program. For statistical analysis, the arithmetic average over the independent variables t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) was applied. As a result of this research, there were statistically significant differences were found in age, gender and school type variables depending on student opinions. Ceremonial activities play a role in finding students' social environment, while works can lead to students being late for classes.

Key words: 19 May, Youth and Sports Day, Student, Ceremony, Social Activity.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 498.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Tören kavramı, toplum yaşamında önemli bir yeri bulunan bir olayı, bir günü kutlama, bir kimseyi anıp ona saygı gösterme amacıyla düzenlenen resmi ve görkemli toplantıdır (Büyük Larousse ,2010). Her törenin, hazırlayanlar, sunanlar, izleyenler olarak gurplandırılabilir katılımcıları vardır. Tören kişileri, törenin anlamına göre farklı tören giysileri giyerler. Her törende metaferik anlamlara sahip obje sistemleri kullanılır. Ayrıca, törenler kendine özgü bir dille temsilin idrakini kurarlar. Duygusal yoğunluklu bir paylaşımı fon edinen tören, kendi alışılmış giyim argümanı ile göze bildirimde bulunurken, katılımcılarında kalıcı bir etki bırakma kaygısı ile kulağa da hitap etmektedir. Tören topluluğu, görsel olduğu kadar sözel ve işitsel uyarımlar aracılığıyla da törenin soyut evreninin dâhiline alınmalıdır. Bu nedenle, tüm törenlerin ritimsel bir boyutu bulunmaktadır (Childe, 1974).

Türk Tarihinde kutlanması gereken günler vardır. Bunlardan biri 19 Mayıs 1919'dur.19 Mayıs 1919 Anadolu'da yeni Türk Devleti'nin fiilen temellerinin atıldığı gündür ve Türkiye Cumhuriyeti tarihimizin başlangıcıdır (Akbulut, 2010). Atatürk'ü Anma ve Gençlik ve Spor Bayramı törenleri, Gençlik ve Spor Bakanlığının Koordinatörlüğünde düzenlenir (Tobb, 2010).

Yapılan bu araştırmada, bayram ve törenlerin etkinlikleri uygulama aşamasında gösteri gruplarında yer alan öğrencilerin, karşılaştıkları ve yaşadıkları durumlara göre tutum ve davranışlarının bazı değişkenlere göre nasıl şekillendiğini tespit etmek amaçlanmıştır.

YÖNTEM Araştırma, tarama modelinde olup, betimsel bir nitelik arz etmektedir. Bunun için, araştırmacı tarafından konu ile ilgili 21 maddelik anket formu oluşturulmuştur.

Araştırmanın evrenini, Diyarbakır il merkezindeki 19 Mayıs Gençlik ve Spor bayramı kutlamaları gösteri grubunda yer alan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma 2009–2010 eğitim-öğretim yılının bahar dönemi içerisinde gerçekleştirilmiş ve toplam 786 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. 2.1. Veri Toplama Araçları ve Analizi Gösteri grubunda yer alan öğrencilerin çalışmalarla ilgili tutum davranış ve düşüncelerine ilişkin veriler, hazırlanan anket formu ile sağlanmıştır. Anketin KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri 0,822; Bartlett testi $\chi^2 = 2580,87$ ve Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı da 0,722 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin analizinde SPSS istatistik paket programından faydalanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verileri çözümlemede “aritmetik ortalama”, yüzde “%” ve frekans “f” kullanılmış olup, değişkenler için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), farkın kaynağını bulmak için LSD testi uygulanmıştır.

BULGULAR Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin 51,4’ünün bayan, % 48,6’nın erkek, % 48,1’i 14–15 yaş, % 49,5’i 16–17 yaş, % 2,4’ü ise 18 ve üzeri yaşta olduğu, öğrencilerin % 51’nin genel lise, % 49’nun ise meslek lisesi öğrencileri oldukları tespit edilmiştir. Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin genel görüşleri Öğrenci bildirimlerine göre, derslerden geri kalmalarının ve ders tekrarlarının verilmemesinin, fiziksel olarak olumsuz etkilenmelerinin ve yorgunluğa neden olan ifadelerle verilen cevapların daha ön planda olduğu görülmektedir. Tablo 2. Örneklemenin cinsiyet değişkenine göre analizleri (t-test) Tablo 2 incelendiğinde, araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucu 4.madde [$t=3,806$; $p<,05$ ($p=,000$)], 6. madde [$t=2,182$; $p<,05$ ($p=,029$)], 10.madde [$t=2,010$; $p<,05$ ($p=,045$)], 11. madde [$t=2,152$; $p<,05$ ($p=,032$)], 19. madde [$t= -4,160$; $p<,05$ ($p=,000$)] ve 20. maddelerde [$t=3,310$; $p<,05$ ($p=,001$)] istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Tablo 3. Örneklemenin okul türü değişkenine göre analizleri (t-test) Tablo 3 incelendiğinde, araştırma grubunun okul türü değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucu 5. madde [$t= -2,757$; $p<,05$ ($p=,006$)], 9. madde [$t=3,281$; $p<,05$ ($p=,001$)], 16. madde [$t=-3,897$; $p<,05$ ($p=,000$)] ve 19. maddelerde [$t=2,205$; $p<,05$ ($p=,028$)] istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Tablo 4. Örneklemenin yaş değişkenine göre analizleri (ANOVA) Tablo 4 incelendiğinde, araştırma grubunun yaş değişkenine göre anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre 5. madde [$F(2,783)=3,135$; $P<,05$], 6. madde [$F(2,783)=3,212$; $P<,05$], 11. madde [$F(2,783)=3,750$; $P<,05$] ve 20. maddelerde [$F(2,783)=5,109$; $P<,05$] istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ Ortaöğretimde öğrenim gören ve 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramına katılan öğrencilerimizin bayram ve törenler hakkındaki bakış açılarını araştırdığımız çalışmadan elde edilen bulgular ışığında sonuçlar sunulmuştur. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenindeki analizde, çalışmalar sırasında bayan öğrenciler, hem fiziksel açıdan hem de sağlık ve güvenlik açısından daha olumsuz yönde etkilenirken psikolojik açıdan ise olumlu yönde etkilendikleri görülmektedir. Bu sonuca göre bayanların gösteri grubunda yer almaktan daha çok hoşlandıkları söylenebilir. Anadolu ve Fen Lisesi öğrencilerinin törenlere katılmamasını yine bayan öğrenciler daha çok çifte standart olarak görmektedirler. Diğer bir bulgu, erkek öğrencilerin ailelerinin maddi sorunları yüzünden çalışmak zorunda kalmaları onların tören çalışmalarına gelmekte zorlanmalarına yol açtığı, bu durumda çalışmaların aksamasına neden olduğu söylenebilir. Okul türü değişkeninde, gösteri grubuna katılmanın meslek lisesi öğrencilerinin genel lise öğrencilerine oranla daha çok sosyal yönden geliştiklerini düşündükleri, bunun yanı sıra genel lise öğrencilerinin meslek lisesi öğrencilerine göre gruba, katılımcı değil de izleyici olarak katılmayı tercih ettikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular meslek lisesi öğrencilerinin sosyal ihtiyaçlarının daha fazla olduğunu düşündürmektedir. Yaş

değişkeninde, 16–17 yaş grubundaki öğrencilerin gösteri grubuna katılmanın kendilerini sosyal yönden geliştirdiğine en az inanan grup olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında psikolojik ve zihinsel açıdan gösteri grubuna katılmanın 16–17 ve 18 yaş üzeri olan öğrenci grupları üzerinde olumlu katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Anadolu ve Fen Lisesi öğrencilerin gösteri gruplarına alınmayışını daha çok 14–15 yaş grubundaki öğrenciler çifte standart olarak görmektedirler. Çalışmalar sırasında yaşanan sağlık ve güvenlik problemlerinde ise 18 yaş ve üzeri öğrenci gruplarının daha çok sorun yaşadığı tespit edilmiştir.

Milli bayram ve törenlerin ulusal bilincin artırılmasına katkıda bulunmasının yanısıra öğrencilerin gösteri gruplarında yer almaları onların sosyalleşmelerine, psikolojik ve fiziksel yönden gelişmelerine yardımcı olmaktadır. Bunun yanısıra öğrencilerin çalışmalar esnasında yorgun düştükleri ve sıkıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu da çalışmaların uzun sürmesinden kaynaklanan bir durum olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca iklim şartlarının da öğrencileri ve dolayısıyla çalışmalarını olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Diğer bir husus ise öğrencilerin gösteri grubuna katılmalarından dolayı derslerinden geri kalmaları ve bunun sonucunda ders notlarında düşmelerin olmasıdır. Bunun kaynağının ise, okullarda ders ve konuların tekrar edilmemesi olduğu görülmektedir. Araştırma ile ilgili literatürde öğrencilerin karşılaştıkları sorunlarla ilgili benzer bir problem karşısında araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin bayram çalışmalarının okul çıkış saatlerinde, hafta sonları ve yarıyıl tatillerinde yapılması ile yaşanan ders kaybı önlenabilir önerisinin yanı sıra çalışmalar sonucunda derslerden ve konulardan geri kalan öğrencilere ise okul idareleri ve öğretmenlerce ders telafisi imkânı sağlanabileceği belirtilmektedir (Sofi, 2008).

KAYNAKLAR

Akbulut, A.D., 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı. <http://www.kultur.gov.tr/TR/Genel/BelgeGoster.aspx>, (06.07.2010)

Büyük Larousse, Cilt 19, sf 11663. Childe, V. G., (1974), Tarihte Neler Oldu?, Çev.: A. Senel, Odak Yayınları, Sayfa:67, İstanbul.

<http://www.tobb.org.tr/organizasyon/hukukmusavirligi/mevzuat/musterek/bayramtoren.pdf>, (07.07.2010)

Sofi, M., (2008), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Milli Bayram (23 Nisan ve 19 Mayıs) Törenlerine İlişkin Problem ve Beklentilerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, Mayıs.

PHYSICAL HEALTH FOR THE ISLAMIC PHILOSOPHERS

İslâm Filozoflarına Göre Beden Sağlığı

Kazım Sarıkavak

Gazi Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü Öğretim Üyesi

In this study, we will try to discuss Islamic philosophers İbn-i Sina, Nasîreddin Tûsî ve İbn Miskeveyhs opinions about soul and physical Health. As known especially in Islam, protecting generations is a very important issue. There are several aspects of next-generation protection. One of them is that generation is the protection of physical health. About the Generation of health protection there are various advices in hadiths and Quran.

Generation of conservation protection in the context of physical health in the Islamic thinkers have suggested many ideas: Even some of these ideas has been defined by establishing a relationship between the health and worships in Islam. Indeed, the great Muslim thinker İbn-i Sina said in prayer tract: "In all acts of Humans there are a special (Answer) and benefit; (Indeed, worship) acts benefits are: to give order and sobriety and force to body..." As can be seen here: worships has benefits are also important to physical health and mental health.

Of course, worship is not for only physical benefits, but also beneficial to mental health as physical health that they should not be overlooked.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

İnsan, beden ve ruhu ile birlikte insandır. Beden, insanın maddi boyutunun kendisiyle temsil edildiği tarafıdır. İnsanın ruhu da manevi tarafının temsil edildiği yönüdür. Ayrıca bu iki tarafı sağlıklı olduğunda insan tam ve sorumluluk sahibi olur. İnsanın bu iki tarafının nasıl sağlıklı olacağı hususu oldukça geniş bir konudur. Bu çalışma, bir makale, bir tebliğ sınırları içerisinde olacağından burada biz sadece insanın beden sağlığı üzerinde duracağız. İnsanın beden sağlığı konusunda özellikle İslâm düşünürlerinden İ. Miskeveyh (öl. 1030), İ. Sina (öl. 1037) ve Nasîreddin Tûsî'nin (öl. 1274) görüşlerine yer vermeye çalışacağız. Beden sağlığı, hep beden eğitimi ile birlikte düşünülmüş bir konudur. Be sebepten Beden sağlığını beden eğitimi ile birlikte ele almaya çalışacağız. Konuya ilişkin İslâm düşünürlerinin görüşlerine geçmeden önce İslâm'ın iki temel kaynağı olan Kur'an ve Hz. Peygamber'in hadislerinde insanın beden sağlığı ve eğitimi konusundaki fikirlerle yer vereceğiz. Zira İslâm düşünürlerinin fikirlerinin oluşmasında da Kur'an-ı Kerim'in ve Hz. Peygamberin hadisleri en ağırlıklı yeri teşkil etmektedir. Burada hemen şunu da belirtmemiz gerekir: bugün beden sağlığı, beden eğitimi denildiğinde bedenle yapılan sporlar da akla gelmelidir ve sporun beden sağlığının ve beden eğitiminin en önemli aracı olduğunu unutmamamız gerekir. *** Öncelikle Kur'an-ı Kerim'de Yüce Allah, insanın kendisini tehlikeye atmaması, kendini tehlikelerden koruması gerektiğini şu şekilde beyan buyurmaktadır: "... Kendi kendinizi tehlikeye atmayın..." Buradan anlaşılacağı gibi insanın her ne halde olursa olsun, kendini tehlikeye atmaması gerekir; ancak bu tehlikenin şumulu oldukça geniştir; zira burada hem maddi, hem de manevi tehlikeden insanın kendisini koruması gerekir. İnsanın maddi tehlikelerden korunması bağlamında insanın beden sağlığını koruması da buna dahildir. Beden sağlığının korunması elbette tıbbi açıdan önemli bir yere sahiptir; Fakat tıbbın dışında koruyucu sağlık açısından beden eğitimi ve spor da beden sağlığının korunması için gereklidir. Yüce Allah, bu anlamda da insanın beden sağlığını koruması için tehlikelerden kaçınması gerektiğini beyan etmektedir. Hz. Peygamber de hadislerinde insanın beden sağlığı için önemli olan bazı beden

eğitimi ve spor faaliyetlerinin yapılmasını tavsiye etmektedir. Buna göre de Hazreti Peygamberin hadislerinde geçen beden eğitimi faaliyetleri sünnettir.

Sahabeden Seleme vasıtasıyla Hz. Peygamber'in şöyle buyurduğu beyan edilir: "...Seleme demiştir ki: Bir kere Elsem oğullarından bir cemaat ok talim müsabakası yaparken Nebi (s.a.v.) yanlarına uğradığında: Ey İsmail (Peygamberin) oğulları ok atınız! Sizin (bu büyük) babanız da (maharetli) bir atıcı idi. Siz de atınız!... (Bu müsabaka da) ben de Mihcen İbn-i Edra' (kolu) ile beraberdim, buyurdu..." Bu hadis-i şeriften anlaşılacağı gibi Hz. Peygamber ok atmayı mübah görmüş, hatta teşvik etmiştir. Ok atma her ne kadar harpte lazım olan bir maharetse de, aynı zamanda bedeninin sağlıklı gelişmesinde de önemli katkıları olan bir beden eğitimi, bir spordur. Dolayısıyla Hz. Peygamber bedeninin gelişmesine, sağlıklı kalmasına yardımcı olan sporları yasaklamamış, hatta bu sporların yapılmasını tergihtir. Yine Hz. Peygamberden Hz. Aişe(r.anna) nin bir rivayetinde şöyle buyrulur: "...Aişe radiyallahü anhâ'dan: şöyle demiştir: Kasem ederim ki, bir gün Rasûlü'llah Sallahahü aleyhi vesellem'i hücremin kapısında (şu halde) gördüm: Habeşîler mescitte oyun oynuyor, Rasûlü'llah (s.a.v.) de ben oyunlarını seyrediyim diye kendi ridasıyla beni setre ediyordu. Bir rivayette harbeleriyle oynuyorlardı (diye vârid olmuştur)..." Yine bir başka hadiste de şöyle rivayet edilmiştir: "... Ebu Bekir Radiyallahü anh, ... Habeşîlerin mescitte oyun oynamalarını hoş görmeyip men etmek istemiş ise de Nebiyy-i Ekrem (s.a.v.): Bırak! Buyurmuşlardır. Harbeler yani kısa mızraklarla oyun, âdi oyun değildir. Yakın vakitlere kadar seyrettiğimiz kılıç kalkan oyunu, cirit oyunu gibi düşmana karşı silah istimalinde idman peyda etmek için oynanır. Düşmana karşı hazırlık sayıldığı için mübah olmuş, hatta mescit de bile oynanması tecviz buyrulmuştur..." Bu hadis-i Şeriflerden de anlaşılacağı gibi Hz. Peygamber beden eğitimi ve bu amaçla yapılan sporları tecviz etmiş, hatta teşvik etmiştir. Diğer taraftan burada bu sporların mutlaka düşmana karşı her zaman hazırlıklı olmaya matuf olması gerektiğini bunun için mescitler de bile oynanabileceğinin işaretini vermiştir. Burada önemle üzerinde durulması gereken bir diğer husus da bu müsabakaların seyredilmesinin ve seyircilerin de müsabıkları teşvik etmelerinin de Hz. Peygamber tarafından tecviz edilmiş olmasıdır. Şimdi de bazı İslâm bilgin ve düşünürlerinin sağlıklı bir bedene sahip olabilmek için insanın neler yapması ve nelere dikkat etmesi gerektiği konusundaki düşüncelerinden bir kısmını burada belirtmeye çalışacağız. Bu konuda fikirlerine yer vereceğimiz ilk filozof ise İbn-i Miskeveyh olacaktır. İ. Miskeveyh özellikle eğitim üzerinde durur ve bu bağlamda pek çok konuya ilişkin görüşlerini belirtir. İnsanın beden ve ruh sağlığı hakkındaki düşüncelerine de bu çerçevede yer verir. Nitekim O, insan ve eğitim ilişkisinin önemini şöyle belirtir: "... insan eğitildikçe, bilim ve eğitim yolunda ilerledikçe eğitimi artar..."

Ona göre eğitim ve bilim yolunda ilerledikçe insanın anlayışı ve kavrayışı artar. Aristoteles'in de belirttiği gibi ona göre "... kötü insan eğitimle iyi insan ola(bilir)..." Diğer taraftan İ. Miskeveyh, çocukların aldıkları eğitim sırasında yorulabileceklerini, çocukların bu yorgunluklarını giderebilmek için de onların oyun oynamalarına izin verilmesi gerektiğini belirtir. Böylece oyun, beden eğitimi ve bunların insan sağlığına etkilerine de filozofumuz işaret etmiş olmaktadır. İnsanda ilk ortaya çıkan gücün beslenmeye karşı duyulan istek olduğunu belirten İ. Miskeveyh, insanların aynı zamanda yaratılış itibarıyla zorunlu olarak birbirine muhtaç olduğunu; insanların insanlıklarını ancak bu şekilde tamamlayabileceklerini belirtir. Zira toplum halinde yaşama ve birbirlerini tamamlama insanların eğitimi, ruh ve beden sağlığı açısından önemlidir.

İ. Miskeveyh, insanın ruh ve beden sağlığının temininin daha çocuk yaşlarda dikkat edilmesi gereken bir konu olduğunu belirtir. Nitekim ona göre insan ilk gençlik yıllarından itibaren öfkeli olduğunda kendisine hakim olmayı etrafındaki insanlara karşı dilini tutmayı alışkanlık haline getirirse hayatının

sonraki dönemlerinde hem bedenen hem de ruhen daha sağlıklı, daha kolay bir hayat yaşar. Toplamları idare eden yöneticilerin öncelikle insanları düşünce ile kazanılan ilimlerle doğru yola, sonra onları sanatlara ve bedeni işlere yöneltmeleri gerekir diyen İ. Miskeveyh, böylece insanın hem düşünce ve ruh sağlığının, hem de beden sağlığının korunabileceğine işaret etmektedir. İ. Miskeveyh, insanın bedeni ile ilgili sağlık konusunda tıbbın ikiye ayrıldığını, bunun ilkinin insanın mevcut sağlığının korunmasına, diğerinin de bozulan sağlığın tedavisine yönelik tıp olduğunu vurgulayarak bu konuyu şöyle açıklar: “Nefsin sağlığını korumak isteyen kimsenin uyması gereken kurallardan birisi, nazarî alanda olduğu gibi, amelî alanda da bir disipline bağlı olmaktır. Onun bundan ayrılmasına hiçbir surette izin verilmez. Çünkü bu, beden sağlığını korumak için gerekli olan idmanın yerini tutar...” İ. Miskeveyh, beden sağlığının eğitim ve günlük hayattaki bazı davranışlarla yakından ilişkili olduğunu; aynı zamanda beden sağlığı ile bazı beden eğitimi ve sporların ne kadar önemli bir ilişkiye sahip olduğunu şöyle belirtir: “...(çocuk ve genç için)... Eğitimle ilgili ödevleri bitirmeden ve yeteri kadar yorulmadan yemek yememeli... çok uykudan kaçınmalı, çünkü çok uyku onu fenalaştırır, zihnini kalınlaştırır ve hafızasını öldürür... Yumuşak yataktan ve her çeşit rahatlıktan kaçınmalı ki, vücudu sertleşsin ve sertliğe alışsın... Yürümeye, hareket etmeye, biniciliğe ve beden eğitimi yapmaya alıştırılmalı, bunların zıtları olan alışkanlıkları kazanmamalıdır.” Bu ifadelerden de anlaşılacağı gibi İ. Miskeveyh’e göre insan sağlığı üzerinde beden eğitimi ve sporun olumlu anlamda büyük faydası vardır.

Şimdi de konuya ilişkin büyük Türk-İslâm düşünürü İbn-i Sina’nın görüşlerine kısaca yer vermeye çalışacağız. Bilindiği gibi İ. Sina felsefe, bilim ve özellikle de Tıp tarihinde önemli bir yere sahiptir. Onun el-Kanun fi’l-Tıbb adlı meşhur eseri 17. yüzyıla kadar batı Tıp eğitiminde en önemli müracaat eserlerinden birisidir. Doayısıyla İ. Sina’nın beden sağlığı konusundaki fikirleri bu makalenin hacmini fazlasıyla aşar. Bu bakımdan biz burada çok kısa olarak onun beden sağlığı, beden eğitimi ve bu çerçevedeki bazı fikirlerine özlüce, kısa olarak yer vermeye çalışacağız. İ. Sina’nın beden sağlığını ilgilendiren konulardaki görüşleri doğu ve batıda pek çok araştırma ve bilimsel toplantılarda yer almıştır. Konuya ilişkin onun görüşleri için doğrudan onun el-Kânûn adlı eseri ilk el kaynaktır. Diğer taraftan özellikle ülkemizde uluslar arası nitelikte bir çok toplantıda O’nun, sadece tıp değil felsefe ve bilimin çeşitli konularına yönelik görüşlerine yer verilmiştir.

İ. Sina, yukarıda da belirttiğimiz gibi yetkin bir filozof ve bilim adamlığının yanı sıra gelmiş ve geçmiş en büyük tabib ve hekimlerden birisidir. Onun sağlıklı bir hayat için insana önerdiği üç şey vardır: Bunlardan ilki egzersiz yani riyazet, ikincisi beslenme ve üçüncüsü ise uykudur. İ. Sina’nın özellikle egzersiz konusundaki fikirlerinin bugünkü tıp biliminde de tavsiye edilen konular olduğunu görüyoruz. O, bu egzersizleri pek çok kısma ayırır. Bu egzersizler vasıtasıyla vücuttaki toksit maddeler dışarı atılır, bunlar aracılığıyla eklemler güçlenir, besinler kolay hazmedilir ve sindirilir ki ona göre bu egzersizlerden bazıları şunlardır: “...Güreşmek, koşmak, ok atmak, mızrak atmak, atılan bir cismi tutmak için zıplamak, ata binmek, kürek çekmek...” Bu egzersizlerin daha birçok çeşidinden bahseden İ. Sina, bu egzersizlerin her birinin tek amaca yönelik olduğundan bahseder ve bunların beden sağlığı ve dolayısıyla insan sağlığı üzerinde fevkalade yararlı olduklarını söyler. Nitekim o, bu önemi şöyle belirtir; “Egzersiz terk etmek, hayatı terk etmeye benzer” İ. Sina’ya göre kişilerin beden yapısına ve yaşına uygun egzersiz tipleri seçilmeli ve her organı güçlendirecek spor yapılmalıdır. Ayrıca ona göre egzersiz sonrası masaj yapılmalıdır. O, bu masajları “...sert, yumuşak ve orta şiddetle olmak üzere üç tipe ayırmıştır...” Bunlardan özellikle orta şiddetteki masajın insan için en uygun olan olduğunu vurgular. Bugünkü modern insanların beden sağlığı ile şikayetlerine baktığımızda İ. Sina’nın egzersiz ve masajlar konusundaki önerilerinin ne kadar yararlı olduğunu daha iyi kavrayabiliriz. Beden sağlığı

konusuna görüşlerine yer vereceğimiz üçüncü filozofumuz Nasireddin Tûsî'dir. Tûsî, insanın hastalanan bedeninin tedavisi için takip edilecek yöntem konusunda şunları söylemektedir: "Hastalıkların tedavisindeki meslekî kaidelerin şöyle olduğunun bilinmesi gerekir: İlkönce hastalıkların cinslerinin belirlenmesi gerekir; daha sonra onların sebep ve alametleri öğrenilir ve bundan sonra onun tedavisiyle meşgul olunur. Hastalıklar mizaçların dengesinden sapması, onun tedavisi ise sanatsal çözüm (Sınâî hîle) ile bu sapmanın giderilmesi ve dengenin meydana getirilmesidir." Buradan anlaşılacağı gibi Tûsî, her bir hastalığın ayrı bir tedavi yolu ve yöntemi olduğunu, aynı zamanda hastalıkların insanda var olan denge düzeninin bozulması ile oluştuğunu söylüyor. Dolayısıyla Tûsî, her bir hastalığa farklı bir yöntem uygulanarak insanın sağlık düzeninin tekrar kurulacağını belirtiyor.

Ayrıca Tûsî, filozoflardan naklen insan mutluluğunun beş kısma ayrıldığını, bu mutluluklardan ilkinin ise "...bedenin sağlığı, duyuların esenliği ve mizacın dengesi ile ilgili..." olduğunu söylemektedir. Beden eğitimi ve sporun insan sağlığının korunmasında çok önemli olduğu bugün de herkes tarafından kabul edilen bir gerçektir. Tûsî, tıp açısından sağlığın korunması konusunda şöyle söylemektedir: "...Tıp ilminde sağlığın korunmasının kuralı, mizaca uygun olanı kullanmak..." Buradan da anlaşılacağı gibi Tûsî, sağlığı korumanın en önemli kuralının her insanın kendi tabiatına ve karakterine uygun olanı kullanmak olduğunu söylüyor, aksi taktirde yani tabiatına ve karakterine uygun olmayanı kullanmaya kalkışan kişinin sağlığı bozulmaya başlar. Buradan şunu anlamak mümkündür: İnsan, sağlıklı bir hayatı sürdürebilmek için kendini zorlayan ve tabiatına ters gelen beden eğitimi ve sporlardan da uzak durmalıdır.

*** Bu çalışmamızda insanın beden sağlığı ve bu sağlığın korunmasına ilişkin görüşlerine kısaca yer vermeye çalıştığımız bu üç İslâm filozofunda ortak noktalardan birisi, beden sağlığını korumak için insanın beden eğitimi ve spor dahil yemek, dinlenmek ve benzeri birçok tedbiri alması gerektiğini vurgulamış olmalarıdır. Ayrıca her üç filozofumuz da insanın beden sağlığının korunması konusundaki fikirleriyle bugünkü modern tıbbın koruyucu hekimlik konusundaki çalışmalarına öncülük yaptığını söyleyebiliriz.

Kaynaklar:

1 Kur'an-ı Kerim, Bakara Suresi, ayet 195

2 Sahih-i Buhari Muhtasarı Tecrid-i Sarih Tercemesi, C. 8, s. 331

3 Sahih-i Buhari Muhtasarı Tecrid-i Sarih Tercemesi, C. 2, s. 397-8

4 Sahih-i Buhari Muhtasarı Tecrid-i Sarih Tercemesi, C. 2, s. 398

5 İbn-i Miskeveyh, Ahlakı Olgunlaştırma, (çev: A. Şener, C. Tunç, İ. Kayaoğlu), Ankara-1983, s. 14

6 İ. Miskeveyh, a.g.e., s. 38

7 a.g.e., s. 63

8 a.g.e., s. 57

9 a.g.e., s. 34

10 a.g.e., s. 166-7

11 a.g.e., s. 71

12 a.g.e., s. 157

13 a.g.e., s. 158

14 a.g.e., s. 61

15 Bunlardan sadece ikisi 1984 yılında yapılan aşağıdaki toplantılardır: a- Uluslar arası İbni Sina Sempozyumu (Bildiriler), Ankara-1984 b- İbni Sina (Kongre Tebliğleri), Kayseri-1984 16 Yavuz Özügöl, “İbni Sina’da Yaşam Boyu Spor ve Kaplıcalar”, İbni Sina Kongresi Tebliğleri, Kayseri-1984, s.170 17 A.g.m., s. 170 18 A.g.m., s. 171 19 A.g.m., s. 171 20 Nasîruddin Tûsi, Ahlâk-ı Nâsirî, (Ç. A. Gafarov, Z. Şükürov), İstanbul-2007, s. 149 21 Tûsi, a.g.e., s. 65

“GRANDFATHERS COMPETITION” ORGANIZED BY THE DAILY NEWSPAPER “HÜRRİYET”

HÜRRİYET GAZETESİ “DEDELER YARIŞI”

Prof. Dr. Özbay Güven, Öğr. Gör. Ezgi Ülker

Gazi Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi

“Grandfathers Competition” organized by the Daily Newspaper “Hürriyet” This study aims at elaborating the “Grandfathers Competition” organized and realized by the Daily Newspaper “Hürriyet” between 1974 and 1993. Having been organized for the grandfathers abroad, such athletic competitions have become a tradition even in Turkey under patronage and leadership of the Daily Newspaper “Hürriyet”. This study is based on varying parameters to evaluate the “Grandfathers Competition” that makes a considerable contribution to improvement and expansion of the masters’ athletic competitions in Turkey. Using a screening method for this study, the issues published between 1974 and 1993 as well as the respective literature works were elaborated in terms of the news published for the “Grandfathers Competition”. The “Grandfathers Competition” organized by the Daily “Hürriyet” has become an appropriate environment for the participants to come together with their coevals, experience a competitive atmosphere, and their participation in such a competitive sport activity in advanced years of age has established a good example for the youngsters by attracting their high interest, support and enthusiasm to maintain the competitive impulse in different categories of age to go on such activities for many years. By the way, it is worth to emphasize the considerable contribution of the “Grandfathers Competition” in institutionalization, improvement and expansion of the master athletes in Turkey.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Özet Giriş ve Amaç; Bu çalışmanın amacı; Hürriyet Gazetesi tarafından 1974-1993 yılları arasında düzenlenmiş olan “Dedeler Yarışı”nın incelenmesidir. Yurt dışında dedelere yönelik olarak organize edilen atletizm yarışmaları, Hürriyet Gazetesi’nin öncülüğünde Türkiye’de de düzenlenerek gelenekselleştirilmiştir. Araştırmada, ülkemizde masterler atletizm yarışmalarının gelişmesi ve yaygınlaşmasına katkı sağlayan “Dedeler Yarışı”, değişik parametrelerde ortaya konularak değerlendirilmiştir.

Yöntem; Araştırmada tarama yöntemi kullanılarak, Hürriyet Gazetesinin 1974 ve 1993 yılları arasındaki sayıları ve ilgili literatür “Dedeler Yarışı” ile ilgili haberler açısından incelenmiştir.

Bulgular; “Dedeler Yarışı”, ilk defa Hürriyet Gazetesi tarafından 1974 yılında düzenlenmeye başlanmış ve 1974-1976 yılları arasında tek kategoride, daha sonraki yıllarda ise dört yaş kategorisi üzerinden belirli bir parkurda düzenlenmiştir. Gelenekselleşen “Dedeler Yarışı”na, aktif sporculuktan gelenlerin yanı sıra, sporculuktan gelmeyenler de katılırken, yarışa katılanların uzun süren bir antrenman periyodu ile yarışa hazırlandıkları görülmüştür. “Dedeler Yarışı”na katılım amaçlarında; eski günleri anma, hatıralarını anlatma, paylaşma, güçlerini denemek, dostluk kurmak, çevrenin ilgisi, gurur ve sosyalleşme gibi etkenler rol oynamıştır. “13. Dedeler Yarışı”na kadar düzenlenen yarışların tamamen amatör bir ruh ile düzenlendiği, bu döneme kadar düzenlenen yarışlarda para ödülünün bulunmadığı, sadece kupa, madalya ve bir kereye mahsus olarak verilen kondisyon bisikleti için yarıştıkları, “Dedeler Yarışı”na katılım sayısının her geçen yıl arttığı, ilk yıllarda İstanbul ve İzmit bölgelerinden katılımın çoğunlukta olduğu, ileriki yıllarda bu katılımın Anadolu’daki diğer illerden ve

yurt dışından katılımlarla da genişlediği görülmüştür. İlk “Dedeler Yarışı”nı kazanan Rıza Maksut’un Dünya masterler atletizm şampiyonalarına katılarak birincilikler elde ederek masterler atletizm tarihine adını yazdırmıştır.

Tartışma ve Sonuç; “Dedeler Yarışı”, atletizm masterlerin gelişim sürecinde Türkiye’de bir ilk olmuş, sporun 7’den 70’e herkes için spor anlayışının yerleşerek yeni bir boyut kazanmasına katkı sağlamıştır. “Dedeler Yarışı”, psikososyal ve kültürel açıdan olduğu kadar, Türkiye’de atletizm sporunun değişik yaş kategorilerinde de yaygınlaşması açısından önemli bir yeri vardır. Hürriyet Gazetesi’nin yurt dışındaki masterler atletizm geleneğini, “Dedeler Yarışı” adı altında ülkemizde düzenlemesi, hem gazetenin reklam boyutu çerçevesinde halka ulaşması ve popülerliğini koruması, hem de atletizmi dedeler kategorisinde de halka sevdirek atletizmin gelişmesine ve yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır. Sonuç olarak; Hürriyet Gazetesi’nin düzenlediği “Dedeler Yarışı”na iştirak edenler akranlarıyla bir arada paylaşım içinde olmuşlar, yarışma duygularını yaşamışlar, ileri yaşlarda rekabete dayalı sportif bir faaliyete katılarak gençlere örnek olmuşlar, sporculuğun değişik yaş kategorilerindeki yarışmacılığını yaşatmak açısından halktan büyük ilgi ve sevgi görerek uzun yıllar devam etmiştir. “Dedeler Yarışı”, Türkiye’de atletizmde masterlerin kurumlaşarak gelişmesine ve yaygınlaşmasına da katkı sağlamıştır.

Kaynaklar

Hürriyet Gazetesi, (24-30 Nisan 1974).

Hürriyet Gazetesi, (18-30 Nisan 1975).

Hürriyet Gazetesi, (17-30 Nisan 1976).

Hürriyet Gazetesi, (20 Nisan-3 Mayıs 1977).

Hürriyet Gazetesi, (18-30 Nisan 1978).

Hürriyet Gazetesi, (17-29 Nisan 1979).

Hürriyet Gazetesi, (19 Nisan-3 Mayıs 1980).

Hürriyet Gazetesi, (19-30 Nisan 1981).

Hürriyet Gazetesi, (20-30 Nisan 1982).

Hürriyet Gazetesi, (10-19 Nisan 1983).

Hürriyet Gazetesi, (18-30 Nisan 1984).

Hürriyet Gazetesi, (16-28 Nisan 1985).

Hürriyet Gazetesi, (16-27 Nisan 1986).

Hürriyet Gazetesi, (14-25 Nisan 1987).

Hürriyet Gazetesi, (17-23 Nisan 1988).

Hürriyet Gazetesi, (18-29 Nisan 1989).

Hürriyet Gazetesi, (25 Nisan-5 Mayıs 1990).

Hürriyet Gazetesi, (16-27 Nisan 1991).

Hürriyet Gazetesi, (18-29 Nisan 1992).

Hürriyet Gazetesi, (25 Nisan-5 Mayıs 1993).

HOL; ONE OF THE TRADITIONAL SPORTS PLAYED BY GAZİANTEP AND SYRIAN TURCOMANS

GAZİANTEP VE SURİYE TÜRKMENLERİ TARAFINDAN OYNANAN GELENEKSEL SPORLARIMIZDAN, HÖL

Ö. Tarkan Tuzcuoğulları

Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu.

Game has a dynamic structure, forming the basis of national culture and changing according to life styles and geography. Turkish People have; however they could not prevent many games from to disappear. Hol Game; because of changing of natural environment and conditions where is was played, becomes a variant of basic Turkish Sports and also it is a fight game, tending to disappear, because of changing in life standards at Turcoman, the last exiting place of the game. The most important aims of this research is to bring the game in our traditional sports by forming its rules and basis; to determine that it is a game, predicating on Oguz's, whereit was spread. The research was fulfilled especially by using Field Search Method in the area; the data, found in the area were classified and evaluated. Tent, clan and branch determination of prople,who was interviewed, were made; their travel/existing was supported by source reviewing method. As a matter of fact, Barak Turcoman comes from Oguz Clan. Islamic Civilizations named the Oguz's as Turcoman in 11th Century. The origin of Oguz's comes from Onok's (On Oklar) of West Gokturk's. Turcoman especially lives in a region named as "OGUZELİ" in Gaziantep. There is a large Turcoman population, living in Northern Syrian villages and towns over 120 as well as Barak Champaign, covering a large region. Gaziantep and syrian Turcoman have played this game, including unity and fight, up to an early date. Höl is game, played between two different team with sticks, which are one end is curled. Each team has a fort and holes, named as "karım" or lines, named as "merre". Team members try to pass the Höl from "merre" or "karım" of other team by pulling the Höl with their sticks or passing it to each other. Players, who save the forts, are called as "rabıt" or "zabıt". As a result, Höl was a common fidht game, played at stack yard of villages by Turcoman 40-50 years ago. The game has been saved in memories of Turcoman, who live in Gaziantep Barak Region and Syrian "Höllük Region" as an elder-sport and has been kept up to now.

Key Words: Turcomans, Traditional Sport, Höl.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç İnsan vücudunun eğitilmesi gereği, hayat şartlarının bir sonucu olarak doğmuştur. Coğrafyanın öngördüğü bu zorunluluk insanları diğer canlılardan ayıran, tabiatla var olabilme ve daha iyi şartlarda yaşayabilme çabası olarak anlatılabilir. Zaten, bedenin eğitilmesi düşüncesi de “tarih boyunca insanın insanla, tabiat varlıklarıyla ve kendisiyle mücadeleleri sonucunda belirginleşmeye başlayan bir olgu olarak ortaya çıkmıştır”. (ÖNGEL, 2001) Bu olgu, erken dönemde savaşa hazırlık, güçlü olmak ve her zaman hazır bulunmak düşüncesinden evrilerek, toplumsal yapının şekillendirdiği oyun kültürü haline gelmiştir. Bu yüzden oyun, ilkel dönemden itibaren insanların sosyalleşmesiyle başlayan, çoğunlukla taklitlerle meydana gelmiş, bazen savaşa hazırlık, bazen avlanma ve bazen de ayinsel motifleri taşıyan, çoğunlukla topluca yapılan etkinliklerdir. Höl oyunu; oynandığı doğal ortam ve koşulların değişmesi nedeniyle köklü Türk sporlarının varyantı görünümünde olup, son çıkış noktası olan Türkmenlerde ise yaşam standartlarının değişmesiyle

kaybolmaya yüz tutmuş bir mücadele oyunudur. Türkmen olarak adlandırılan topluluklar Oğuzların soyundan gelmektedir. Oğuzların menşei Batı Göktürk'lerden On Oklar'a dayanmaktadır. Oğuzlar için; "X. Yüzyıldan itibaren aralarında yayılmaya başladığını bildiğimiz İslam'ın, XI. Yüzyılda Oğuzlardan ezici çoğunluğun dini haline geldiği görülür. Bunun sonucunda Oğuzlar'a XI. Yüzyılda Türkmen adı verilmiştir ki, bu ad aşağı yukarı iki asır sonra her yerde Oğuz'un yerini almış ve Oğuz sözü destanlar ile hatıraları yaşatılan ataların adı olarak Türkmenler arasında uzun müddet" (SÜMER, 1999) yaşadığı söylenir. "Biruni de, İslamı kabul eden ve Müslüman topluluklarla kaynaşan Oğuzlar'ın Türkmen adını aldıklarından söz etmektedir". (AGACANOV, 2004) İrani toplulukların bulundukları yerden ve öteden beri süregelerek Anadolu'da, Gaziantep'te Barak Türkmenleri olarak adlandırılmıştır. Yerleştikleri bölgelerden birine Oğuzeli denilmektedir. Zaten, geldikleri yer, Hazar Denizi'nin kuzey doğusundaki Mangışlak bölgesi Oğuzların yurdu idi. Bu yüzden bu bölgeye de Oğuzeli denilmekteydi. Şimdi ise Barak Türkmenleri; "Nizip, Oğuzeli ve Karkamış İlçe sınırları içerisinde geniş bir bölgeyi kapsayan Barak Ovasında aynı adla hayatlarını sürdürmekte, ayrıca Kilis ve kuzey Suriye toprakları ile Reyhanlı ve Amik ovalarında da çok sayıda Barak Türkmenleri bulunmakta, yerleşimlerinin 120 köy ve mezrayı bulduğu belirtilmektedir". (Gaziantep Valiliği, 2002)

Yöntem Araştırma, çoğunlukla sahada alan araştırması yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiş, sahada elde edilen veriler değerlendirilerek mülakat yapılan kişilerin ve köylerin hangi oba, kol ve boya ait oldukları tespit edilmiş, göç yolları kaynak taramasından faydalanılarak ortaya çıkarılmıştır. Sahada yapılan alan araştırmasında mülakatlar birebir görüşme şeklinde yapılmış, görüşmeler kamera ve fotoğraf makinesi ile kayıt altına alınmıştır. Konuyla doğrudan ilgisi olan kaynağa rastlamak mümkün olmasa da Türklerin oyun kültürü, göçebe kültürü, spor kültürü hakkında birçok makale ve kitap taranarak araştırma desteklenmiştir.

Bulgular Gaziantep Barak Bölgesi ve Suriye Höllük Bölgesine ait köylerde 40-50 yıl öncesine kadar harman yerlerinde oynanmaktaydı. Höl Oyunu'nun doğası itibarıyla her şey kendi içinde bir anlama sahiptir. Dede Tiryaki oyunun en çok yağmur yağdığında oynandığını söylemiştir. Gedrolardan Mehmet İşbilir ise kışın ve hatta kar üzerinde oynandığından bahseder. Anlaşıldığı gibi yağmur veya kar yağdığında toprakla ve ekinle uğraşamayan köylüler vakitlerini bu oyunu oynayarak geçirmekteydi. Höl'ün tarlada karın üzerinde ya da köyün harman yerinde oynandığı anlaşılmaktadır. Harman yerinin iki tarafında uzun ve derin oluklar bulunur. Bu oluklara karım denir. Karım; davarların harman yerine geçmelerini engelleyen geniş hendeklerdir. Harman yerinin iki tarafındaki karım gol çizgisi olarak kullanılır. Harman yerinde karşılıklı adam alarak eşleşen takımlar ellerindeki değneklerle topu (hölü) sürerek ya da vurarak karşı rakibin arkasında kalan karımdan geçirmeye çalışırlar. Hölü rakibin tarafındaki karımdan geçiren takım cıllık atmış, yani sayı almış olur. Daha sonraları ve Cemil Cahit Güzelbey'in belirttiğine göre karım yerine çizgide kullanılmıştır. "Her iki tarafta ellerinde ucu kıvrık değnekle tahta topa vurup karşı tarafın savunduğu merre denilen çizginin öbür tarafına geçirmeye çalışırlar". (GÜZELBEY, 1959) "Ancak, Çiftlik Köyü'nden Musa Akgün'ün ve arkadaşlarından Hikmet Göğebakan'ın anlattıklarına göre hem rabit (kaleci) hem de iyi bir golcü olduğu anlaşıyor. Musa Akgün süratli bir oyuncu olduğundan cıllık attıktan sonra hızlıca geriye dönerek kalesinde rabit olurmuş. Çiftlik Köyü'nden Mehmet Duran Tiryaki, kale olarak iki taş dikildiğini ve kalecinin bu taşlar arasında durarak, yerden ve havadan gelen toplara değnekle karşılık verdiğini anlatmaktadır". (TUZCUOĞULLARI, 2008) Oyun aracı olan değnek çevrede bulunan herhangi bir ağaçtan (meşe, dut, vs.) yapılır. Bunun için sadece bölgede en dayanıklı ağaç olarak bilinen Zindiyan ağacının daha çok kullanıldığı belirtilir. Her oyuncu değneğini özenerek kendisi yapar ya da nacar denilen marangozlara yaptırılır. Ucu külcüne (eğriltilerek) haline getirilerek yapılan değneklerin yanı

sıra, bazıları da istenilen kalınlıktaki dalı ağaçtan çekerek kopartmak suretiyle, doğal olarak kendiliğinden eğrilmiş dallardan Höl değneği elde eder. Ucunun neden özellikle eğriltildiği konusu cevap bulunamamıştır. Ancak, ağaçtan çekilen dal kendiliğinden çeltikli kopar ki bu beklide ağacın en dayanıklı ve güçlü bölgesidir. Bu bölge kendiliğinden diğer taraflara göre daha kalın olduğundan etkili bir vuruş sağlayabilir. Bu özellikten dolayı nacırlara yaptırılan Höl değneklerinin özellikle ucu çeltikli ve kalın yaptırıldığını tahmin edebiliyoruz. Höl değneği genel olarak tek elle tutulur ve oynanır. El üstü vuruş faul yapıldığında kullanılır. Oyunun diğer bir aracı ve oyunun ismini de taşıyan Höl (top) çoğunlukla kalın bir ağaç parçasının yontularak küre haline getirilmesiyle meydana gelir. “Murteza Tiryaki, Höl’ün yumruk büyüklüğünde yapıldığını ve 10 yaşından beri 40 yıl öncesine kadar oynadığından bahsetmektedir. 1932 doğumlu olan Murteza Tiryaki aşağı yukarı 25 yıl bu oyunu oynamıştır. Höl’ü çok küçük yaşlarda atalarından öğrendiklerini söylemektedir. Mehmet İşbilir Kendi köyü Koyunbad ile Yazır köyü arasında Höl Maçları yaptıklarından da bahsetmektedir. Bu da oyunun bölgede ne kadar yaygın olduğunu gözler önüne sermektedir”.(TUZCUOĞULLARI, 2008) Bazı Türkmenlerin köyleri sınırın diğer tarafında kalmış olsa da yaşam şartları farklı değildir. Atalardan kalan gelenekler orada da direnmeye devam etmiş. Hayat şartları; geçim, ekonomik durum, göçler vs. bazı geleneklerin yok olmasını, unutulmasını hızlandırmıştır.

Tartışma ve Sonuç Sonuç olarak, Gaziantep İli’nin Barak köylerinde ve Suriye’de Türkmenlerin yaşadığı Höllük Bölgesindeki köylerde Höl isimli mücadele oyunu yakın geçmişe kadar oynanmıştır. Höl oyununda; uzunluğu aşağı yukarı bir metre olan, ucu eğri değnek ve yumruk büyüklüğünde ağaçtan yapılmış top kullanılmaktadır. Her oyuncu bir değneğe sahiptir. Değneğin genel olarak tek elle kullanıldığı görülse de sert vuruşlarda çift el kullanılabilir. Her takımın koruduğu bir kalesi; karım denen çukurları ve ya merre diye adlandırılan çizgileri vardır. Takımlar değnekle hölü sürerek ya da paslaşarak karşı takımın meresinden ya da karımından topu geçirmeye çalışırlar. Bu kaleleri koruyan oyunculara “rabıt” ya da “zabıt” denir. Toplu oynanan bu geleneksel takım oyununun yakın geçmişte oynandığı şekli ile derlenip, düzenlenip geleneksel sporumuz olarak tanıtılması ve yaşatılması geleneksel oyun kültürümüzün zenginleşmesi açısından oldukça önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Türkmenler, Geleneksel Sporlar, Höl.

Kaynaklar

Agacanov, S. G. (2004). Oğuzlar, (3. Baskı), Selenge Yayınları, İstanbul.

Aksoy, Ö. A. (1946). Gaziantep Ağzı III, İbrahim Horoz Basımevi, İstanbul.

Gaziantep Valiliği, (2002). Barak Türkmenleri, (1. Baskı), Başbakanlık Basımevi, Gaziantep

Güzelbey C. C. (1959). Gaziantep Folklorundan Notlar, Gaziyurt Matbaası, Gaziantep.

Öngel, H. B. (2001). Türk Kültür Tarihinde Spor, Kültür Bakanlığı Yayınları, Erek Matbaası, Ankara.

Sümer, F. (1999). Oğuzlar, Türkmenler, (5.Baskı), Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, İstanbul.

Tuzcuoğulları, T. (2008). Gaziantep İli’nde Bazı Barak Köylerinde Karşılıklı Oynanan Toplu Mücadele Oyunu: Höl. Uluslararası Gaziantep Araştırmaları, Sözlü Kültür, Dil ve Edebiyat Sempozyumu.

ENİŞ/OOĞDARIŞ/ MOUNTED WRESTLING IN MIDDLE AND NORTH ASIA TURKISH TRIBES

ORTA VE KUZEY ASYA TÜRK SOYLARINDA ENİŞ/ ENĞİŞ/OOĞDARIŞ/AT ÜSTÜNDE GÜREŞ OYUNU

Mehmet Türkmen

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Middle and especially North Asia which is known as the native land of horse and Turks, still keeps many of its cultural elements related to horse and horse riding. Turkish tribes of this region which has been mentioned together with horse throughout history have the horse as the leading role in their socio-cultural structure and lives. It has had an important place in the formation of art, literature and customs and in determining the Turkish sports tradition. This high importance of horse in historical and cultural functions has caused the emergence of a large number of horse riding sports. These sports emerged as a result of horsemen moorland life style and were shaped, developed and performed depending on national will and characteristics. However, some of these sports were forgotten and some of them are about to be forgotten as a result of the fact that horse lost its historical function and socio-economical and political conditions changed. Turkish tribes are the ones that have kept the original Turkish culture the most. Eniş/Ooğdarış is a traditional horse riding game which is played by two opponents coming face to face and trying to make each other fall from the horse. The player who makes the other one fall is the winner, the player who falls is the loser. In the region called North Asia where Siberian Turks live, the game is called “eniş”, Middle Asia Turks call it “Ooğdarış”. The game is officially called “Oğdarışbak” (mounted wrestling). It is divided into two as Er and Ayel depending on the gender. Er eniş means “to beat the man”, and Ayel Eriş means “to beat the woman”. Ooğdarış means “to take down/to make fall from the horse”. The game consists of two branches, horse riding and wrestling, which have an important place in Turkish sports culture. Ancient Turks, Mounted Wrestling

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç: Atın ve Türk’ün anavatanı olarak bilinen Orta ve Kuzey Asya coğrafyası, at ve binicilikle ilgili kültür unsurlarının çoğunu hala muhafaza etmektedirler. Burada coğrafi bakımdan “Orta” tabiri ile Kazak, Kırgız, Özbek, Türkmen ve Uygurlar kastedilir. “Kuzey Asya” ilede Rusya dahilinde birleştiren ad Sibiryaya iken, bu coğrafyada yaşayan Altay, Teleüt, Hakas, Tuva, Şor, Buryat, Kumandin, Saka/Yakut, Telengit ve buların içlerinde küçük kabileler şeklinde yaşayan Kök Culutlar, Culum ve Baraba Tatarları, Sagaylar vb. 14 Türk soyları kastedilir. Her iki coğrafyanın küresel boyutunada “Büyük Asya” tabiri tercih edilir. Tarih boyunca atla birlikte zikredilen bu coğrafyanın Türk soyları; sosyo-kültürel yapı ve yaşayışlarında at baş rolü almıştır (Saipbayev, 1976). Sanat, edebiyat, adet ve geleneklerinin oluşumunda da mühim bir yer tutarak; Türk spor geleneğinin belirlenmesinde de emsalsiz varlık olmuş, atın tarihi ve kültürel fonksiyonları içindeki bu yüksek önemi, hiçbir ulusta görülmeyecek çoklukta binicilik sporlarının ortaya çıkmasına vesile olmuştur (Kıçını, 1993). Atlı bozkır hayat tarzına göre ortaya çıkan, milli irade ve niteliklerine göre şekillenen, gelişen ve sergilenen sporlar, atın tarihi fonksiyonlarını yitirmesi, sosyo-ekonomik ve siyasi şartların değişmesiyle birlikte bir kısmı kaybolmuş, bir kısmı kaybolmaya yüz tutmuştur. Türk Atlı Bozkır Kültürü’nün oluştuğu bu coğrafyalarda yaşayan, göçeri ve yerleşim yerlerini, sosyo-ekonomik hayat alanlarını buna göre tayin eden Türk soyları, orijin Türk kültürünü en fazla muhafaza edenlerdir.

Ayrıca geleneksel sporların etimolojik, linguistik, leksikolojik, terminolojik, teorik ve pratik potansiyeli durumdadırlar (Volkov,2006).

“Eniş/Eniş/Ooğdarış Oyunu,” iki rakibin karşı karşıya gelerek birbirini at üzerinden yere düşürme mücadelesiyle yapılan bir geleneksel binicilik sporudur. Attan düşüren galip, düşense mağlup sayılmaktadır. Kuzey Asya denilen ve Sibiry Türk soylularının yaşadığı coğrafyada oyuna daha ziyade “eniş/eniş”, Orta Asya Türkleri ise “Ooğdarış”ve yine “Eniş” demektedirler. Oyun resmi yönetmeliklerde “Oğdarışbak” (at üzerinde güreşmek) olarak geçmektedir. Er ve Ayel diye cinsiyet bakımından ikiye ayrılır. Er Eniş, “eri yenmek/yıkma” ve Ayel Eniş “bayanı yenmek/yıkma” anlamındadır. Eniş; “birbirini at üzerinde çekmek ve eyerden düşürmeye çalışmak” anlamını direk ifade etmektedir. Bu terimler söz konusu coğrafyada (Kuzey ve Orta Türk soyları) lehçe ve anlam paralellliği bakımından önemlidir. Ooğdarış ise “at üzerinden oğdarmak/eğdirmek/düşürmek/indirmek” anlamındadır (Gabain,2000; Yudahin,1994). Oyun, binicilik ve güreş gibi Türk spor kültüründe mühim yeri olan iki disiplinden oluşmaktadır. Bugün Türk halklarına ait, sadece kuralları belirlenen 50 civar geleneksel binicilik sporları vardır. Ayni şekilde kültürel mirasa sahip bir ulus gösterilmez (Boğambayev, 1985; Bobylov, 1989). Kadın Türk nesillerinden günümüze gelebilen eniş, dünyada sadece Büyük Asya Türk soyları tarafından yapılmaktadır. Fakat bu toplumlarda 1956 yılından bu tarafa “ayel/ katun eniş” oynanmakta, oynanacağıda çok uzak ihtimal gözükür. Bundan 15-20 yıl öncesine kadar popüler gözükken “er eniş”, bugün o performansından uzak durumdadır. Durum, eniş’in yarınlarda biteceği sinyali vermektedir. Dolayısıyla hergün kaybolan milli kültür halkasından, bir zincir daha kopacak demektir. Bilindiği gibi gelenek, o mirasa sahip olan, onu değerli gören yaşayan şahıs ve kurumlarla yaşatılabilir. Bu bağlamda araştırmanın yapılması amaçlanmıştır.

Yöntem : Türk soyları arasında oynanırken gözlemlenen ooğdarış, elde edilen teorik verilerle desteklendi. Tarihi ve kısmende sosyolojik model çerçevesinde sistematize edileli ve ikonoğrafik inceleme yöntemiyle rapor haline getirildi. Bulgular : Eniş/Eniş ve Ooğdarış terimlerinin “atlı güreş” ya da “at üstünde güreş” manalarında yorumlanması görecelidir. “ta üstünden devirmek-eğdirmek-düşürmek” sözcükleri, oyunun asıl kendisini ifade ettiği görülür(Saipbayev, 1976). “Eniş” ve “Eniş”; kök (Enğ/En) ve ekiyle birlikte (Enğ+iş/ En+iş) etimolojik ve terminolojik bakımdan aynı olup, sadece transkripsiyon bakımından ayrıldıkları görülür. Bu iki sözcük “Ooğarış” ile linguistik görecesinde ayrılmalarda, leksikolojik bakımından aynı anlam ve karakteriste oldukları anlaşılır(Yudahin, 1994). Orta ve Kuzey Asya Türkleri tarafından oynanmakta olduğu görülen eniş, attan düşürme-düşmeme (saldırma-savunma) şeklinde göğüs göğüse mücadeleyle yapılan bir oyun olduğu açıktır. Eniş bu tarzıyla çağlar öncesine gider. Savaşın kaderini ölümden yaşama doğru seçmek için ortaya çıktığı ve bu becerileri geliştirme egzersileriyle de oyun veya eğlenceye dönüştüğü anlaşılır. Fakat net bir tarihi vesikaya şimdilik rastlanmaz. Başka uluslarda görülmeyen eniş, Türkmenistan’ın güneyinde ve Hazar Denizi’nin batısında kalan Türk Topluluklarında da görülmez. 1934 tarihinden itibaren kurumsallaşan ve resmi yönetmelikler çerçevesine dahil edilen eniş, bugünde aynı çerçevede yer almasına rağmen bundan bağımsız uygulandığı görülür. Buna sebepte oyunun son yıllarda performans düşüklüğü gösterilir(İlşatov, 2008). XX.yy.’ın başında Amerika’da oyundan bahsedilse de, bunun eniş ile aynı olmadığı görülebilir. Dolayısıyla eniş, tüm perspektiften Orta ve Kuzey Asya Türk soylarına ait olup hususi karakter çizdiğini ispatlar. Bu soylarda “At yetiştiren binici, at üstünde ooğdarır” öz deyişi vardır. Deyiş, Türk soylarında oyunun yaygınlığını ve herkesin yapması gerektiğini açıklar. Fakat bu öz deyişin artık fonksiyonunu yitirmek üzere olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç: Türk kültür ve tarihinde atın yeri ve de önemi bilinmektedir. Türkler gibi maddi ve manevi her türlü ihtiyacını at üstünde gören bir kavim, spor, oyun ve eğlencelerinde at üstünde yapması doğaldı. Binici ve asker olarak tanınan bu ulus, ilk tercihini askeri amaçlı sporu olarak bilinen güreş, çağımızdan 4500 yıl önce bile çok zengin teknik kapasitesine sahipti. Türkler çok benimsemiş oldukları güreşi de at üstünde yapmak istemeleri, temel ihtiyaçlarını gidermek kadar önemli ve doğaldı. Fakat tam bir güreş olmadığı ortaya çıkan eniş, saldırı tarzında olan atak ve savunma tarzında tarzına olan kontratak bakımında güreşin çok gerisinde teknik kapasite vardı(Stolboy, 1989). Bilinen en eski Türkçede ikili ve karşılıklı yapılan mücadeleleri ifade eden köklere eklenmiş “kür+eş/güreş, say+ış/savaş, ur+uş/vuruş/savaş, çap+ış/at yarıştırmak, eng+ış ve en+ış/at üzerinde eğdirmek /düşürmek” gibi sözcükler vardı ve bunların çoğu hala kullanılmaktadır. Güreşin kök sözcüğü olan “kür”, “güçlü/tam kuvvetinde/ gürbüz ve genç/ kusursuz ve eksiksiz” anlamındadır. Eniş/Eniş ve ooğdarış’ ın kök sözcükleri olan “en/eng/oo” ise “ağdırmak/çekmek/düşürmek/indirmek” gibi anlamlara gelmekte(Orhun,1993; Yudahin, 1994; Gobain, 2000). Bu bağlamda terminolojik anlamları ve teknik kapasite bakımından güreşten ayrılan eniş, atlı güreşi tam anlamıyla ifade etmesinde çıkış amacı ile tarz ve karakterleri bakımından paralellikleri görülür. Sonuç: Sonuç olarak eniş/eniş/ooğdarış’ın bozkır yaşam tarzına göre ortaya çıkıp, milli irade ve niteliklerine göre değer bulup sergilendiği; özel ve ulusal toylarda yapılarak gelişip yaygınlaştığı; kadın ve erkek ayrımsızın eskiden çok popüler olduğu; bayanlarda son 50-60 yıldır tamamen ve erkeklerde ise son 15-20 yıldır kısmen popüleritesini yitirdiği; güreşin bir çok yönüyle örtüşsede bazı yönleriyle ayrıldığı; popülerite kaybından dolayı kurallarının esnetildiği; dini temellerinden dolayı Kuzey Asya’nın Orta Asya’ya göre orjin tipini daha fazla muhafaza ettiği; bu Türk toplumlarının dışında, batı Türkleri dahil dünyanın hiçbir yerinde evrimleşmiş herhangi bir formuna da rastlanılmadığı sonucuna varılmıştır.

Seçilmiş Kaynaklar

Bobylov, İgor (1989). Konnye igry (At Oyunları), “mıhnat”,Taşkent. Bolğambayev, Metalbek(1985). Kazaktın ulttıktı sport törleri (Kazakların Milli Spor Türleri), Kaynar, Alma-ata.

Gabain, A. Won (2000), Eski Türkçenin Gramerleri (çev. Mehmet Alkan), Türk Dil Kurumu Yayınları:532, Ankara.

İlşatov, Mir (2008), İstoriya Turetskaya noradnoya osnovnyh Aziatiskih igr (Büyük Asya Türk Halklarında Tarihi Oyunlar), İstoriya publikatsi tyurkologiji Razdel:2, Ufa, Başkurdistan.

Kıçkinu, B.P.(1993), Sovyetiskii Soyuz: sportivnye i kulturnye meropriyatiya v tyurkskih Lyudi (Sovyetler Birliği: Türk Halklarda Kültürel Sporlar ve Eğlenceler), Akademiya “nauk”, Moskova.

Orkun , H. Namık(1987), Eski Türk Yazıtları, Türk Dil Kurumu Yayınları:529, Ankara. Saipbayev, S. (1976), Kırgız oyundardın pedegogikalık maanisi (Kırgız Oyunlarının Pedagogik Manası), Mektep Yayınları, Frunze.

Stolbov, V.V.(1989), Istoriya fiziçeskoy kulturi(Beden Eğitimi Kültürü), “Prosveşeniye”, Moskova. Yudahin, K. K. (1994), Kırgız Sözlüğü (çev. Abdullah Taymas), I. Ve II. C., Türk Dil Kurumu yayınları: 93, Ankara.

Volkov, Nikola Nikolayeviç(2006), Sibiry Rossiya obii edinilasis klassifikatsiyei sporta (Birleşmiş Rusya Sibiryasının Milli Spor Türlerinin Sınıflandırılması), naukai “Biçik”, Yakutsk.

STONE THROWING AS A TRADITIONAL GAME

GELENEKSEL OYUNLARDAN TAŞ ATMA

M. Fatih Karahüseyinoğlu(1), Ercan Gür (2), Serdar Orhan (3)

Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Elazığ.

In this study, It is paid attention about Throwing stone race which is important elements of Turkish culture's traditional game. Although it is played in the past in many places, today it has been forgotten sports games of our traditional culture are recorded to transfer to the next generation. The main elements in the geography of Turkey is stone so it can be met traditional stone game or sports game According to Research results, the appropriate data have been obtained from Eastern territories, and Bingöl, Malatya, Diyarbakir, Elazig provinces residing in the past , interview results and written literature. It can be generally referred as throwing stone race. It is know or called throwing stone race as “Şel” stone throwing in Bingöl, “Kol/Kuvvet” Stone throwing in Diyarbakir, “Sallama” throwing in Elazig, and “Kuvvet/Zor Stone throwing in Malatya. The main goal of the game is to use the stone on hand or the stone on foot by throwing away (For the purpose of the competition there is consensus on the different weights or shapes) mobilizing behind a particular line and on hard standing. The application of this game is different according to different regions. It can be played different styles as standing in line, step back and double-handed, one-hand etc. This game has recently been played at village square or neighborhood. But today the general logic of the game is to throw stone away but it is unknown details of the rules according to field investigations.

Key Words: Stone Throwing, Traditional Game,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 509.rar](#)

Giriş ve Amaç Oyun insanın doğal yapısında çocuklukta veya daha sonraki dönemde vazgeçemediği fiziksel aktiviteler arasında sayılmaktadır. Oyunun kültürden daha eski olduğuna dikkat çeken (Huizinga J. 2006: 16), ve oyunun önemine vurgu yapan (Güzel, İ., Güven, Ö., Göğüş, C., 2006) sosyal bilimciler vardır. Pek çok nedenden dolayı önceki dönemlerde oynanan ama artık günümüzde unutulmuş veya sadece belirli yaş üstündeki insanların hatırladıkları geleneksel oyunlar bulunmaktadır. Zengin Türk kültür yelpazesi içerisinde geleneksel kültür unsurlarının bir kısmı günümüze taşınırken geri kalanı kaybolmaktadır. Bilimsel çalışmaların amaçları arasında; kültürel unsurların yazılı kaynaklara taşınması ve belirli metodolojik yöntemlerle belgelendirilmesi sayılmaktadır. Bu amaca ulaşmak için yapılan çalışmada geleneksel oyunlar arasında yer aldığı tartışma götürmeyen taş oyunları ve taş atma yarışlarının farklı boyutları üzerinde durulmak istenmektedir. Farklı özellikleri yansıtan pek çok kültürde taş ile ilgili oyunlar bulmak mümkündür. Özellikle Türklerin oyun anlayışları arasında fazla teferruatı gerektirmeyen oyun malzemesi olmakla beraber daha çok yetenek gerektiren pek çok geleneksel oyuna rastlamak mümkündür.

Yöntem Araştırma Doğu bölgesinde Bingöl, Malatya, Diyarbakir ve Elazığ illerini kapsamaktadır. Yazılı kaynaklar araştırmanın amaçları doğrultusunda araştırılarak çalışmanın içeriği hazırlanırken, kaynak kişiler vasıtası ile çalışmanın detaylandırılması ön kabulünden hareket edilmiştir. Araştırmanın amaçlarına uygun şekilde kaynak kişilerin tespitinde geleneksel taş atma oyununu izlemiş ve katılmış olanlar içerisinde gönüllü bilgi vermeyi kabul edenler ile mülakatlar yapılmıştır. Mülakatlar esnasında oyunun bazı bölümleri uygulamalı olarak kaynak kişiler tarafından

gösterilmiştir. Kaynak kişilerle yapılan mülakatlar yazılı literatür bilgilerle araştırmanın amaçlarına uygun şekilde birleştirilerek araştırma sonuçlandırılmıştır.

Bulgular Kullanılan Taş ve Özellikleri: Hakemin ve yarışmacıların üzerinde fikir birliğine vardığı, belirli ağırlıktaki ve yarışmacıların savrulurken veya atılırken ellerine zarar vermeyecek özellikteki oval veya yassı taşlardan oluşmaktadır. Tek elle veya ayakla atılan taşlar çift elle atılan taşlara oranla ebat ve ağırlık olarak küçük ve hafif olanlardan tercih edilmektedir. Oyunun Oynandığı Yörelere Tablo 1: Taş Atma Oyununun Oynandığı Yerler, Yöresel İsimler ve Atış Şekilleri.

Oyunun Uygulanma Şekilleri Tek/Çift Elle Taş Atma: Hakem tarafından belirlenen çizginin gerisinde, ayaklar omuz genişliğinde açık olacak şekilde pozisyonunu alan oyuncu, sağ/sol veya iki eli ile tuttuğu taşı bacakları arasından aşağıdan/yukarıya doğru salınım hareketi yaparak çizgi gerisinden eldeki taşın ileriye doğru atılmasıdır. Taş elden çıkarken oyuncunun belirtilen çizgiyi taşın atış yönüne doğru ihlal etmeden atışı tamamlaması gerektiği belirtilmektedir (Nacar E. 2010).

Sıçrayarak Tek/Çift Elle Taş Atma: Oyuncunun, sağ/sol veya iki eli ile tuttuğu taşı bacakları arasından aşağıdan/yukarıya doğru salınım hareketi yaparak çizgi gerisinden sıçraması ile birlikte eldeki taşın ileriye doğru atılmasıdır (Taş A. 2000, Nacar E. 2010). Çizgiye Yan Pozisyon Alınarak Tek/Çift Elle Taş Atma Tekniği: Taşı atacak olan oyuncu çizgi gerisinde, atış alanına ve çizgiye yan pozisyon alarak isterse salınım hareketi yaptıktan sonra tek/çift elle atış alanına doğru atar. Çizgiye yan pozisyon alınarak atış yapıldığından dolayı, Bingöl ve civarında “Yanlama Atışı” olarak adlandırıldığı da belirtilmektedir (Serbes M. 2000).

Tek Elle Omuz Üzerinden Taş Atma Tekniği: Taşı atacak olan oyuncu çizgi gerisinde, atış alanına ve çizgiye yan pozisyon alarak sağ/sol elinde ki taşı isterse salınım hareketi yaptıktan sonra omuz üzerinden atış alanı istikametine doğru atar. Ayrıca bu teknikte çizgi gerisinden hız alarak yapılan atışlar olduğu gözlenmiştir. **Bacaklar Arasından Tek/Çift Elle Taş Atma Tekniği:** Atış çizgisi gerisinde bacaklar omuz genişliğinde açık, çömmelik pozisyonda iken iki elle bacakların gerisinden tutulan taş birkaç salınım hareketi yaptıktan sonra yine bacakların arasından çıkacak şekilde eldeki taşın ileriye doğru atılması olarak uygulanmaktadır. Bacak arasından atılan taşlar diğer atmalarda kullanılan taşlara oranla daha hafif olanlardan tercih edilmektedir

Dizlerden Biri Yere Konularak Tek/Çift Elle Taş Atma: Yarışmacının sağ/sol dizini çizginin gerisinde herhangi bir yere yerleştirmesi sonucu; sağ/sol veya çift elindeki taşı omuz üzerinden yukarı ve ileriye doğru atmaktadır. Atış yapıldıktan sonra çizginin geçilmesi veya çizginin önüne doğru düşülmesi kurallar içerisinde değildir.

Ayak Üzerinden Taş Atma: Atış çizgisi gerisinde sağ/sol ayağın üzerine yerleştirilen yassı sal şeklindeki taşın salınım yapıldıktan sonra ileriye doğru ayakla atılması olarak belirtilmektedir. Eğer üzerinde mutabakat var ise ayaklardan hangisinin kullanılacağı fark etmemektedir (Yıldız M. 2000, Serbes 2000).

Tartışma ve Sonuç Genel olarak “Taş Atma” olarak adlandırılabilir oyunun değişik formlarda oynandığı belirtilmektedir. Farklılık olmasına rağmen oyunun genel mantığı; üzerinde fikir birliği edilen, nasıl ve nereden atılacağı önceden karara bağlanan taşın belirlenen bir mesafeden durarak veya hareketli bir şekilde kurallara uygun olarak atılmasından ibarettir. Kurallara uygun olarak atılan taşın düştüğü yer işaretlenmek kaydı ile diğer yarışmacı aynı taşı aynı kurallar çerçevesinde daha

uzağa atması ve bu döngünün yarışmacılar bitinceye veya yarışmacıların üzerinde ittifak ettiği sayıya ulaşınca kadar devam etmesi sürecidir. “Taş Atma” yarışı olarak isimlendirilen oyun değişik yerleşim birimlerinde farklı isimlerle anılmaktadır. Genellikle atılan taşın verilen isimle anıldığından dolayı farklı isimlerle karşılaşmakla beraber oyunun temel mantığının çok fazla değişmediği gözlenmiştir.

Elazığ yöresinde “Sallama” olarak adlandırılan oyun; ismini atılan taşın bacaklar arasında salınım yapıldıktan sonra atılmasından almıştır. Bingöl, Muş civarında ise atılan taşın “Şel” adı verildiğinden “Şel Taşı Atma” olarak ifade edilmektedir (Serbes 2000). Malatya’da “Zor Taşı” olarak bilinirken, Diyarbakır (Ergani, Çermik, Bismil) ise kuvvete dayalı bir aktivite olduğundan “Kuvvet Taşı/Kol Taşı” olarak adlandırılmaktadır (Bayar 2000, Taş 2000).

Taş atma Oyununun yakın geçmişe kadar toplanma alanları olarak bilinen köy meydanları, mahalle aralarında oynandığı belirtilmiştir. Fakat günümüzde oyunun mantığının genel olarak taşın uzağa atmaya yönelik olduğu bilinmekle birlikte detay kurallarının bilinmediği saha araştırmaları sırasında gözlemlenmiştir.

Kaynaklar

Bayar, E. (2000). Eğitimci, doğum tarihi;1952, Görüşme Tarihi; 28. 05, Diyarbakır.

Güzel, İ., Güven, Ö., Göğüş, C. (2006), “Geleneksel Çocuk Oyuncaklarından: Topaç”, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Bildiri Kitabı, s.1076-1077, Muğla,

Huizinga j. (2006). Homo Ludens Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme. Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

Nacar E. (2010). Öğretim Elemanı; Doğum Tarihi: 1966, Görüşme Tarihi; 25. 05. Elazığ. Serbes M. (2000). Çiftçi, Doğum Tarihi: 1970, Görüşme Tarihi; 19. 04, Aksakal Köyü.

Bingöl. Taş A. (2000). Eğitimci, doğum tarihi; 1948, Görüşme Tarihi; 28. 05. Ergani, Diyarbakır. Yıldız M. (2000).

Çiftçi, doğum tarihi; 1960, Görüşme Tarihi; 29. 05. Yüzen Ada Köyü Bingöl.

ONE OF THE TRADITIONAL CHILD GAME : MAM'IN ELLE

GELENEKSEL ÇOCUK OYUNLARINDAN MAM'IN ELLE

Ali Serdar Yücel, Fatih Karahüseyinoğlu

Milli Eğitim, Firat Üniversitesi

SUMMARY Today, Technological advances and difficult living conditions leave limited time to play for children, the game is a part of life for children Transmitted from generation to generation as a variety of traditional children's games constitute indispensable entertainment of children. Bringing about social change as a result of changes in the macro process of change and wear out traditional culture is influenced from this process with the others. "Mam'ın Elle," Elazığ and its around often played on traditional children's game by children with important element of the children's play of Traditional culture in order to acquire for written literature by applying resource persons and the interviews and written sources Elazığ and its around "Mam'ın Elle" with expressed as, "Mam Waiting Game" and "Replacement Mam'ını" are mentioned, as it is stated in different names as "Mam'ın Elle" , "Mam Waiting Game" and "Replacement Mam'ın" in. Elazığ and its around. The main goal of the game, giving circles in the name of the game "Mam'ın" (available for small rolling stone), is protected by the midwife. The purpose of the other players in the hand shake (available to drift flat stone) and behind a certain line "Mam'" zing out of apartments and ensuring midwives are based on the purpose of making mistakes. The condition of Mam in circles and the touch of a midwife to a competitor in non-back line provide continuity of the game. Without changing the basic features of the game is a sometimes necessary condition and sometimes at the request of the players also played with wooden sticks are indicated. Mam'ın elle is indicated by the resource persons that Mam'ın elle is often played in various places formerly of Elazığ and its around but especially today, the studies are shown that it is not played by children These and similar efforts to protect traditional culture and the future deterioration of the various transport will play an important function is inevitable.

Anahtar kelimeler: Game, child, mam

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 350.rar](#)

1.GİRİŞ ve AMAÇ Oyun, belli bir amaca yönelik olan veya olmayan, kurallı ya da kuralsız olarak gerçekleştirilebilen, her durumda çocuğun isteyerek ve hoşlanarak yer aldığı, fiziksel, bilişsel, dilsel, duygusal ve sosyal gelişimin temeli olan, gerçek hayatın bir parçası ve çocuk için en etkin öğrenme sürecidir (5). Oyunun çocuğun bedensel yeteneklerini geliştirmede, ruhsal durumunu anlamada, kişiliğinin olumlu yönde geliştirilmesinde etkin bir işlevi bulunmaktadır. Çocuk için oyun, eğlence, öğrenme ve gelişim kaynağıdır. Çünkü oyunun çocuğun üzerinde uyarıcı etkisi vardır ve bu uyarıcı gelişim alanlarını uyarır. Böylece çocuk farkında olmadan oynayarak tüm gelişimlerine katkı sağlamaktadır (9). Oyun, çocuk kültürünün en önemli alanı, oyuncak ise bu kültürün en önemli aracıdır (6). Kuşaktan kuşağa aktarılan, toplumun kültür özelliklerini yansıtan, çocuklar açısından birçok işlevsel özelliği bulunan geleneksel çocuk oyunları ve oyuncakları da, çocukların vazgeçilmez eğlencelerini teşkil eder.

Günümüzde eğlence araçlarının değişmesi, iletişim araçlarının gelişmesi sonucu geleneksel çocuk oyunları nitelik değiştirmiş, hatta eskisi gibi oynanmaz olmuştur. Bilgisayar ortamlarında geliştirilen çeşitli oyunlar çocukları hem hareketsiz bir yaşama itmekte hem de geleneksel oyun kültüründen

uzaklaştırmalarına sebep olmaktadır (2). Çocuklar kuralcı ve koruyucu olduğundan, geleneksel oyunlar çağlar boyunca bozulmadan günümüze kadar yaşatılabilmektedir. Fakat teknolojik gelişmeler ve ilgi alanlarının değişmesi; çocukların bu özelliğine zarar vermekte, kendi kültürü ile yabancılaşmaktadır (1).

Bu araştırma ile geleneksel kültürümüzün bir parçası olan ve toplumun kültürel özelliklerini yansıtan sportif çocuk oyunlarından “Mam’ın Elle” oyunu hakkındaki bilgileri derlemek, detaylı bir yazılı kaynak oluşturmak ve güncel bir durum tespiti yapmak amaçlanmıştır.

2.YÖNTEM Araştırma, yazılı kaynak taraması ile araştırmanın amacına uygun şekillendirilirken; kaynak kişilerin tespitine yönelik öngörülerde bulunulmuştur. Çocukluk yıllarında “Mam’ın Elle” oyununu oynadığını belirten kaynak kişilerle yapılan mülakatlar sonucu elde edilen veriler derlenerek araştırma sonuçlandırılmıştır. Yapılan mülakatlar esnasında, oyunun bazı bölümleri kaynak kişiler tarafından uygulamalı olarak gösterilmiştir. Daha önceleri Elazığ ve civarında sıklıkla çeşitli mekânlarda oynandığı kaynak kişiler tarafından belirtilen oyunun günümüzde oynanmadığı ve özellikle çocuklar tarafından bilinmediği saha çalışmaları sırasında gözlemlenmiştir.

3.BULGULAR **3.1. Oyunun Doğası** Oyunun Harput yöresinde oynandığı ve oradan Harput’un mezarısı olan ve “Mezre” olarak bilinen şimdiki Elazığ şehrinde de oynandığı nakledilmektedir. Oyunun cumhuriyet dönemi öncesinde oynandığı belirtilmekle birlikte ne zamandan beri oynandığı konusunda kesin bir tarih verilememektedir (4, 7, 10). Oyunun ilk oynandığı zamanlarda genel olarak “İmam’ın Yerine Koy”, “İmam’ın Elle” adlarıyla adlandırıldığı, fakat zamanla halk ağzında kısaltmaya uğrayarak “Mam’ın Elle” “Mam Bekleme Oyunu”, “Mam’ını Yerine Koy” gibi isimler alarak oynanmaya devam edildiği belirtilmiştir (7). Buradaki “İmam” kelimesi lider, önder anlamında telaffuz edilmektedir. **3.2. Oyunun Malzemeleri** Mam: Yaklaşık olarak 4-7 cm çapında, yuvarlak bir taş. Sal: Düzgün, herhangi bir biçimde olabilen, ancak tercihen yassı (oval) olan, büyüklüğü ve ağırlığı oyunculara göre değişebilen ve elle rahat kavranabilen bir taş. **3.3. Oyuna Başlama** Oyuna başlamadan önce Mam’ın dikileceği yaklaşık olarak 50-60 cm çapında bir daire çizilir. Bu dairenin ilerisine yaklaşık olarak 3 ila 5 metre uzaklıkta bir atış çizgisi çizilir (7). Bu işlemler bittikten sonra ebe seçilir. Ebe seçilirken, sayışma, atış çizgisine olan mesafe, yaşımı? kurumu? ya da adım saymaca yöntemlerinden biri kullanılır. **3.4. Oyunun Oynanışı** Ebe tespit edildikten sonra, Mam’ı dairenin ortasına diker. Diğer oyuncular ise oyun dışında çizginin gerisinde Mam’a atış yaparlar. Şekil 1 Çocuklar atışını yapınca, kimileri vuramaz ve kimileriye atmış oldukları Sal vasıtasıyla, Mam’ı dikili olduğu yerde az da olsa bile yerinden oynatacak olurlarsa, Mam’ın başında bekleyen çocuk, yerdeki Mama mutlaka elini dokundurarak atılan salları kontrolü altında tutmaya çalışır. (3) Atış yapan çocuklar Mam’ı az da olsa hareket ettirirlerse ve Mam’ı bekleyen çocuk Mam’a elini vurmada bir çocuğu kovalarsa diğer çocuklar o anda ebeye “Mam’ını Elle” diyerek bağırlar. Ebe Mam’ını elleyene kadar kovalamaca geçersiz sayılır.

Eğer sal vasıtasıyla Mam’ı dikili olduğu yerden uzaklaştıracak olurlarsa, gerek Mam’ı yerinden uzaklaştıran çocuk, gerekse atışını yapmış olan çocuklar, tekrar atış yapabilmek amacıyla yerdeki sallara doğru hızla koşarak ayaklarıyla üzerine bastıktan sonra “teskere almak” adını vermiş oldukları işlemi yerine getirmek suretiyle tekrar atış yaparlardı.(3) Teskere almak: Salının üzerine basan çocuk, ayaklarını kullanarak yerdeki salını bir ayağın üzerine getirir ve o ayağıyla salını havaya doğru fırlatarak elleriyle yakalamaya çalışır (4). **3.5. Oyunun Teknik Özellikleri** 1.Mam atış sonrası hareket ettirildiğinde ya da daireden uzaklaştırıldığında ebe Mam’a dokunmalı ya da daireye geri

koymalıdır. 2.Oyuncular sallarını teskere yöntemiyle alarak atış çizgisine giderek tekrar atış yapabilir. Sal'ı alamadan yakalanan oyuncu ebe olur. Oyuncular sallarını (teskere yöntemi dışında) yerden alarak veya almadan atış çizgisine ulaşırlarsa ya da Sal'ın üstüne basarsa dokunulmaz olurlar. 3.Oyuncular kendi sallarının dışında istedikleri arkadaşlarının sallarını da atış çizgisine kaçırabilirler. Salları kaçırılan çocuklar ebeye yakalanmadan çizgiyi geçmelidir. Salları kaçırın oyuncu ebeye çizgiyi geçmeden yakalanırsa o oyuncu ebe olur. 4.Oyuncuların hiçbiri Mam'ı hareket ettiremezse tüm oyuncular kendi sallarının başına giderek taktik yapar ve ebeyi yanıltarak salını kaçırmaya veya teskere yöntemiyle almaya çalışır. 5.Oyuncular isterlerse sallarını çizgiye doğru ayaklarıyla sürüterek atabilir, ancak kendileri ebeye yakalanmadan atış çizgisini geçmek zorundadır.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ Oyun kültürle doğrudan ilişkili olmakla beraber toplumla birlikte gelişir ve toplumun kültürü tarafından etkilenir. Toplumda yaşanan olaylar çocuk oyunlarına ve oyuncaklarına yansır. Yaşanan olaylara ilişkin yeni oyunlar yaratılır, yeni oyuncaklar üretilir. (2). Oyunun evrensel boyutta uğradığı yapısal değişimlerin etkisiyle, toplum kültüründeki değişimin etkisiyle oyun alışkanlıklarında farklılaşmalar meydana gelmiştir. Günümüz çocuklarının oyun alışkanlıkları elektronik oyuncaklar ve bilgisayar-atari oyunlarına yoğunlaşırken, hareketsiz yaşamı da beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda, çocuklar geleneksel kültürün ayrılmaz parçası olan çocuk oyunlarından uzaklaşmaya başlamışlardır.

Geleneksel çocuk oyunları toplumun oyuna yansıyan kültürel özelliklerinin yaşatılması, kuşaktan kuşağa aktarılması konusunda önem arz etmektedir. Kentleşme, teknoloji ve sanayi vb. gibi birçok faktör oyun alışkanlıklarında etken rol oynamaktadır. Elazığ yöresinde oynanmış olan ve çocukların adını dahi bilmedikleri "Mam'ın Elle" oyunu da bu süreçten etkilenmiştir. Bu ve bunun gibi nice geleneksel çocuk oyunlarının tekrar gün yüzüne çıkarılması ve yaygınlaştırılması, gelecekte çocuklarımızın ve kültürümüzün teknolojinin soğuk ellerine düşmeden yaşatılmasını sağlamak adına önemli bir adım olacaktır.

5.KAYNAKLAR

- 1.Arslan, C., Yücel, A. S. (2008). Elazığ'da Geçmişten Günümüze Spor. Elazığ Valiliği, Elazığ, s:35.
- 2.Arslan, C., Yücel, A. S., Güllü, M. (2010). İlköğretim Ve Ortaöğretimde Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Ve Oyun Alışkanlıklarının İncelenmesi. Journal of New World Sciences Academy, s:29, 41.
- 3.Başaran, H. (1993). 50 Yıl Öncésinin Çocuk Oyunları. Yorum Matbaacılık Ltd.Şti. Ankara,s:32-34.
- 4.Bulut, A., Kültür ve Turizm Müdürü, D. 1956, Elazığ. Görüşme Tarihi: 12.07.2010.
- 5.Dönmez, N. B. (1992). Oyun Kitabı. Esin Yayınevi, İstanbul.
- 6.Güzel, İ., Güven, Ö., Göğüş, C. (2006). 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Bildiri Kitabı, Muğla Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi, Muğla, (Poster Bildiri), s.1076-1077.
- 7.Kahraman, M., İnşaat Mühendisi, MARED (Marmara Elazığlılar Derneği) Başkanı, D. 1971, Elazığ. Görüşme Tarihi: 09.07.2010.
- 8.Sanaç, S., Ayniyat Memuru, D. 1920, Elazığ.
- 9.Yavuzer, H. (2000). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitapevi, İstanbul.

10.Zümrüt, U., İş Adamı, D. 1952, Elazığ. Görüşme Tarihi: 02.07.2010.

A GAME SAMPLING AND A BALL AS MATERIAL PLAYED IN WATER IN TRADITIONAL CHILD GAME CULTURE: HAIR BALL GAME IN WATER

GELENEKSEL ÇOCUK OYUN KÜLTÜRÜNDE SUDA OYNANAN VE MATERYAL OLARAK TOPUN KULLANILDIĞI BİR OYUN ÖRNEKLEMİ: SUDA KIL TOPU OYUNU

Cengiz Arslan, Abdullah Doğan

Inönü University Of Physical Education And Sports School / Malatya

In this study, the game sampling of “Hair Ball in Water”, a game which used to be played in water by the young and children in Göksun in Kahramanmaraş, and making techniques of hair ball used as material in this game are studied. So, inventories study is intended to aim at determining living traditional child games which must be taken under protection in accordance with the convention of “Protection of Cultural Heritage” of 2003 UNESCO. Interviewing and Document Scanning as Data Gathering Technique is used in the study. Rules and material of the game and other details are determined by interviewing with 42 men aged over 60. A kind of hair ball, played in dead water, is found. Hairs of such animals as cow, ox and buffalo are used in the make of the ball. The game is played with minimum two people, but the most ideal is 10. The game starts with a toss between two teams of 5 persons. The team who wins the toss passes forward with the hair ball between each other and tries to kick the opposing players. The player kicked with the ball is eliminated from water, besides the player who escapes outside of water is eliminated as well. If the opposing team seizes the ball, then the game goes on with the same rules. The team whose all players are kicked in the water loses the game. As a result of study, people obtain the materials from their circles where they live and we found that the game resembles today’s water ball, but instead of scoring a goal to goal post, it is played in the way that you kick the ball to opposing players.

Key words: Traditional Game, Water Ball, Kids Games, Game Culture

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ VE AMAÇ Kuşaktan kuşağa geleneksel olarak aktarılan çocuk oyunları, çocukların kuralcı ve koruyucu özelliği ile çağlar boyunca bozulmadan günümüze kadar yaşatılabilmektedir. Fakat teknolojik gelişmeler ve ilgi alanlarının değişmesi; çocukların bu özelliğine zarar vermekte, kendi kültürü ile yabancılaşmaktadır. Fakat teknolojik gelişmeler ve ilgi alanlarının değişmesi; çocukların bu özelliğine zarar vermekte, kendi kültürü ile yabancılaşmaktadır. (Arslan 2008). Geleneksel çocuk oyunları 2003 yılında UNES-CO tarafından kabul edilen “Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunması Sözleşmesi”nde korunması gereğine işaret edilen ve somut olmayan kültürel miras tanımı içinde yer alan halk kültürü örnekleri olarak kabul edilmektedir (Oğuz ve ark., 2005)

Bu çalışmada amaç, Kahramanmaraş’ın Göksun ilçesinde geçmişte çocuk ve gençlerin suda oynadıkları bir oyun olan “Suda Kıl Topu” oyunu örneklemi ve bu oyunda materyal olarak kullanılan kıl topun yapım tekniklerini araştırmaktır. Bu amaçla, geleneksel çocuk oyun kültürü örneklerinin yok olmasını ve unutulmasını önlemek ve 2003 UNES-CO “Kültür Mirasının Korunması” sözleşmesi gereğince koruma altına alınması gereken yaşayan geleneksel çocuk oyunlarını belirlemeye yönelik bir envanter çalışması olarak tasarlanmıştır.

YÖNTEM Araştırmada veri toplama tekniği olarak görüşme ve belge-tarama tekniği kullanılmıştır. Araştırma grubunu Kahramanmaraş’ın Göksun ilçesini kapsayan muhtelif köy, kasaba ve merkezlerde

konu kapsamında 42 erkek yaşı oluşturmıştır. Görüşülen kişiler 60 yaş ve üzeri bireylerden çocukluk yaşantılarında suda kıl topu oyununu oynamış bireylerden seçilmiştir. Oyun kural ve materyali ile birlikte detaylandırılarak anlatılmıştır.

BULGULAR Oyun Materyalinin Hazırlanması: Kıl Topu Yapımı: Kıl topu yapımında kullanılan asıl malzeme büyükbaş hayvanlardan elde edilen kıldır. Kıl topu genellikle kış aylarında yapılır. Çünkü yaz aylarında büyükbaş hayvanların kılları genellikle dökülmez. Kışın ahırlara bağlanan hayvanlar kaşağı denilen bir tarak ile taranır. Hayvan tarandıktan sonra kaşağıda toplanan kıllar toplanır. Kılların kökleriyle çıkması lazımdır. Topu sağlam yapan kıl kökleridir. İnek kılları kaşağı ile değil de makasla kesilirse, yapılan top sağlam olmaz (Kaynak İşiler, 2010). Top yapacak kadar kıl toplandıktan sonra toplanan kıllar birbirlerinden ayrıştırılır. Ayrıştırma işi bittikten sonra kıllar, içine tuz atılmış sıcak suya batırılarak elde yuvarlanmaya başlanılır. Avuç içinde yuvarlak sekli almaya başladığı zaman kıllara sabun sürülerek yuvarlamaya devam edilir. Yuvarlama işlemi sırasında tuzlu sıcak suya sıkça batırılır. Kıl topu yeterli büyüklük ve yuvarlak şekle ulaşıncaya, tuzlu suda kaynatılır. Kaynatıldıktan sonra sudan çıkarılıp sıkılır ve avuç içinde tekrar yuvarlanır. Sonra topun üzerine yine sabun sürülür. Sabunla beraber yine avuç içinde yuvarlanır. Top sertleşinceye kadar devam edilir. Topun yüzeyine sabunu sürüp avuç içinde yuvarlanırken suya değmemesine dikkat edilir ve kurumaması için bir yere bırakılır. Top kurumadan önce çok yumuşak ve ağır olur. Kuruduktan sonra sertleşir (Kaynak İşiler, 2010).

Suda Kıl Top Oyunu ve Kuralları Suda kıl top oyunu çocuklar tarafından göllerde nehirlerin durgun yerlerinde kıl topla oynanan bir oyundur. Oyunun oynanabilmesi için en az bir metre derinlikte durgun bir yer bulunur. Oyun en az iki kişi tarafından oynanmaktadır. Oyunda en ideal oyuncu sayısı 10 kişidir. Oyuncular iki guruba ayrılırlar ve belirlenen alana dağılırlar. Kurayı kazanan grubun oyuncularından birisi topu alır ve rakip oyuncuları vurmaya çalışır. Vurulan oyuncu oyun dışı kalır. Rakip oyuncu topu kaparsa aynı şekilde karşı oyuncuları vurmaya çalışır. Oyuncular vurulmamak için suyun içine dalarlar. Aynı grup oyuncuları birbirlerine pas atarlar. Oyun başladıktan sonra oyun alanından (yani suyun dışına) çıkan oyuncu oyun dışı kalır. Suda tüm oyuncuları vurulan takım oyunu kaybeder. Oyun bu şekilde devam eder (Kaynak İşiler, 2010).

TARTIŞMA VE SONUÇ Oyun çağı, çocuğun en önemli uğraşısıdır. Oyun, çocuğun ruhsal gelişiminde ve kişilik kazanmasında, sevgiden sonraki en önemli ruhsal besinidir. Oynanan geleneksel oyun kültürü içinde yetişen çocuklar kendi bedenini tanır, yeteneklerinin farkına varır, başarabileceği veya başaramayacağı hareketlerde deneyimler kazanır. Oyun grubu içinde çocuğun her zaman her şeyin istediği gibi olmayacağını kavraması, bencillikten uzaklaşması, ben yerine biz demeyi öğrenmesi, oyunun toplumsal açıdan en önemli katkısıdır. Çünkü oyun çocuk için ciddi ve amaçlı bir uğraşıdır (Arslan, 2008).

UNESCO tarafından 2003 yılında kültürel mirasın korunması ve desteklenmesi amacı ile “Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunması” sözleşmesi kabul edilmiştir (Oğuz ve ark., 2005). Ülkemiz, söz konusu uluslararası sözleşmeye 2006 yılında taraf olmuş ve somut olmayan kültürel mirasla ilgili olarak “kimlik saptama, koruma, yaşatma, arşivleme, araştırma, geliştirme, teşvik etme ve gelecek nesillere aktarma” vb. gerekli önlemleri almayı taahhüt etmiştir. Somut olmayan Kültürel Miras; toplulukların, grupların ve kimi durumlarda bireylerin kültürel miraslarının bir parçası olarak tanımladıkları uygulamalar, temsiller, anlatımlar, bilgiler, beceriler ve bunlara ilişkin araçlar, gereçler ve kültürel mekânlar olarak tanımlanmaktadır (Oğuz ve ark., 2005). Geleneksel çocuk oyun kültürü de korunması gereken kültürel miraslardan sayılmaktadır. Öncelikli olarak ülkemizde bu kültürel mirasın korunmasına yönelik bir envanterinin hazırlanması önemlidir.

Bu çalışma ile geleneksel çocuk oyun kültürü örneklerinin yok olmasını ve unutulmasını önlemek ve geleneksel çocuk oyunlarını belirlemeye yönelik bir envanter çalışması olarak “Suda Kıl Topu” oyunu ele alınmıştır. Suda kıl topu oyunun günümüzde su topu sporuna çok benzediği dikkate çekmektedir. Top yapımında kullanılan materyallerin bireylerin yaşadığı tarımsal yaşam kültürü içinde yaşamlarının bir parçası olan büyük baş hayvanların kıllarından yapmış olmaları insanların yaratıcılığını önemli örneklerindendir. Ayrıca çocuklarının oyun oynayabilmesi için farklı materyaller üretmeye çalışan ebeveynlerin bu materyalleri üretmede gösterdikleri maharet takdirleri hak etmektedir. Örneğin kıl topun yapım süreci dikkate alındığında, kıl topun yuvarlak haline gelmesi ve kılların birbirine yapışarak, oynandığında dağılmaması ve dayanıklı olması için tuzlu sıcak suya batırılması, sabun sürülmesi ve sıcak suda kaynatılması önemli bir yapım tekniği sayılabilir.

Araştırma sonuçlarında geleneksel oyunda kullanılan materyallerin insanların yaşadığı kendi çevrelerinden elde ettikleri ve suda kıl topu oyunu günümüzde su topu sporuna benzediği, fakat bu oyunda kaleye gol atma yerine rakip oyunculara topu vurma şeklinde oynandığı gözlenmiştir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Arslan, C. Yücel, A.S. (2008). Elazığ’da Geçmişten Günümüze Spor. Bölüm V:“Geleneksel Oyun Kültürümüz”. Elazığ Buluşuyor 2023 Projesi, Final Basım Evi, Elazığ Valiliği, s.38-73.

Oguz, M.Ö., Özay, Y. Tacar P. (2005). 2003 UNESCO “Somut Olmayan Kültürel Mirasın Koruması Sözleşmesi”. Millî Folklor, 65: 163-171.

Kaynak Kişiler, (2010): (Kıl Topu Oyunu Hakkında Bilgisine Başvurulan Bazı Kaynak Kişiler ve Doğum Yılları); Kahramanmaraş Göksun Merkez: Kadir Tontuş-1950; Hasan Koca-1940.

Kömür Köyü: Ahmet Doğan-1946; Mehmet Doğan-1936; Hüseyin Kenger-1930; Ramazan Çelik-1940; Ahmet Sunulu-1935.

Kavşut Köyü: Ümmet Sürmeli-1945; Hıdır Köroğlu-1930.

Çamdere Köyü: Yusuf Söyler-1935; Mehmet Kırlar-1945.

Mehmetçik Köyü: Arif Parlak-1940. Kireç Köyü: Ahmet Tezel-1950.

EVALUATION OF THE AGGRESSIVENESS LEVELS OF THE UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF DEMOGRAPHICS (SAMPLE OF AKDENİZ UNIVERSITY SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION)

Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Demografik Açıdan İncelenmesi (Akdeniz Üniversitesi BESYO Örneği)

Kaya,Diyar& Yaylacı,H.Serhan

Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Abstract: In this research aggressiveness levels of University students and its relations with some demographic features has been evaluated. The sample group consists of 286 Akdeniz University Physical Education students, 105 of whom are female and 181 of whom are male, in Antalya. The research has been done in the educational year of 2009-2010. ‘Aggressiveness Inventory’ which consists of 30 topics, developed by İpek İlter (Kiper, 1984) and the researchers’ survey form is used to show the demographic features of the subjects. In this study of tatistical evaluation, to determine the relations among sub dimensions of aggressiveness scale correlation technique has been used. It is found that there is a link between gender and destructive aggressiveness, hardiness($p<0,05$). But there is no link found between gender and passive aggressiveness($p>0,05$). Also there is no link found among age group, departmant, class, kinds of sports and destructive and passive aggressiveness($p>0,05$).

Key words: Physical Education, aggressiveness, aggressiveness inventory, demographic.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Birey içinde yaşadığı toplumun bir parçasıdır, bu nedenle bireyin içinde yaşadığı toplumda sağlıklı ve sosyal bir etkileşim örüntüsüne sahip olması beklenir. Özellikle kişilerarası ilişkilerde ve etkileşimde belirli davranış örüntüleri vardır. Bu davranış örüntülerinin bir ucunda çekingenlik, diğer ucunda saldırganlık ve ortada atılganlık davranış örüntüleri söz konusudur. Kişilerarası etkileşimde kopukluk yaratan saldırganlık ve çekingenlik davranışlarıdır. Bu iki davranış, toplumca onaylanmayan davranış biçimleridir (Erşan vd. 2009). Bu açıdan bakıldığında çekingen ve saldırgan davranışların uyumsuz davranışlar olduğu söylenebilir. Bu araştırmada Akdeniz üniversitesi BESYO öğrencileri saldırganlık düzeyleri bakımından incelenmişlerdir.

Yöntem Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma bir tarama niteliğinde olup survey araştırmasıdır. Çalışmanın örneklem grubunu Antalya ilindeki Akdeniz Üniversitesi BESYO öğrencilerinden 105’i kadın 181’i erkek olmak üzere toplamda 286 kişiden oluşmaktadır. Araştırma 2009-2010 Eğitim–Öğretim yılında yapılmıştır. İpek İlter (Kiper) tarafından geliştirilmiş ve 30 maddeden oluşan “Saldırganlık Envanteri” ve araştırmacı tarafından geliştirilen deneklerin demografik özelliklerini gösteren Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Envanter, yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık için üç alt test içermektedir. Her alt test 10 sorudan oluşmaktadır.

Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde korelasyon (Pearson) istatistik tekniği kullanılmıştır.

Bulgular Araştırma 105'i (%36.7) kadın, 181'i (%63.3) erkek toplamda 286 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %41,6 bireysel spor, %53,1 takım sporu, %5,2'si diğer sporları tercih etmiştir. Yaş ortalaması 21,62 ±2,094 minimum yaşı 18, maksimum 29 yaşındadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin daha çok; haklı olduğunda sert ve kırıcı (%40,6), öfkeli (%76,6), hakkını ararken bilek ve dil gücüne güvenen (%64), farklı görüş ve düşünceleri alt etmekten keyif alan (%50,0) ,rahatsızlığını karşısındaki kişiye söyleyen (%85,7), ümitsizliğe kapılmayan (%76,6), doğru olduğuna inandığı fikri savunan (%93,4), yeni tanıştığı kişilerle rahatça konuşan (%84,3), duygularını paylaşan (%77,3), topluluk karşısında konuşmaktan çekinmeyen (%75,9), yüz yüze iletişim kurabilen (%87,8),küçük düşüren kişi ile alay eden ve küfreden (%39,5), istediği şey hakkında imada bulunan (%52,1), emreden kişiye tepki olan (%57,0), kindar olan ve iğneleyen (%54,5) ve isteklerinin yapılması için iğneleyerek tedirgin eden (%31,1), istemediği bir işi geciktiren ya da baştan savan (%44,8)kişilik özelliklerine sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Tartışma ve Sonuç Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin bazı demografik özellikler açısından incelendiği bu araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyeti ile yıkıcı saldırganlık ve atılganlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Benzer araştırmaların bir kısmında erkeklerin daha saldırgan olduklarına yönelik verilere ulaşılmıştır: Efilti (2008) orta öğretim kurumlarında; Kök (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda erkeklerin kızlardan daha saldırgan oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Erşan ve ark. (2009) çalışmalarında BESYO'da erkek öğrencilerin kızlara göre yıkıcı saldırganlık puanının daha yüksek bulunmuştur. Dervent (2007) lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılım durumlarını incelendiği araştırmasında kızların erkeklerden daha atılgan olduklarını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra yapılan bazı araştırmalarda kızların saldırganlık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Güneş ve ark. (2009) ergenlik döneminde bulunan kızların erkeklere göre üst düzey saldırganlık oranı daha fazla bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda, yaşamış oldukları çevrenin ve ailenin etkisi, yaş, gelişim dönemleri vb. özelliklerin farklı olması nedeniyle sonuçların çelişkili olması doğaldır.

Yaş grubu, bölüm, sınıf, spor türleri ile yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Efilti (2008) lise ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin lise birinci ve lise üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerden saldırganlık puanlarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Salırganlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki yaşa, cinsiyete, bölüm ve branşa göre farklar istatistiksel yönden anlamlı bulunmamıştır. Erşan ve ark. (2009) BESYO beden eğitimi öğretmenliği bölümü ikinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin saldırganlık puanları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulmuştur.

Akdeniz Üniversitesi BESYO öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmada atılganlık düzeyleri yıkıcı ve edilgen saldırganlık düzeylerine oranla daha yüksek çıkmıştır. Bu durum sporun onların hayatındaki olumlu etkisini göstermektedir. Öğrencilerin yıkıcı saldırganlık özellikleri değerlendirildiğinde kendisini öfkeliendiren kişiye vermiş olduğu tepki yine öfkedir (%76,6). Haksızlık karşısında kişinin hakkını araması kendisinin bilek ve dil gücüne kalmıştır (%64,0). Bu durum sporla ilgilenmenin kendilerine sağladığı öz güvenden kaynaklanabilir. Bilek ve dil gücünü kullanma eğilimleri, toplumdaki şiddet olaylarını daha çok tetikleyebilir. Ayrıca öğrencilerin kendi haklarını yedirmemek için çaba gösterdikleri ve başkalarının haklarını yemedikleri (%67,1) anlaşılmaktadır. Bostan ve Kılıçgil (2008) Ankara Üniversitesi BESYO öğrencisi olan ve olmayan öğrencilerinin saldırganlık boyutlarını araştırmıştır. Bu öğrencilerin diğer yüksekokul ve fakülte öğrencilerine kıyasla, haksızlık karşısında

kendi hakkını aramak için fiziksel güç kullanmayı tercih edebileceği belirtmektedir. Öğrencilerin atılganlık düzeyleri değerlendirildiğinde; başarısızlık karşısında ümitsizliğe kapılmayan, karşındakilere gerek olumlu gerek olumsuz duygularını rahatça açan, yüz yüze görüşmeyi tercih eden, topluluk karşısında konuşmaktan çekinmeyen (%75,9) özellikler sergilemektedir. Bu verilere dayanarak sporun bireylerin sosyalleşmesinde, iyi iletişim kurabilmelerinde ve kendilerini ifade edebilme yeteneklerinde etkili olduğu söylenebilir. Bu görüşe paralel olarak lise öğrencileri üzerinde Dervent'in (2007) araştırmasında spor yapan denekler, spor yapmayanlardan daha atılgan bulunmuştur.

Öğrencilerin edilgen saldırganlık konusunda verdikleri yanıtlar birlikte değerlendirildiğinde; BESYO öğrencileri duygularını saklamaktansa daha çok açıkça ifade etmeyi tercih ederler. Bu durumu yapılan araştırmada vermiş oldukları cevaplardan anlamak mümkündür. Bir şeyi çok istiyorsa isteğini açıkça belirtmeyerek imada bulunur (%52,1), çevresindekiler istediklerini yapana dek imalarla iğnelemelerle onları tedirgin etmez (%56,3). Bu durum kişinin üslubu ile de ilgili olabilir. Kesen ve ark. (2010) ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzı alt boyutları ile saldırganlık alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin yaşları ile "genel saldırganlık" ve alt boyutlarından, atak, dolaylı, sinirli ve negatif saldırganlıklar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Spor genellikle başarıma, kazanma, yenme yada galip gelmeyle eşanlamlı olarak düşünüldüğünden, aşırı yasal fiziksel davranış, bir yerde kazanma amacına hizmet edebilir. Sportif ortamda fazlasıyla yasal saldırgan davranan bir sporcuya verilen cezalar genellikle bu davranışı pekiştirilmektedir. Örneğin, hentbolda gole giden rakibini fazla yasal saldırganlıkla önleyip, iki dakika cezası alma gibi. Sportif ortam bu tür pekiştirmeler için çok uygun bir ortam olma özelliğine sahip görünmektedir. Diğer taraftan takım koçlarının saldırganlığı katlaması ya da ödüllendirmesi bazı sporcuların niçin daha saldırgan olduğunu açıklayabilir. "Top geçer, adam geçmez", "Acı yoksa kazanma da yok", "ya sert oyna ya evine git" gibi sloganları takıma yerleştirmeleri aslında saldırganlığın sportif ortamda öğrenildiğini anlatmaktadır.

Sonuç olarak BESYO öğrencilerinin atılganlık değeri yıkıcı ve edilgen saldırganlık oranına göre daha yüksek bulunmuştur. BESYO öğrencilerinin zaman zaman saldırganlık düzeyleri ve bunların nedenleri araştırılmalıdır.

Kaynaklar

1. Erşan E.E. , Doğan O. & Doğan S. (2009). BESYO Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Sosyo-demografik Açidan Değerlendirilmesi, Cumhuriyet Tıp Dergisi Cumhuriyet Tıp Dergisi; 31: 231-238
2. Bostan G. , Kılıçgil E. (2008). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi Olan Ve Olmayan Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Saldırganlık Boyutları, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, Vi (3) 133-140
3. Efilti, E. (2008). Orta Öğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Saldırganlık, Ve Denetim Odağı'nın Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi,Sayı 19, 213-230
<http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/dergi/Dizin/Yazar.htm>

4. Güneş N.E.O., Çetinkaya Ş. & Teksöz E.(2009), Adölesanların Dinlediğı Müzik Türünün Saldırganlık Eğilimine Etkisi , Türk Pediatri Kongresi. Türk Pediatri Kurumu, Çukurova Üniversitesi, Kapadokya, <http://tpk.turkpediatri.org.tr/kongre2009/abstracts/sozel17.pdf>
5. Kesen F. N. , Deniz M. E. & Durmuşoğlu N.(2010). Ergenlerde Saldırganlık Ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma, http://www.manevisosyalhizmet.com/wp-content/uploads/2010/03/ergenlerde_saldirganlik.pdf

TO EXAMINE AGGRESSIVENESS PERCEPTION OF FEMALE FOOTBALLERS
PARTICIPATED IN INTER-UNIVERSITIES COMPETITION

ÜNİVERSİTELERARASI SALON FUTBOLU MÜSABAKALARINA KATILAN BAYAN
FUTBOLCULARIN SPORDA SALDIRGANLIK VE ŞİDDET ANLAYIŞLARININ
ARAŞTIRILMASI

Acet, M.1, Akkoyunlu, Y.1, Kalkavan, A.1, Koç, H.1

1Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye

The aim of this study is to examine the virtue and aggressiveness perception of the female footballers participated in inter-universities futsal competition. In March 2010, a questionnaire which was developed to measure the footballers thoughts about virtue and violence in football was applied to the female footballers participated in inter-universities Futsal Super League Promotion Competition that was held at Çanakkale 18 March university. The questionnaire's reliability and validity was done. Questionnaire was completed by 57 volunteer sportswomen (Yaş 21.44 ± 1.722) and their answers were evaluated. There were three parts and 22 items in the questionnaire. In the first part there were 5 items to identify general features of the subjects, 12 items to identify their opinion about violence and 5 items to question their virtue perception in football. For statistical analysis at 0.05 significance level Chi-Square test and Cross-Tabulation test was applied. Test result showed that a significant difference was found between violence ($P < 0.05$) and virtue ($P < 0.05$) perception of female students participated in inter-universities futsal championship. For the sake of the team some attitudes towards opponent were found normal by the female futsal players.

Key words: Futsal, Virtue in sports, Violence in sports and aggressiveness.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu araştırmada Üniversitelerarası futsal müsabakalarına katılan bayan sporcuların, futbol oyununa ilişkin erdem ve şiddetle ilgili düşüncelerinin araştırılması amaçlanmıştır. Çanakkale 18 Mart Üniversitesi'nde 2010 tarihinde yapılan Üniversitelerarası Futsal Süper Lige Terfi müsabakalarına katılan bayan sporcu öğrencilere sporda erdem ve şiddetle ilgili düşüncelerini ölçmeye yönelik anket uygulandı. Gönüllü olarak anketi dolduran 57 sporcunun (Yaş 21.44 ± 1.722) cevapları değerlendirildi. Toplam 22 maddenin yer aldığı anketin ilk bölümde deneklerin genel özelliklerini belirlemeye yönelik 5 madde, sporda saldırganlıkla ilgili düşüncelerini belirlemeye yönelik 12 madde ve sporda erdem anlayışlarını sorgulamaya yönelik 5 madde yer almıştır. İstatistik işlem olarak 0.05 önemlilik düzeyinde Ki-Kare testi (Chi-Square) ve Çapraz Tablolama (Cross-Tabulation) testleri uygulandı. Test sonuçları üniversitelerarası futsal şampiyonasına katılan sporcu bayan öğrencilerin sporda erdem ($P < 0.05$) ve saldırganlık anlayışları ($P < 0.05$) arasında önemli farklılıklar olduğunu gösterdi. Futsal oynayan bayan öğrencilerin rakipleri için yanlış buldukları bazı davranışları takımlarının menfaati için kendilerinin yapmasını normal karşıladıkları görüldü.

Anahtar Kelimeler: Futsal, Sporda Erdem, Sporda Saldırganlık ve Şiddet

COMPARISON OF AGRESSION LEVEL OF CANDIDATE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS AND OTHER CANDIDATE TEACHERS

Beden Eğitimi ve Spor ve Eğitim Fakültesindeki Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Tutumlarının karşılaştırılması

Çetin, M.Ç.,1, Yıldırım, Y.1, Gezer, E.1.

1 Mustafa Kemal Üniversitesi Besyo

The aim of this research is to identify and evaluate agression level of candidate physical education and sports teachers and the other candidate teachers. The subject of the research consist of 119 (female; 33, male; 86) candidate physical education and sports teachers and 211 (female; 129, male; 82) other candidate teachers.

This research is a descriptive study which determine the present situation. The research conducted on the data collected from the questionnaire (scale) that involves personal information and aggressiveness inventory. During the evaluation of data obtained at the end of the research SPSS 11,5 program was used. The research frequency (f), percent (%), arithmetical mean, Mann Whitney-U were used in this study. According to the analysis, the general results of the present study indicated that there was a significant relationship between the total aggressiveness point, hostile aggressiveness point, passive aggressiveness point of candidate physical education and sports teachers and other candidate teachers. The other candidate teachers have a higher level of autonomy needs than candidate physical education and sports teachers.

Key Words: Agression, Candidate Physical Education And Sports Teachers, Candidate Teachers.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 876.rar](#)

Özet

Bu araştırma ile; beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 2009–2010 eğitim-öğretim yılında Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (kız:33 erkek:86 toplam: 119) ve Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerden (kız: 129 erkek: 82 toplam: 211) tesadüfî örneklem yöntemi ile seçilen 320 öğretmen adaylı katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kiper (1984) tarafından geliştirilen “Saldırganlık Envanteri” ve araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; eğitim fakültesi ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğretmen adayları arasında saldırganlık toplam puanı, yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık alt boyutları açısından anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Eğitim fakültesindeki öğretmen adaylarının saldırganlık toplam, yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık puan ortalamaları beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğretmen adaylarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Giriş ve Amaç Farklı psikolojik ekoller tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmış olsa da tüm ekollerin birleştiği nokta, insan doğasında saldırganlık güdüsünün var olduğudur (Kaufmann 1970). Saldırganlık, canlı bir organizmaya dolaylı veya dolaysız olarak zarar vermeyi amaçlayan davranış olarak tanımlanmaktadır (Peter ve Beyer 1997). Literatürde saldırganlık; yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve

edilgen saldırganlık olmak üzere üç başlıkta incelenmektedir. Yıkıcı saldırganlık, düşmanlık içeren saldırganlıkla eş anlamlı olarak düşünülmektedir. İnsanlar beklentilerini gerçekleştiremediği zamanlarda hayal kırıklığı, üzüntü, korku gibi karmaşık duygular içerisine girebilmektedir. Bu duygu yoğunluğu içindeki kişi, toplumun kabul etmeyeceği saldırgan bir tutum sergileyebilmektedir. Burada, kişi kendine zarar verdiği inandığı kaynağa doğru hareketle, zarar verme amacını taşımaktadır (Bostan ve Kılıcıgil 2008).

Atılğanlık, kişilerarası iletişim ve etkileşimi kurmadaki sağlıklı davranış biçimlerinden birisi olarak belirtilmektedir. Atılğanlık ile saldırganlık arasında temel bazı farklılıklar dikkat çekmektedir. Saldırganlıkta kişi karşısındakilerin haklarını gözetmemekte, onlara saygı duymamakta, düşüncelerini kabul ettirebilmek için şiddet ve zorlama gibi yollara başvurmaktadır. Atılğanlık davranışında ise düşünce kabul ettirilmeye çalışılırken, saygı çerçevesi içerisinde yapılmaktadır. Ancak atılğanlık gösteren kişiler kendilerine saygısızlık ve haksızlık yapılmasına da izin vermezler (Kabak, 2009). Genel olarak; spor yapmayanların saldırgan oldukları ve saldırganlığı giderebilmeleri için spor yapmalarının olumlu olacağı görüşü hâkimdir. Ne yazık ki tanıtımda bahsedilen olumlu noktalar dışında, saldırganlık ve şiddet olayları da sporun önemli bir parçası olmuştur (Koruç 1992). Bu durum sporcunun özelliklerine, koçun verdiği taktiğe, taraftar ve medya baskısına bağlı olabilir. Özellikle takım sporlarında saldırganlığı içeren bazı terimler yerleşik durum almıştır. Örneğin, “agresif savunma”, “agresif oyun” bunlardan bazılarıdır. Burada geçen agresif terimi onaylanan bir durumu gösterir (Dogan 2004). Bir grup araştırmada, saldırganlık ögesi yoğun olan sporları yapan bireylerin, spor dışı yaşamlarında daha sıklıkla saldırgan davranışta bulundukları, diğer bir grup araştırmada ise bu sporları yapanların spor dışı yaşamlarında saldırgan davranışları daha kolaylıkla kontrol ettikleri, dolayısıyla daha az saldırgan davranışlarda bulundukları yönünde bulgular ortaya çıkmaktadır (Eripek, 1993). Bu çalışma ile spor ve öğretmenlik mesleğine ilişkin temel eğitimleri alan, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki ve eğitim fakültesindeki öğretmen adaylarının saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Evren ve Örneklem: Tarama modelindeki bu araştırmanın evrenini 2009–2010 eğitim-öğretim yılında Mustafa Kemal Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan 201 öğrenci ve eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan 1201 olmak üzere toplam 1402 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemine ise tesadüfî örneklem yöntemi ile seçilen 119 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü ve 221 Eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan toplam 320 öğretmen adayı oluşturmuştur. Veri Toplama Araçları: Araştırmada Veri toplama aracı olarak Kiper tarafından geliştirilen “Saldırganlık Envanteri” ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Saldırganlık Envanteri: Kiper (1984), tarafından geliştirilen saldırganlık envanteri 30 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Envanterin her bir alt boyutundan alınacak puanlar en düşük 1, en yüksek 61’dir. Bunlar; yıkıcı saldırganlık, atılğanlık ve edilgen saldırganlıktır. (Güner 2006). Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik teknikleri ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve eğitim fakültesindeki öğretmen adaylarının puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için Mann Whitney-U testi yapılmış, önem düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular Tablo 1. Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Saldırganlık Ölçeğinden Almış Oldukları Toplam Puanların Dağılımı Tablo 2. Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Eğitim

Fakültesi Öğrencilerinin Temel Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann Whitney-U Testi

Tartışma ve Sonuç Araştırma bulgularına göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile eğitim fakültesindeki öğretmen adaylarının, yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık alt boyutları arasında beden eğitimi öğretmenliği lehine anlamlı farklılaşmalar saptanmıştır. Eğitim fakültesindeki öğretmen adayları, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğretmen adaylarına oranla yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık tutumlarını daha yoğun bir şekilde kullandıkları görülmektedir. Başka bir ifadeyle, bazı beklentilerinin karşılanmadığı durumlarda toplumun kabul etmeyeceği davranışlar sergileme ve bazen de karşıdaki kişilerin öfke ve kızgınlığını kazanmadan bilinçli bir saldırganlık eğilimi göstermeleri beklenebilir.

Atılganlık tutumları açısından ise her iki öğretmen adayı grubunun puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır. Literatür incelendiğinde ise atılganlık düzeyi açısından farklı sonuçlara rastlanmıştır. Bostan ve Kılıçgil (2008) Ankara Üniversitesi BESYO ve farklı fakültelerde okuyan öğrencilere yönelik yapmış oldukları çalışmalarında; BESYO öğrencilerinin yıkıcı ve edilgen saldırganlıklarının diğer fakültelere göre yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Erden'in (2007) son sınıfta okuyan öğretmen adayları üzerinde yapmış olduğu çalışmada da yine aynı şekilde bulgulara rastlanmaktadır. BESYO ve İİBF'de okuyan bayan öğrencilere yönelik Şekertekin'in (2003) çalışmasında da saldırganlık düzeyi açısından bir farklılık olmadığı bulgulanmıştır. Bu bulguların araştırma sonuçları ile çelişmesi, Bostan ve Kılıçgil'in (2008) çalışmasında öğretmenlik dışındaki diğer bölümleri de kapsıyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Erden'in (2007) araştırması ise sadece son sınıfta okuyan öğrencileri kapsadığından dolayı araştırma bulgularımızla örtüşmediği düşünülmektedir. Şekertekin (2003) ise çalışmasını sadece kız öğrenciler ile sınırlandırdığı için bu farklılığın ortaya çıktığı sonucuna varılabilir.

Araştırma bulgularındaki beden eğitimi öğretmen adaylarının diğer bölümlerdeki öğretmen adaylarına göre saldırganlık tutumlarını daha iyi kontrol edebilmeleri spor eğitimi ve öğretmenlik pedagojisini beraber almalarının bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Şahin'in, "insanların otoriteye başkaldırma, baskıya boyun eğmeme gibi isyanları spor aktivitelerinde yer alan ve tamamen kurallar içerisinde bulunan hırs veya agresif davranışlar biçiminde ortaya çıkarak sporcuların saldırganlık dürtülerinin en alt düzeyde seyretmesine sebep olmaktadır" düşüncesi bulgularımızı destekler niteliktedir.

KAYNAKLAR

Bostan, G. ve Kılıçgil, E. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi Olan ve Olmayan Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Saldırganlık Boyutları, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3),133–140.

Eripek, S. (1993). *Spor Psikolojisi*, Anadolu Üniversitesi Yayınlar, Eskişehir. Güner, Ç.B. (2006). *Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Kiper, İ. (1984). *Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Koruç, Z. (1992). Spor Psikolojisine Giriş, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayınları, Ankara.
Şahin, HM. (2003).

Sporda Şiddet ve Saldırganlık, Gaziantepspor Kulübü Spor Eğitim Yayınları, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. Şekertekin, MA. (2003).

Spor Eğitimi Alan ve Almayan Üniversite Bayan Öğrencilerinin Uyum Düzeyleri, Saldırganlık ve kişilerarası İlişki Tarzlarının Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 9-14.

THE REASONS WHY ATHLETES TO THE AGGRESSION ACCORDING TO CROSS-COUNTRY RUNNERS WHO PARTICIPATED IN INTERUNIVERSITY CHAMPIONSHIP

ÜNİVERSİTELERARASI TÜRKİYE ŞAMPIYONASINA KATILAN KROSÇULARA GÖRE SPORCUYU SALDIRGANLIĞA YÖNELTEN NEDENLER

Şentürk, A.1, Kalkavan, A.1, Zengin, B.1, Savaşlı, M.1, Top, E.1,
Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye-

This study planned to investigate the reasons why athletes to the aggression according to cross-country runners who participated in interuniversity championship. Research questionnaires to investigate the reasons why athletes to the aggressive was applied to athletes who participated in Turkey interuniversity cross country championships in Kütahya Dumlupınar University on march 2010. Scale designed as two part and first part of scale including 6 item for determining general specialities and second part of scale including 25 item 5 Likert type for measuring the reasons why athletes to the aggressive. Total 100 of sportsman 43 female (age 21.37 ± 2.105) and 57 male (age 21.35 ± 2.416) participated in competitions and volunteered to fill the survey distributed to all sportsman in competitions and their answers was evaluated As a statistical method chi-square and cross-tabulation tests were performed for finding significance above features ($\alpha=0.05$) Test results showed that the athletes who participated in Turkey interuniversity cross country championships has the ideas that aggression towards with the influence of the competition ($p<0,05$), aggression towards with negative effects of the contest or competition ($p<0,05$), aggression towards with the environmental effects ($p<0,05$), aggression towards with the socio-cultural causes ($p<0,05$). Low educational level and severity of adverse environmental conditions has an active role in the athletes leads to aggressive. Besides, negations faced in the competition under the influence of the written and visual media was able to direct the athletes to aggression.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmada Üniversitelerarası Türkiye Kros Şampiyonasına katılan sporculara göre sporcuyla saldırganlığa yönelten nedenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Mart 2010 tarihinde Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nde yapılan Üniversitelerarası Türkiye Kros Şampiyonasına katılan sporcu öğrencilere sporcuyla şiddete yönelten nedenleri araştırmaya yönelik anket uygulandı. İki bölüm halinde düzenlenen anketin ilk bölümünde sporcuların genel özelliklerini belirlemeye yönelik 6 madde yer alırken 5 li Likert Tipi soruların yer aldığı ikinci bölümde ise dört alt bölümde toplam 25 madde yer verildi. Müsabakalara katılan tüm takım sporcularına dağıtılan anketi gönüllü olarak dolduran 43 ü bayan (Yaş 21.37 ± 2.105) 57 si erkek (Yaş 21.35 ± 2.416) toplam 100 sporcunun cevapları değerlendirildi. İstatistik işlem olarak $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde Ki-Kare testi (Chi-Square) ve Çapraz Tablolama (Cross-Tabulation) testleri uygulandı. Test sonuçları Üniversitelerarası Türkiye Kros Şampiyonasına katılan sporcuların; Yarışma veya müsabakanın etkisiyle saldırganlığa yönelme ($P<0.05$), Yarışma veya müsabakadaki olumsuzluk etkisiyle saldırganlığa yönelme ($P<0.05$), Çevresel etkiler nedeniyle saldırganlığa yönelme ($P<0.05$) ve Sosyo-Kültürel nedenlerle saldırganlığa yönelme ($P<0.05$) düşüncesine katıldıklarını gösterdi. Eğitim seviyesinin düşüklüğü ve olumsuz çevre koşulları sporcuların şiddete yönelmelerinde etkili olabilmektedir. Bunların yanında yazılı ve görsel basının etkisi altında müsabakalarda karşılaşılan olumsuzluklar sporcuları şiddete yöneltebilmektedir.

COMPARISON STUDY BETWEEN SOME PLANNING ,PSYCHOLOGICAL , AND MENTAL ABILITIES IN COMPETITION PERIOD FOR SOCCER PLAYERS

Dr.Dhurgham Jasim Al-Nua'Imi
Iraq/University Of Mosul

The research idea is abstracted by studying some planning , psychological , and mental abilities for the advanced soccer teams (first , second , third , fourth) represented by (Erbil , Najaf , Duhok ,and Al-Amana clubs) during competition period of excellent soccer Iraqi tournament , in order to select players who are possessed best of those abilities as well as the ability of understanding and applying them in the field practically to add them to the basic collection of the team , and subsequently attaining positive results for their team .

- Finding out the differences in planning thinking and the state of competition concern (the state of cognitive and body concern and self-confidence)and the styles of attention between advanced teams in excellent soccer Iraqi tournament which are holding (first and second) ranks , represented by (Erbil and Najaf) clubs and competition period for advanced teams and the teams holding (third and fourth) ranks ,represented by (Duhok and Al-Amana) clubs .
- Fixing standard degrees and levels as indications for the planning thinking and the state of competition concern (the state of cognitive and body concern and self-confidence)and styles of attention for the advanced teams (first , second , third , and fourth) , represented by (Erbil , Najaf ,Duhok and Al-Amana) clubs participating in the excellent soccer Iraqi tournament .

Keywords: Sport Education/mousal

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Methods :The researcher has followed-the survey descriptive method.

Results

- Presence of differences in planning thinking between the advanced teams (third and fourth) represented by (Dohuk and Al-Amana) soccer clubs in competition period .
- Presence of differences in state of competition concern (state of body concern and self confidence) between the advanced teams (first and second) represented by (Erbil and Najaf) soccer clubs in competition period .
- Absence of differences in planning thinking , state of competition concern (state of cognitive concern) , and styles of attention between the advanced teams (first and second) represented by (Erbil and Najaf) soccer clubs in competition period .
- Absence of differences in state of competition concern (state of cognitive and body concern and self confidence) , and in the styles of attention between the advanced teams (third and fourth) represented by (Dohuk and Al-Amana) soccer clubs in competition period .

Discussion and Conclusion

- Presence of differences in planning thinking between the advanced teams (third and fourth) represented by (Dohuk and Al-Amana) soccer clubs in competition period .
- Presence of differences in state of competition concern (state of body concern and self confidence) between the advanced teams (first and second) represented by (Erbil and Najaf) soccer clubs in competition period .
- Absence of differences in planning thinking , state of competition concern (state of cognitive concern) , and styles of attention between the advanced teams (first and second) represented by (Erbil and Najaf) soccer clubs in competition period .
- Absence of differences in state of competition concern (state of cognitive and body concern and self confidence) , and in the

styles of attention between the advanced teams (third and fourth) represented by (Dohuk and Al-Amana) soccer clubs in competition period .

References

Odeh, Ahmed Orabi (2002). Planning a valuable training handball, the National Library, Baghdad.

Ghurery, pro Abdul Razak (2000). Sports competition concerns and their relationship to a number of variables of functional basketball players, unpublished Master Thesis, Faculty of Physical Education, University of Mosul.

Farhat, Laila Mr. (2001). Measurement and testing in physical education, i 1, Amon Press, Cairo. -
Fawzi, Ahmed Amin (2006). The principles of sports psychology, i 2, House of the Arab Thought , Egypt, Cairo.

Kemash, Joseph necessary (1988). A proposed program for the development of knowledge tactically when football players ages (17-19 years), unpublished Master Thesis, Faculty of Physical Education, Basrah University.

Kolian, Ritashalk Karkin (2000). Compared to some of the mental and physical capabilities between volleyball players according to their specialties, unpublished Master Thesis, Faculty of Physical Education University of Baghdad.

Al-Kilani, Abdullah Al-Zeid and others (2009). Measurement and Evaluation in learning and education, the United Arab Company for Marketing and Supply in cooperation with Al Quds Open University.

A RESEARCH ON EFFECTS OF YUGA AND AEROBIC PHYSICAL ACTIVITIES ON ANXIETY AND GENERAL HEALTH AMONG WOMEN STUFFS OF TEHRAN PETROL

Rihaneh Abedzadeh, Khalil Allahvirdiyani, Javid Didar, Mohammad Rahmanpor, Ali Ghorbani
Allameh Tabatabaai University, Dehkade Olympic, Tehran, Iran

Abstract The goal of present research is evaluation of effect of Yuga and aerobic physical activities on anxiety and general health among women stuffs of Tehran Petrol Company. To do this, 200 non-sport women stuff available in the company is selected in 2008. They asked to fill the anxiety questionnaire of Spillberger and General Health (GHQ-28). Then 36 people is selected from those whose grade were mean or higher than that. They are placed randomly in one of following groups: aerobic, Yuga and control (each group 12 people). The exercise based intervention is performed for 12 weeks and 3 times in each week for 70 minutes. After intervention, participants are asked to fill the related questionnaire again. To analyse the data, t paired test, uni-directed analysis of variance, and following LSD test are used. The results revealed that the 12 weeks aerobic exercises had significant effects on reduction of general anxiety and general health level ($p < 0.05$). while its effects on subjective and stateful anxiety and disruption in social performance is not statically significant ($p < 0.05$). Also the effect of 12 weeks Yuga exercises on reduction of subjective anxiety, stateful anxiety, general anxiety, physical symptoms, sleeping disorder and general health were significant ($p < 0.05$). But their effects were not significant on level of disruption in social performance ($p < 0.05$).

Keywords: anxiety, general health, aerobic physical activities, Yuga, woman stuff

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 946.rar](#)

EFFECTIVE DIFFERENT METHODS TO DECREASE SPORT ANXIETY (SPORT, VISUALIZATION AND RELAXATION) IN MALE ATHLETES

Zourmand Gholamreza&Sadeghi Reza

(Sama Organization,Affiliated With Islamic Azad University,Iran)

Abstract: During history researcher concluded that athletes participating in competitive sports surf anxiety. Although approach to time of competition increase their anxiety and this increase anxiety have negative effect on sport skills performance and reduce their success in sport activities. therefore, examination different methods to reduce anxiety and provide more effective methods are needed. the aim of this study was examination effective of 8 weeks different methods to decrease sport anxiety (sport, visualization and relaxation) in male athletes in Ahwaz city. The statistical society was all male athletes in badminton, pingpong, taekwando, handball and volleyball fields in Ahwaz city. statistical sample include 4 groups of 20 person (control group, sport, relaxation and visualization experimental group) are selected cluster randomly. this research has been done field-descriptive method and using questionnaire to study factors of personality characteristics. this study has been done pre-post test. measurement tools was personality questionnaire in 2003 that designed by Brooke Smith. one of the factors assessed in this questionnaire was anxiety. credit of this questionnaire based on credit criteria ability and through questionnaire examination that evaluated in $p < 0.05$ level obtain was significant and reliability in $p < 0.05$ level by alpha Cronbach obtain was 0.800. after select study sample that selected with cluster randomly method, to complete collection questionnaire pre-post test, subjects give questionnaire and completed. subjects divided in 4 groups test and one control group that experimental groups for 8 weeks and every week 3 sessions and every session 2 hours. After 8 weeks regular activity and pre-planned subjects already completed questionnaire again that consider as post test. result of this study showed that after 8 weeks sport activity have significant different in decrease anxiety between athletes and unathletes. result of pre-post test showed that 8 weeks different models activities to decrease anxiety have significant effective on decrease anxiety in athletes. after 8 weeks sport activities there was significant different between athletes in single and team sports. maximum reduction in anxiety showed in badminton and taekwando athletes fields. maximum decrease in anxiety compare to other factors created by sport activities, thus for faster anxiety reduction in athletes recommend to coach that done endurance sport activities.

Keywords: anxiety, sport, visualization, relaxation.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Since 20th century, for the reason of technology advancement and mechanical life, the abundance and intensity of motion activities have decreased greatly and positive existence of human faced with problem in its life. The lack of motion activities will have wonderful effect on people and societies. Anxiety may be one of the consequences of this effect. Although it is obvious that anxiety occurs in every age and time and has been with human consistently (Khelji, 1995). Psychologists believe that human possesses two dimensions of psychological and morale linked to each other as a chain and this connection is in such a way that a disorder in one of them influence the other one. Of course, every one has some anxiety (Mosavi, 2001). Regarding the relationship between psychological and morale states, the more human has healthy body, the more one, s

activity will possess higher morale(Seif,1996). Participating in bodily and athletic activities especially competitive sports is one of the factors in anxiety growth in people confirmed by many researchers and they concluded that athletes participating in athletic competitions have anxiety in part(Mosavi,2001). According to basic role of anxiety in athletes function, this question is proposed that which method is better for decreasing anxiety and which method can decrease people anxiety in quickest time? So the researcher intends to present necessary methods to athletic trainers and teachers for decreasing anxiety in athletes and determines the best method for decreasing athletes anxiety as presenting these methods. The researcher intends to answer these questions. Do sport, visualization and relaxation methods result in decreasing anxiety in people and athletes? Do sport activities lead to decreasing anxiety in people and athletes? Do visualization activities result in decreasing anxiety in people and athletes? Do relaxation activities result in decreasing anxiety in people and athletes? Which kind of athletic activities leads to the most and quickest decrease of anxiety in people and athletes?

Methodology: Statistical society and sample: Statistical society of this study included athletes in badminton, ping pong, running, basketball, volleyball, wrestling, taekwondo. Statistical sample involved 4 groups, each 20 people selected randomly (n=20). **Study method:** This study has been performed as field-descriptive method and investigates factors of personality characteristics using questionnaire. This study performed as pretest-posttest. **Study variables:** Study variables included anxiety (dependent variable) and sport, visualization and relaxation (independent variable). **Measurement tool:** Measurement tool of this study is questionnaire of athletic personality designed by Brook Smith in 2003. One of measurement factors in this questionnaire is motivation. The reliability of this questionnaire based on criterion reliability and examined by questionnaire that obtained value was equal and significant in $p < 0.05$ level. Its stability obtained 0.886 by alpha Chronbakh and was significant in $p < 0.05$ level. **Procedure:** After selecting sample people randomly, the questionnaires were given to subjects as pretest and gathered after completing. The subjects were divided into four groups. Athletic groups did regular and predesigned activities for 8 weeks, every week 3 sessions and every session 2 hours. The subjects recompleted questionnaires after 16 weeks regular and predesigned activities that were considered as posttest. Finally all subjects were appreciated. **Study results:** Hypothesis 1: after 8 weeks different methods to decrease sport anxiety no significant difference between anxiety of experimental and control groups. According to analysis results of one-way variance of the test for 8 weeks different methods to decrease sport anxiety, Table 1 shows significant difference between anxiety of experimental and control groups. As it is obvious in Table1, values $f=550.806$ and $p=0.000$ show significant difference between anxiety of experimental and control groups after 8 weeks activity in $p < 0.05$ level. Table1. The analysis results of one-way variance for 8 weeks different methods to decrease sport anxiety.

Chang resource	Sum of squares	df	Mean of squares	F	Sig.
withingroup	40263.537	3	13421.179		
550.806	0.000				
between group	1851.580	76	24.366		
Total	42115.387	79			

----- Hypothesis2: 8 weeks different methods to decrease sport anxiety has no significant effect on anxiety. According to table 2, pretest-posttest results of 8 weeks different methods to decrease sport anxiety. on anxiety, the values $p=-3.825$, $t=-6.407$ in sport, $p=9.512$, $t=-12.729$ in visualization and $p=6.039$, $t=-24.830$ in relaxation show significant difference in $p < 0.05$ level between pretest and posttest. Table2: pretest-posttest results of 8 weeks different methods to decrease sport anxiety.

Chang resource	Mean	t	df	p	Pre	post	sport	pretest-posttest
118.950	90.300	-6.407	19	3.825	visualization	pretest-posttest	114.300	100.850
-12.729	19	9.512						

relaxation pretest-posttest 119.600 95.550 -24.830 19 6.039 Hypothesis3: after 8 weeks different methods to decrease sport anxiety, there is no significant difference between anxiety of sport, visualization and relaxation Table3 shows the analysis results of one-way variance of the test for 8 weeks different methods to decrease sport anxiety between sport, visualization and relaxation in athletes. As it is obvious in Table3, values $f=550.806$ and $p=0.000$ show significant difference between anxiety of athletes after 8 weeks different methods to decrease sport anxiety in $p<0.05$ level.

Table3- the analysis results of one-way variance of the test for 8 weeks different methods to decrease sport anxiety.

Change resource	Sum of square	df	Mean of squares	F	Sig.
Within group	40263.537	3	13421.179	550.806	0.000
Between group	1851.850	76	24.366		
Total	42115.387	79			

Discussion and conclusion: 1. the results of the study showed that after 8 weeks different methods to decrease sport anxiety, there is significant difference between athletics in sport, visualization and relaxation . The results of this study are in accordance with studies, results of Khalilabadi 1994, Kheiri 2000,Mola et al.2008,tezorsepatzakis vaslip 2007,Nishida 2007,Voldern 2007, tesobatzodis et al 2006,Cress well and ancel 2005,Pedersen2002.

2. The results of study showed that 8 weeks different methods to decrease sport anxiety has significant effect on anxiety in experimental group and control group and there is significant difference between experimental group. The results of this study confirm the studies results of Khalilabadi 1994, Kheiri 2000,Mola et al.2008,tezorsepatzakis & sleep 2007,Nishida 2007, tesobatzodis et al 2006,Cress well and ancel 2005, Zahaziadis et al.2005, Kishton and Dicson 1995,Halphon and Brooner 1988. According to the results sport, visualization and relaxation decrease anxiety. So, relaxation and sport activity are suggested to decrease anxiety. Second, sport and relaxation have more effect on the anxiety decrease, therefore, athletic trainers and teachers are recommended to consider sport and relaxation in order to decrease anxiety in athletes more effectively and quickly.

References: Kheiri, A, 2000, the comparison of progress motivation between athletic and non-athletic students of Ilam universities,MA thesis, Tarbiyat Moallem university of Tehran. Ramazani Khalilabadi, G,1994, the study of motivation of participators in general sorts of Tehran city, MA thesis, Tarbiyat Moallem university of Tehran. Kazemi,A,2000,the relationship of training styles and progress motivation among female basketballists of Tehran, MA thesis, Tarbiyat Moallem university of Tehran. Cresswell SL,Eklund RC.Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament.Med Sic Sports Exerec.2005 Nov;(37)11:1957-66. Cresswell SL,Eklund RC.Motivation and burnout among top amateur ragby players. .Med Sic Sports Exerec.2005 Mar;37(3):469-77. Kishton JM,DixonAC.Self-perception changes among sport capmp participations.J Soc Psychol.1995,Apr;135(2):135-41. Moola F,Faulkner GE,Kirsh JA,Kilburn J.Physical activity and sport participation in youth with congenital heart disease:perceptions of children and parents.Adapt Phys Activ Q.2008 Jan;25(1):49-70. Nishida T.Relations of participation motives with number of golf rounds played and will to continue playing golf..Psychol Rep.2007 Oct.101(2):525-6. Pedersen DM.Intrinsic-extrinsic factors in sport motivation.Percep Mot Skills. 2002 Oct;95(2):459-76. Tsorbtourdis H,Alexandris K,Zahariadis P,Grouios G.Examining the relationship between recreational sport participation and intrinsic and extrinsic motivation. Percep Mot Skills.2006 Oct;103(2):363-74. Tzormpatzakis W,Sleep M..Participation in physical activity and exercise in Greece: a systematic literature review.Int J Public Health.2007;52(6):360-71. Waldron JJ.Influence of involvement in the girls self-perceptions.Res Q Exerc Sport .2007 Dec;78(5):520-30. Zahoriadis PN,Tsorbadis H,Grouius G.The sport motivation scale for children: preliminary analysis in physical education classes. Percep Mot Skills.2005 Aug; 101(1):43-54.

THE EFFECT OF POWER ACTIVITIES (HARD,MEDIUM AND EASY) ON STUDENTS ANXIETY

Razmi Vahideh&Zourmand Gholamreza

(Pune University,India)&(Sama Organization,Affiliated By Islamic Azad University)Dezfoul Brabch.

Abstract: According to basic role of anxiety in athletes function, The aim of this research was The effect of power activities (hard, medium and easy) on students anxiety. Statistical society of this study included all boy students selected general physical education. Statistical sample involved 4 groups, each 20 people (witness group hard, medium and easy groups) selected randomly (n=20). This study has been performed as field-descriptive method and investigates factors of personality characteristics using questionnaire. This study performed as pretest-posttest. Measurement tool of this study is questionnaire of athletic personality designed by Brook Smith in 2003. One of measurement factors in this questionnaire is anxiety. The reliability of this questionnaire based on criterion reliability and examined by questionnaire that obtained value was equal and significant in $p < 0.05$ level. Its stability obtained 0.800 by alpha Chronbach and was significant in $p < 0.05$ level. after selecting sample people randomly, the questionnaires were given to subjects as pretest and gathered after completing. The subjects were divided into four groups of hard, medium and easy (athletic groups) and witness group. Athletic groups did regular and predesigned activities for 16 weeks, every week 3 sessions and every session 2 hours. The subjects recompleted questionnaires after 16 weeks regular and predesigned activities that were considered as posttest. Finally all subjects were appreciated. The results of the study showed that after 16 weeks athletic activity, there is significant difference between anxiety of athletes and non-athletes. The results of study showed that 16 weeks athletic activity of hard, medium and easy has significant effect on anxiety of athletes. According to the results, athletic activity decreases anxiety. So, athletic activities are suggested to decrease anxiety. Second, hard activities have more effect on the decrease of anxiety, therefore, athletic trainers and teachers are recommended to consider hard activities in order to decrease anxiety in athletes more effectively and quickly.

Key word: anxiety,activity,power,student.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Since 20th century, for the reason of technology advancement and mechanical life, the abundance and intensity of motion activities have decreased greatly and positive existence of human faced with problem in its life. The lack of motion activities will have wonderful effect on people and societies. Anxiety may be one of the consequences of this effect. Although it is obvious that anxiety occurs in every age and time and has been with human consistently(Khelj,1995). Psychologists believe that human possesses two dimensions of psychological and morale linked to each other as a chain and this connection is in such a way that a disorder in one of them influence the other one. Of course, every one has some anxiety(Mosavi,2001). Regarding the relationship between psychological and morale states, the more human has healthy body, the more one,s activity will possess higher morale(Seif,1996). Participating in bodily and athletic activities especially competitive sports is one of the factors in anxiety growth in people confirmed by many researchers and they concluded that athletes participating in athletic competitions have anxiety in part(Mosavi,2001). According to basic role of anxiety in athletes function, this question is proposed that which method is better for decreasing anxiety and which method can decrease people anxiety

in quickest time? So the researcher intends to present necessary methods to athletic trainers and teachers for decreasing anxiety in athletes and determines the best method for decreasing athletes anxiety as presenting these methods. The researcher intends to answer these questions. Do athletic activities result in decreasing anxiety in people and athletes? Do endurance athletic activities lead to decreasing anxiety in people and athletes? Do hard athletic activities result in decreasing anxiety in people and athletes? Do medium and easy athletic activities result in decreasing anxiety in people and athletes? Which kind of athletic activities leads to the most and quickest decrease of anxiety in people and athletes?

Methods Statistical socialty and sample: statistical society of this study included all boy students selected general physical education. Statistical sample involved 4 groups, each 20 people(witness group hard, medium and easy groups) selected randomly(n=20). Research method: this study has been performed as field-descriptive method and investigates factors of personality characteristics using questionnaire. This study performed as pretest-posttest. Study variables: study variables included anxiety(dependent variable) and hard, medium and easy activities(independent variable). Measurement tool: measurement tool of this study is questionnaire of athletic personality designed by Brook Smith in 2003. One of measurement factors in this questionnaire is anxiety. The reliability of this questionnaire based on criterion reliability and examined by questionnaire that obtained value was equal and significant in $p < 0.05$ level. Its stability obtained 0.699 by alpha Chronbakh and was significant in $p < 0.05$ level. Procedure: after selecting sample people randomly, the questionnaires were given to subjects as pretest and gathered after completing. The subjects were divided into four groups of hard, medium and easy(athletic groups) and witness group. Athletic groups did regular and predesigned activities for 16 weeks, every week 3 sessions and every session 2 hours. The subjects recompleted questionnaires after 16 weeks regular and predesigned activities that were considered as posttest. Finally all subjects were appreciated.

Study results: hypothesis 1: after 16 weeks athletic activity, there is no significant difference between motivation or anxiety of athletes (hard, medium and easy) and non-athletes. According to analysis results of one-way variance of the test for 16 weeks athletic activity, Table 1 shows significant difference between motivation or anxiety of athletes(hard, medium and easy) and non-athletes. As it is obvious in Table1, values $f = 4.983$ and $p = 0.003$ show significant difference between anxiety of athletes (hard, medium and easy) and non-athletes after 16 weeks athletic activity in $p < 0.05$ level. Table1. the analysis results of one-way variance for 16 weeks athletic activity between anxiety of athletes(hard, medium and) and non-athletes. Chang resource Sum of squares dF Mean of squares F Sig. withingroup 119.450 3 39.817 4.983 0.003 between group 607.300 76 7.991 ----- ---

---- total 726.750 79 ----- ----- Hypothesis2: 16 weeks athletic activity of endurance, speed and power has no significant effect on anxiety of athletes. According to table 2, pretest-posttest results of 16 weeks athletic activity of endurance, speed and power on anxiety, the values $p = -1.616$, $t = -9.320$ in endurance athletes, $p = 7.112$, $t = -7.241$ in speed athletes and $p = 3.843$, $t = -4.952$ in power athletes show significant difference in $p < 0.05$ level between pretest and posttest. Table2 : pretest-posttest results of 16 weeks athletic activity of hard, medium and easy on students anxiety Chang resource mean t df p pre post hard pretest-posttest 86.550 75.650 9.320 19 1.616 medium pretest-posttest 83.150 79.500 7.241 19 7.112 easy pretest-posttest 84.000 81.400 4.952 19 3.843

Hypothesis3 : after 16 weeks athletic activity, there is no significant difference between anxiety of athletes (hard, medium and easy). Table3 shows the analysis results of one-way variance of the test for 16 weeks athletic activity between anxiety of

athletes(hard,medium and easy)and non-athletes. As it is obvious in Table3, values $f=4.984$ and $p=0.003$ show significant difference between anxiety of athletes (hard,medium and easy) after 16 weeks athletic activity in $p<0.05$ level. Change resource Sum of squares df Mean of squares F Sig. withingroup 1119.450 3 39.817 4.983 0.003 between group 607.300 76 7.999 ----- ----- total 726.750 79 ----- -----

Discussion and conclusion: 1.the results of the study showed that after 16 weeks athletic activity, there is significant difference between anxiety of athletes and non-athletes. The results of this study are in accordance with studies, results of Mosavi(2001), Seif(1996), Colonis and Papaniono(2007),Aali et al.(1995),Aali et al.(2002),Ansi(2006),Kelid et al.(2008),Kercaldi(2002), conant et al.(2008). 2. the results of study showed that 16 weeks athletic activity of hard, midiom and easy has significant effect on anxiety of athletes. The results of this study confirm the studies results of Khelji(1995), Zourmand(2005), Mosavi(2001), Seif(1996), Wiliamz(2001), Ford(1989), Netz and Lider(2003),Aali et al.(1995),Kercaldi(2002). According to the results, athletic activity decreases anxiety. So, athletic activities are suggested to decrease anxiety. Second, hard activities have more effect on the decrease of anxiety, therefore, athletic trainers and teachers are recommended to consider hard activities in order to decrease anxiety in athletes more effectively and quickly.

References:

Khelji,H,1995, the study and comparison of athletic and aerobic bodily activities on anxiety of boy students in high education centers of Arak provinces, doctoral thesis , Tarbiyat Modarres university

Zourmand,G,R, the study of personality characteristics of successful and unsuccessful sportsmen in racket fields of Khozestan province,MA thesis ,Azad Eslami university of Shoshtar

Seif ,M,R,1996,the study and comparison of anxiety amount of athletic and non-athletic boy students in district 18 of Tehran city ,MA thesis

Mosavi,Z,A,2001, The description and comparison of anxiety level of athletic and non-athletic boy students and determination of its relation with students attitude towards sport, MA thesis , Shahid Beheshti university

Annesi JJ(2007).Relation of changes in exercise self-efficacy,physical self-concept and body satisfaction with weight changes in obese white and afriacan American woman initiating a physical activity program.Ethn Dis.2007 Winter;17(1):19-22.

Annesi JJ(2006).Relation of perceived bodily changes with action changes and changes in mood in obese woman initiating an exercise and weight-loss program. Percept Mot Skills.2006 AUG;103(1):238-40.

Ford HT JR,Puckett JR,Blessing DL,Jucker LA.(1989).Effects of selected physical activity on health-related fitness and psychological well-beging.Psychol Rep.1989 Feb;64(1):203-8.

Kiluk BD,Weden S,Culotta VP(2002).Sport participation and anxiety in children with ADHD.J Atten Disord.2002 Jul 2.

Kirkcaldy BD, Shephard RJ, Siefen RB (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescent. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2002 Nov; 37(11):544-50.

Kaloqiannis P, Papaioannou A (2007). Development of assessing students appearance anxiety in physical education. *Percept Mot Skills*. 2007 Dec; 105(3 pt 2):2075-86.

Mcauley E, Marquez DX, Blissmer B, Katula J (2002). Physical activity and physique anxiety in older adults: fitness and efficacy influences. *Aging Ment Health*. 2002 Aug; 6(3):222-300.

Mcauley E, Bane SM, Mihalko SL (1995). Exercise in middle-aged adults: self-efficacy and self-presentational outcomes. *Prev Med*. 1995 Jul; 24(4):319-28.

Netz Y, Lidor R (2003). Mood alternations in mindful versus aerobic exercise modes. *J Psychol*. 2003 Sep; 137(5):405-19.

Williams PA, Cash TF (2001). Effects of circuit weight training program on the body images of college students. *Int Eat Disord*. 2001 Jul; 30(1):75-82.

13-17 PUBERTY AGE GROUP HANDBALL PLAYERS' LONELINESS LEVEL AND ITS VARIABLES

13-17 YAŞ ERGEN HENTBOLCULARIN YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

1. Atalay Gacar, 2. Eyyüp Nacar, 3. Cengiz Taşkın
Fırat Üniversitesi Besyo

As a human being, it is very important to have relationships with the other human beings. As in their naturally, human beings cannot live by themselves and, to exist in the society they have the establish interactions with each other. However, human beings may have problems in their relationships and beings may refrain from beings with others. This situation might push people to loneliness. In this study, it is aimed to find out Handball Players' loneliness levels in different variables. Loneliness questionnaire that has 20 questions and personal information sheet with 4 questions is used. To conduct out the survey, 100 male volunteer Handball Players are randomly chosen, out of 148 aged between to 13-17 years olds. These players were to attend 2009 the 4th East and South East Summer Games held in Elazığ, Turkey. According to data collected, it is found out that parents education level, monthly income, kids friendships, hobbies and existence of any medical condition don't have any meaningful differences.

Key Words: Sports, Puberty, Teenagers, Handball, Loneliness Level, Turkey East and South East Summer Games.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 371.rar](#)

Giriş ve Amaç Toplumsal bir varlık olan insan için diğer insanlarla ilişki kurmak oldukça önemlidir. Doğası gereği tek başına yaşayamayan insan toplum içinde var olabilmek için diğer insanlarla ilişki kurar ve onlarla etkileşim içerisine girer. Fakat zaman zaman bu ilişkilerde sorunlar yaşanabilir ve insan diğerleriyle yakın olmaktan mahrum kalabilir. Bu durum bireyin sosyal ilişki yoksunluğu yaşamasına ve yalnızlaşmasına neden olabilir. (Akt., Geçtan, 1998). Yalnızlığın kişilerarası ilişkilere ya da olaylara ilişkin bakış açıları ile ilişkisini gösteren araştırma bulguları mevcuttur. Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalar irdelendiğinde yalnızlığın düşük benlik saygısı, öfke, sosyal becerilerde yetersizlik, depresyon, alkolizm, obezite ve intihar gibi geniş yelpazede yer alan bir takım psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca yapılan çalışmalarda yalnızlık duygusu ile ebeveyn ilişkileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir. (Olmstead, Guy, O'Malley ve Bentler, 1991), (Bıyık, 2004), (DiTomasso, 1997), (Anderson ve Harvey, 1988), (Sadava ve Pak, 1994), (Schumaker, Krejci ve Small, 1985), (Weber, Mathe, Nolsen, 1997), (Çeçen, 2008). Bu tanımlardan yola çıkarak çalışmamızda, 2009 yılında Elazığ'da düzenlenen 13-17 yaş arası 4. Doğu ve Güney Doğu Yaz Oyunları hentbol müsabakalarına katılan 100 gönüllü erkek hentbolcünün yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir.

Yöntem Araştırma grubunu Elazığ ilinde düzenlenen 4. doğu ve güney doğu yaz oyunlarına katılan 13-17 yaş arası 148 hentbolcünden tesadüfi olarak seçilen 100 hentbolcü oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla öğrencilere "kişisel bilgi formu" ve bireyin genel yalnızlık derecesini belirlemeye yarayan likert tipinde "UCLA yalnızlık" ölçeği uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket program

kullanılmıştır. Veriler sıra ortalamaları verilerek özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım göstermediği için bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespiti için Mann-Whitney U testi ve gruplar arasındaki farklılığı belirlemek içinde Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular Araştırmaya katılan hentbolcuların, anne öğrenim durumu ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim olanlar arasında yalnızlık puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Aynı zamanda, baba öğrenim durumu ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim olanlar arasında da yalnızlık puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Ailenin aylık gelir seviyesi bakımından ise gelir seviyesi 500 TL ve altı olan, 501–1000 TL arası olan ve 1001–2000 TL arası olan ailelere sahip hentbolcuların yalnızlık puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Aynı zamanda, sırdaşı olan hentbolcularla sırdaşı olmayan hentbolcular arasında da yalnızlık puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$).

Tartışma ve Sonuç Bu çalışma, 13-17 yaş arası ergen hentbolcuların yalnızlık düzeyleri ve ergenin bireysel/ailesel özellikleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla planlanmış; tanımlayıcı ve ilişki arayıcı bir çalışmadır. Baba eğitim düzeyinin hentbolcuların yalnızlık düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. (İlaslan 2001), (Saygıdeğer 2004) ve (Ö,Tepeköylü ve ark 2009)’in çalışmaları da bu bulguyu destekler niteliktedir. Anne eğitim düzeyi öğrencilerin yalnızlık düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Bulgular bu konuyla ilgili ergenlerle yapılan birçok çalışmayla çelişmektedir. Yüksel (1996), İlaslan (2001) ve Saygıdeğer (2004) anne eğitim düzeyinin, İlaslan (2001) da anne mesleğinin ergen iletişim becerisiyle anlamlı olarak ilişkili olduğunu söylemişlerdir. Bu çelişkinin örnekleme alınan yaş grubu farklılığından kaynaklanabilirliği söylenebileceği gibi sporun da etkililiği düşünülmektedir. Ailelerinin aylık toplam gelirlerine göre yalnızlık düzeyleri algıları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Köker ve ark. (2005)’nın çalışmasında da sosyo-ekonomik düzey (SED) değişkeninin iletişim becerilerini etkilemediği görülmüştür. Fakat bu bulgu Görür (2001) ve Saygıdeğer (2004)’in çalışmalarıyla çelişmektedir. Sonuç olarak yalnızlık düzeyleri öğrenilebilir ve pekiştirilmediğinde unutulabilir becerilerdir (Özerkan, K. N. 2005). Sportif aktivite ortamlarının yalnızlık düzeylerini azaltmak, pekiştirmek ve kalıcı davranış değişikliği yapmak için uygun ortamlar olduğu düşünülmektedir (Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., 2001).

Kaynaklar

Anderson, C.A., Harvey, R. J. (1988), “Discriminating Between Problems in Living: An Examination of Measures of Depression, Loneliness, Shyness, and Social Anxiety”, *Journal of Social and Clinical Psychology*. 6(3), 482-491.

Bıyık, N. (2004), “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. , (2001), Eğitim Bütünlüğü İçerisinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Emek Matbaacılık, Manisa.

Çeçen, A.R. (2008), “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana baba Tutum Algılarına göre Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi”, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6, 3, 415-432.

DiTommaso E., Spinner, B. (1997), “Social and Emotional Loneliness: A Reexamination of Weiss’ Typology of Loneliness”, Personality and Individual Differences, 22,417-427.

Geçtan, E. (1998), Psikanaliz ve Sonrası (8. Basım), İstanbul:Remzi Kitabevi. Görür, D. , (2001),Lise Öğrencilerinin iletişim Becerilerini Değerlendirmelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Köker, S., Evrengöl, A., Canat S. ,(2005), Ergenlerin ana babaları ile iletişimlerini algılama düzeyleri. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi.1(2):75-78.

Olmstead, R. E., Guy, S. M., O’Malley, P. M., Bentler, P. M. (1991), “Longitudinal Assessment of the Relationship Between Self-Esteem, Fatalism, Loneliness and substance abuse. Journal of Social Behavior and Personality, 6 (4), 749-770.

Özerkan,K. N.,(2005) Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar. Nobel yayın dağıtım Ankara. Sadava, S. W., Pak, A. W. (1994), “Problem Drinking and Close Relationships During the Third Decade of Life”, Psychology of Addictive Behaviors,8, 251– 258.

Schumaker, J. F., Krejci, R. C., Small, L. (1985), “Experience of Loneliness by Obese Individuals” Psychological Reports, 57, 1147–1154.

Weber, B., Mathe, A., Nolsen, E. (1997), “Relationships Among Multiple Suicide Ideation Risk Factors in College Students”, Journal of College Student Psychotherapy, 11, 49– 64.

İlaslan, Ö. , (2001) Orta Öğretim Öğrencilerinin Bazı Özlük Niteliklerinin ve Baskın Ben Durumlarının İletişim Becerileriyle İlişkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri A. B. D. Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Saygıdeğer, A. ,(2004) Benlik Saygısı Düzeyleri Farklı Genel Lise Öğrencilerinin Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İletişim Becerilerine İlişkin Algılarının İncelenmesi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.

Tepeköylü, Ö. Soytürk, M. Çamlıyer, H.(2009) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, , VII (3) 115-124

Yüksel, G. N. Ana-Baba ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji A. B. D. Doktora Tezi, İzmir, 1996.

INVESTIGATE THE EFFECTS OF THE DIFFERENT PERSONEL VARIABLE TO THE ALEXITIMIA AND LONELINESS LEVEL OF WHO MAKE ORIENTEERING SPORTS

Oryantring Sporcularında Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeyinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Nurgül Özdemir^{1,2}, Şaheser Güreş¹

1) Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Y.O., Aydın, 2) Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Investigate The Effects Of The Different Personel Variable To The Alexitimia and Loneliness Level Of Who Make Orienteering Sports Key Words: Alexitimia , Loneliness, Orienteering In this work, the main purpose is to investigate the effect of the different personel variable to the alexitimia and loneliness level of who make orienteering sports. The research has been performed on 93 who make orienteering sports. The alexitimia level of participants has been evaluated by the Toronto Alexitimia Scale . The loneliness level of participants has been evaluated by the UCLA Loneliness Scale . In order to analyze the collected data by using one and two way Anova T-test. The result of analyzis showed that exist sex have effect on loneliness level of who make orienteering sports; their parents educational backround have effect on alexitimia level of who make orienteering sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 768.rar](#)

Giriş ve Amaç İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerinden biri duygularıdır. Duygularımız sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurup yürütmemizde ruhsal bütünlüğümüzü sürdürmemizde önemli bir role sahiptir. Coşkulu, doyurucu, başarılı ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için duygularımıza ihtiyacımız olduğu açık bir gerçektir. Ancak bireyin yaşamında bu denli öneme ve işleve sahip olan duyguları fark edip ifade edebilmek insanlık tarihi boyunca problem olmuştur. (Koçak, R 2008) . Bu tür problem ve yetersizlikleri anlatmak için kullanılan bir sözcük olan Aleksitimi öncelikle bireyin duygusal işlevlerinde ve kişiler arası ilişkilerinde güçlük çekmesi şeklinde ortaya çıkan bir sorundur. Duyguların merkezi bir öneme sahip olduğu toplumsal yaşantıda aleksitimikler yabancı, hatta başka bir dünyadan gelmiş izlenimi verirler. Aleksitimiklerin en belirgin özellikleri duygularını fark edip ifade etme güçlüğü çekmeleridir. Günlük yaşamda düşünebilen, anlatabilen, ilişkiler kurabilen kimselerdir. Ancak duygu ve düşünceleri arasında bağ kurup ayırt etmekte ve bunları ifade etmekte sorunlar yaşarlar. Zeki olabilirler fakat bu zekalarını daha çok duygularından kaçmak için kullanırlar (Sifneos, 1988). Aleksitimik kişilik özellikleri ve belirtileri şöyle ifade edilmektedir. (36, 42, 43). 1-Duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü. 2-Hayal kurma, fantezi yaşamında kıtlılık. 4-Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik kognitif yapı Sosyal ilişkiler birey için yaşamda vazgeçilmezdir. Tüm bireyler yaşamda diğerleriyle ilişki kurma etkileşimde bulunma ihtiyacını hissederler. Günümüzün gittikçe zorlaşan yaşam koşulları içinde birçok nedenle söz konusu bu ilişkilerde yıpranmakta, kopmaktadır. Buna bağlı olarak ilişkilerden mahrum, yalnız insanların sayısı giderek artmaktadır. Weiss (1973), yalnızlığın, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olabileceğini ileri sürmüştür. De Jong-Gierveld'e (1998), göre yalnızlık, özellikle, bireyin istediği ilişkileri kurmada kendini kişisel olarak yetersiz hissettiğinde ortaya çıkan ve arzu edilen kişiler arası ilişkiler ile sahip olunan kişiler arası ilişkiler arasında fark yaşandığında hissedilen bir durumdur. Bireylerin aleksitimik kişilik özelliklerine ilişkin belirtilerin ve yalnızlık düzeylerinin azalması konusunda sporun nasıl bir etki yaratacağı

düşüncesine dayanılarak bu araştırmada oryantring sporcularının aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli kişisel değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Araştırmanın evrenini 2009-2010 eğitim öğretim yılında Eskişehir’de yapılan Türkiye Oryantring Şampiyonası’na katılan 650 oryantrig sporcusu oluşturmaktadır. Örneklem ise 37 kız 56 erkek olmak üzere 93 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmada yalnızlık düzeylerini belirleyebilmek için Russel ve arkadaşları tarafından 1978 yılında geliştirilen ve Demir (1989) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Aleksitimi düzeylerinin belirlenebilmesi için ise Taylor ve Bagby (1994) tarafından geliştirilmiş olan Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Sayar ve arkadaşları (Sayar, K. ve ark. 2001) tarafından yapılmıştır. Araştırma verilerinin çözümlenmesinde SPSS 11.5 istatistik paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizde betimsel istatistiklerden, t-testi, tek yönlü ve iki yönlü anova, basit korelasyon tekniklerinden yararlanılmıştır.

Bulgular Oryantringçilerin yalnızlık ve aleksitimi puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek için t-testi uygulanmış ilgili sonuçlar Tablo.1. de verilmiştir. Tablo.1. Oryantringçilerin Yalnızlık ve Aleksitimi Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları Tablo.1. incelendiğinde oryantringçilerin yalnızlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($T=3.09, P=.00$). Puan ortalamalarına bakıldığında erkeklerin yalnızlık puan ortalamalarının kızlardan daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Oryantringçilerin aleksitimi puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı düzeyde değişmediği görülmektedir ($F=.20, P=.83$) Oryantringçilerin yalnızlık ve aleksitimi puanlarının anne eğitim durumuna göre farklı olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi testi sonuçları Tablo.2. de verilmiştir. Tablo.2. Oryantringçilerin Yalnızlık Ve Aleksitimi Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları Tablo.2. incelendiğinde oryantringçilerin yalnızlık puanlarının anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklı olmadığı görülmektedir ($F=.37, P=.82$) Ancak puan ortalamaları incelendiğinde en düşük yalnızlık puan ortalamasına anne eğitim düzeyi üniversite olan oryantringçilerin en yüksek ortalamaya ise anne eğitim düzeyi okuryazar olan oryantringçilerin sahip olduğu görülmektedir. Oryantringçilerin aleksitimi puanlarının anne eğitim düzeyine göre ise anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($F=4.22, P=.00$) Puan ortalamaları incelendiğinde en düşük puan ortalamasına anne eğitim düzeyi üniversite olan oryantringçilerin sahip olduğu dikkat çekmektedir. Oryantringçilerin yalnızlık ve aleksitimi puanlarının baba eğitim durumuna göre farklı olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi testi sonuçları Tablo.3. de verilmiştir. Tablo.3. Oryantringçilerin Yalnızlık Ve Aleksitimi Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları Tablo.3. incelendiğinde oryantringçilerin yalnızlık puanlarının baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklı olmadığı görülmektedir ($F=.1.29, P=.27$) Ancak puan ortalamaları incelendiğinde en düşük yalnızlık puan ortalamasına baba eğitim düzeyi lise olan oryantringçilerin en yüksek ortalamaya ise baba eğitim düzeyi ortaokul olan oryantringçilerin sahip olduğu görülmektedir. Oryantringçilerin aleksitimi puanlarının baba eğitim düzeyine göre ise anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($F=6.64, P=.00$) Puan ortalamaları incelendiğinde en düşük puan ortalamasına baba eğitim düzeyi üniversite olan oryantringçilerin sahip olduğu dikkat çekmektedir. Oryantringçilerin yalnızlık puanları ile aleksitimi puanları arasındaki ilişki basit korelasyonla tekniği ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo.4. de verilmiştir. Tablo.4. Oryantringçilerin Yalnızlık ve Aleksitimi Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları Tablo.4. incelendiğinde oryantringçilerin yalnızlık puanları ile aleksitimi puanları arasında orta düzeyde, pozitif düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda oryantringçilerin yalnızlık ve aleksitimi

puanlarının yaşı, gelir durumuna,sporculuk deneyimine göre anlamlı düzeyde değişmediği görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç Araştırma bulgularına göre oryantringçilerin yalnızlık düzeyi kızlarda erkeklere oranla daha düşük puan ortalaması söz konusudur.Bu farkın kızların ve erkeklerin büyüme sürecinde toplumda karşılaştıkları sosyal yüklemelerin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.Kızların daha sosyal,duygularını ifade etme bakımından daha konuşkan olmaları pekiştirilirken erkeklerin bu tür davranış biçimi eleştiriye maruz kalmaktadır.Ayrıca erkek güçlü olmanın duygularını belli etmemekle eşdeğer olduğu öğretilirken bu düşünce biçimi rol modelleriyle de desteklenmektedir. Bu durumun erkeklerin yalnızlık düzeyinin daha yüksek bulunmasına sebep olabileceği söylenilir. Araştırmada anne ve baba eğitim düzeyinin oryantringçilerin yalnızlık ve aleksitimi düzeyleri üzerinde olumlu etki yarattığı görülmektedir. Ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile birlikte yaşam standartlarının, iletişim biçimlerinin çocuk yetiştirme davranışlarının da değiştiği bir gerçektir.Bu değişiklikler çocukların yalnızlık ve duygusal donukluk puanlarında düşüşe sebep olabileceği düşünülmektedir.

INVESTIGATING THE PRE-COMPETITION HOPELESSNESS LEVEL OF CROSS RUNNERS WHO PARTICIPATED INTER UNIVERSITY TURKEY CHAMPIONSHIP

ÜNİVERSİTELERARASI TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN KROSÇULARIN YARIŞMA ÖNCESİ UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Özdilek, Ç.1, Kalkavan, A.1, Şentürk, A.1, Demirel, P.1, Altınok, B.1

1Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye

The aim of this study was to investigate pre-competition hopelessness level of cross runners who participated in Inter University Turkey Cross Championship. The Beck Hopelessness Scale (BHS) was performed for measuring precompetition hopelessness level of sportsman students who participated in Inter University Turkey Cross Championship which organized in Kütahya Dumlupınar University in March 2010. It is demanded from sportsman who voluntarily participated to survey to mark the statements that best corresponds themselves as “yes” and mark the statements that doesn’t correspond themselves as “no”. In the scale, 1 point for “yes” option to 11 item and 1 point for “no” option to 9 item is given. When getting points are high (0-20) hopelessness level of a person assumed high. 43 female (age 21.37 ± 2.105) and 57 male (age 21.35 ± 2.416) total 100 sportsman’ answers who voluntarily fill the survey assessed. As a statistical method T tests for independent two group, one way variance analyses (Oneway) and Tukey tests were performed for finding significance above features ($\alpha=0.05$). Test results showed that differences ($t(98)=2.071$; $P<0.041$) between female (7.67 ± 3.944) and male (6.14 ± 3.446) sportsman who participated Inter University Turkey Cross Championship was significant. Hopelessness level differences ($t(98)=1.606$; $P>0.05$) between studying Sport Education Department (6.49 ± 3.504) and studying Other Departments (7.95 ± 4.376) was not significant. Hopelessness level was meaningful compared to sport making time ($F_{3,99}=41.285$; $P<0.05$). While sport making year is getting raise hopelessness level is getting fall (one year and more= 11.67 ± 1.732 , two-three year= 10.22 ± 2.487 , four-five year= 8.35 ± 2.893 , five year and more = 4.45 ± 2.478). Nowadays planned and long term training is needed to arriving success in sport. Short term and unplanned training can not increase performance of sportman to high level. Weak performance and expectation for excessive success may direct sportsman to hopelessness.

Key Words: Hopelessness, Competition, Sport, Athletics.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmada Üniversitelerarası Türkiye Kros Şampiyonasına katılan krosçuların yarışma öncesi umutsuzluk düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi’nde Mart 2010 tarihinde yapılan Üniversitelerarası Türkiye Kros Şampiyonasına katılan sporcu öğrencilere yarışma öncesinde umutsuzluk düzeylerini belirlemeye yönelik Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) uygulandı. Ankete gönüllü olarak katılan sporculardan kendine uygun gelen ifadeleri evet, uygun olmayanları ise hayır olarak işaretlemesi istendi. Ölçekte 11 maddeye evet seçeneği için 1 puan, 9 maddeye de hayır seçeneğine için 1 puan verilir. Alınan puanlar yüksek olduğunda (0-20) bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılır. Anketi gönüllü olarak dolduran 43 ü bayan (Yaş 21.37 ± 2.105) 57 si erkek (Yaş 21.35 ± 2.416) toplam 100 sporcunun cevapları değerlendirildi. İstatistik işlem olarak $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi, tek yönlü varyans analizi (Oneway) ve Tukey’s testleri uygulandı. Test sonuçları Üniversitelerarası Türkiye Kros Şampiyonasına katılan

Bayan (7.67 ± 3.944) ve erkek (6.14 ± 3.446) sporcular arasındaki ($t(98)=2.071$; $P<0.041$) farkın önemli olduğunu, Spor Eğitimi Bölümünde (6.49 ± 3.504) ve Diğer Bölümlerde okuyanlar (7.95 ± 4.376) arasındaki umutsuzluk düzey farklarının ($t(98)=1.606$; $P>0.05$) önemli olmadığını gösterdi. Spor yapma süresine göre umutsuzluk düzeyi manidar bulundu ($F_{3,99}=41.285$; $P<0.05$). Spor yapma yılı arttıkça umutsuzluk düzeyinin düştüğü görüldü (bir yıl ve daha = 11.67 ± 1.732 , İki-üç yıl = 10.22 ± 2.487 , Dört-beş yıl = 8.35 ± 2.893 , Beş yıl ve daha fazla = 4.45 ± 2.478). Günümüzde sporda başarıya ulaşmak için planlı ve uzun süreli çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Kısa süreli ve plansız çalışmalar sporcu performansını üst düzeye çıkartması mümkün görülmemektedir. Performans düşüklüğü ve aşırı başarı beklentisi sporcuu umutsuzluğa sevk edebilir.

Anahtar Kelimeler: Umutsuzluk, Yarışma, Spor, Atletizm.

TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL LEVEL INVESTIGATION OF HOPELESSNESS

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmen Adaylarının İstihdam Sorunu Açısından Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi

Yaman Lesinger,F.1, Kırımoğlu,H.2, Filazoğlu Çokluk, G.3
Yakın Doğu Üniv.1, Mustafa Kemal Üniv.2, İlkadim Rehabilitasyon Okulu

The purpose of this study, is to examine the level of hopelessness among the physical education teachers caused by the unemployment. The scope of this experiment consists of last year's graduation class members of the pyhsical education and sport department, from Mustafa Kemal (MKU) and Near East University(NEU) in Northern Cyprus Turkish Republic, whom are made up of 17 women and 51 men volunteers totaling 68 teacher candidates. In this study, a personal information form/survey which is created by the researchers and Beck's Hopelessness Scale have been used. The hopelessness level of the teacher candidates are compared in terms of which university the person is studying in, gender, level of income and faith in finding a job. SPSS 13.0 statistic package program is used to evaluate the results obtained and calculate statistics. Since there was no normal distribution, Mann-Whitney U and Kruskal Wallis H tests are used. For this experiment it is assumed that level of fault is 0.05. As a result, depending on which university the participant obtained their education and level of their income, it has been observed that there is a meaningful statistics.($p<0,05$). On the other hand, considering participants' gender and hope for finding a job related to each other whether the participant is male or female, it has been observed that there is no reasonable difference in statistics.($p>0,05$) Key words: hopelessness, physical education, teacher candidate, North Cyprus, Turkey

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 389.rar](#)

Giriş Eğitimli gençler arasında işsizlik oldukça yüksek olup, 20-24 yaş arası üniversite mezunları için işsizlik oranı ortalama yüzde 39, 25-29 yaş arası üniversite mezunları içinse yüzde 15 olduğu (Türkiye işgücü piyasası raporu, 2006) bildirilmektedir. İnsanın, toplum içerisinde sağlıklı ilişkiler kurabilmesinde ruhsal sağlık önemlidir. Geleceğine umut ve güvenle bakabilmek, yaşam kalitesini yükseltmek, kendini ifade etmek ve hayatını idame edebilmek için, her insanın kendisini yetiştirmiş olduğu alanda üretmesi ve bu üretim karşılığında emeğinin karşılığını alması gerekmektedir. Umutsuzluk genel manada bireyin kendisini olumsuz özelliklerle tanımlaması, geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini, olumsuz yaşam olaylarını değişmez ve genel kabul etmesi (Panzarella et. al. 2006) anlamında kullanılmaktadır. Umutsuzluğun, intihar girişimi, sonuçlanmış intihar gibi birçok ruhsal rahatsızlıkların sebebi ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Ellis, 1985; Fasko and Fasko, 1991). Bu duruma ilişkin olarak üniversitelerimizin beden eğitimi ve spor yüksekokullarının öğretmenlik bölümlerinden mezun olan öğretmen adaylarının geniş bir yelpazede iş alanına sahip olmasına rağmen, uygulanan hatalı politikalar nedeniyle istihdam sorunu yaşadığı açıktır. Bu nedenle bu çalışma iki farklı kültüre sahip beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik bölümü öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi amacına odaklanmıştır.

Yöntem Bu araştırmada, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli ve betimsel istatistik modeli kullanılmıştır. Araştırmada Beck ve arkadaşlıları (1974) tarafından geliştirilen "Beck Umutsuzluk Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Yakın Doğu Üniversitesi

(NEU) ve Mustafa Üniversitesi (MKÜ) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu son sınıf öğretmen adaylarından, 17'si kadın, 57'si erkek olmak üzere genel toplamda 68 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 13.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Normalite sınavına göre, normal dağılım göstermediği için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular Tablo 1. Katılımcıların (BUÖ) Almış Oldukları Puan Ortalamalarının, Öğrenim Gördükleri Üniversite, Cinsiyet ve İş Bulabilme İnançları Açısından Karşılaştırılması İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Katılımcıların öğrenim görülen üniversitelere (MKÜ-NEU) göre umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu karşılaştırmada MKÜ öğretmen adaylarının NEU öğretmen adaylarına göre umutsuzluk düzeyleri anlamlı derecede yüksektir. Buna karşın katılımcıların cinsiyetleri açısından, erkek ve kadın öğretmen adayları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Yine aynı şekilde mezun olduktan sonra iş bulabilme inancı açısından, iş bulacağına inananlar ile iş bulacağına inanmayanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($P>0,05$). Tablo 2. Öğrencilerin (BUÖ)'den Almış Oldukları Puan Ortalamalarının, Gelir Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması İçin Yapılan Kruskal-Wallis Testi Katılımcıların gelir düzeyleri açısından ($X^2=10,254$; $sd=2$; $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulunan bu anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda gelir düzeyi düşük olanlar ile gelir düzeyi yüksek olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın temelini oluşturan (NEU) ile (MKÜ) katılımcıları açısından durum incelendiğinde ise; anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır.

Tartışma ve Sonuç Katılımcıların öğrenim görülen üniversitelere (MKÜ-NEU) göre umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu karşılaştırmada (MKÜ) öğretmen adaylarının (NEU) öğretmen adaylarına göre umutsuzluk düzeyleri anlamlı derecede yüksektir. Bu duruma ilişkin olarak ne lehte ne de aleyhte bir literatür bulgusuna ulaşamamıştır. Bu durum (NEU) beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının yurt dışında eğitim görme şansı yakalamış olma ve sosyoekonomik farklılıklardan kaynaklanabilir. Araştırmamızın bir başka ilgi alanı olan katılımcıların cinsiyetleri açısından umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılmasında ise; erkek ve kadın öğretmen adayları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Literatürde cinsiyetin umutsuzluk düzeyine etkisine yönelik farklı sonuçlara rastlanmıştır. Nitekim söz konusu çalışmaların bir kısmında cinsiyet değişkeni açısından yapılan karşılaştırmalarda kadın katılımcıların umutsuzluk düzeyleri erkelere oranla yüksek bulunurken (Upmanyu and Upmanyu, 1996; Üngören ve Ehtiyar, 2009), diğer bir kısmında erkek katılımcıların umutsuzluk düzeyleri kadın katılımcılara oranla yüksek bulunmuştur (Ağır, 2007; Özmen ve Ark.2008). Bu durum bazı çalışmalarda ise, bu çalışmanın bulgularında olduğu gibi cinsiyet değişkeninin umutsuzluk düzeyine etki etmediği kaydedilmiştir (Tanaka et.al.1998; Kırmoğlu, 2010). Bu çalışmalar araştırma bulgusu ile aynı paraleldedir. Yine aynı şekilde çalışmamızın ana temasını oluşturan mezun olduktan sonra iş bulabilme inancı açısından, iş bulacağına inananlar ile iş bulacağına inanmayanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($P>0,05$). Oysa Ceyhan (2004) ve Kırmoğlu (2010) çalışma bulguları öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleği ile ilgili bir iş bulamayacağını düşünenlerin, bulacağını düşünenlere göre daha fazla umutsuzluk yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu çalışmaların bulguları araştırmamızın bulguları ile tezat oluşturmaktadır. Sonuç olarak; araştırmamızın katılımcıları açısından elde edilen bulgular aşağıdaki gibi özetlenebilir. • Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü (MKÜ) son sınıf öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeyleri, (NEU) son sınıf

öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinden yüksek bulunmuştur. • Katılımcıların cinsiyet ve iş bulma inancı değişkenleri umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. • Gelir düzeyi düşük olan öğretmen adaylarının gelir düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarına oranla umutsuzluk düzeylerinin yüksektir.

Kaynaklar

Ağır, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Akman, Y., Korkut., F. (1993). Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Sayı:9, 193-202.

Ceyhan, A.A. (2004). Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi. 4(1).91-102.

Ellis, T. E. (1985). The hopelessness scale and social desirability: More data and a contribution from the irrational beliefs test". Journal of Clinical Psychology, 41:(5), 634 – 638.

Fasko, S., Fasko, D. (1991). Suicidal behavior in children. Psychology: A JR Human Beh. 27(28),10 -16. Kırımoğlu, H. (2010). Türkiye'deki Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Son Sınıf Öğrencilerinin İstihdam Sorunu Açısından Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi. Cilt:18 No:1.

Panzarella C, Alloy LB, Whitehouse WG. (2006). Expanded Hopelessness Theory of Depression: On the mechanisms by which social support protects against depression. Cognit Ther Res 30:307-333.

Tanaka, E., Sakamoto, S., Ono, Y., Fujihara, S. ve Kitamura, T. (1998). Hopelessness in a community population: Factorial structure and psychosocial correlates. Journal of Social Psychology. 138 (5), 581 -591.

Türkiye İşgücü Piyasası Raporu. (2006). Dünya Bankası Yayınları. İstanbul. Upmanyu, V. V., Upmanyu, S. (1994). Depression in relation to sex role identity and hopelessness among male and female indian adolescents. Journal of Social Psychology. 134(4), 551 – 553.

Üngören, E., Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. Journal Of Yasar University. 4(14).

THE LEVEL OF BURNOUT DETERMINERS OF PROVINCIAL FOOTBALL REFEREES AND STRESS FACTORS

FUTBOL İL HAKEMLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEY BELİRLEYİCİLERİ VE STRES FAKTÖRLERİ

Tamer Karademir

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT The aim of the present research is to evaluate the level of burnout of provincial football referees depending on some demographic variables and to help increasing the efficiency in both organizational and personal terms and determining appropriate manners of approaching to the problems which may be encountered by referees. The decision making processes of referees who have to make a lot of decisions in a short time are both too short and frequent. Concordantly, the effects of physiological and psychological statuses of referees who have a great effect in all the points of a competition on their decisions should also be examined. Referees should have the ability to control the psychological factors such as anxiety, fear and stress and to take correct decisions in the competitions. The present research was conducted on 272 provincial football referees in total who are registered to the Turkish Football Federation and who are selected using the random sampling method. According to the results of the research, it was found that the factors of marital status, age of refereeing and negative cheers are the determiners of the levels of burnout of referees in all the aspects of burnout, other variables (age, status of education, importance of income, performing the duty of refereeing willingly and the level of importance of a football event) are the determiners of the levels of burnout of referees in different sub-dimensions, and statistically meaningful differences were detected ($p < 0.05$).

Keywords: Football referee, Burnout, Fear of failure, Decision making.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ VE AMAÇ Futbol bir oyun olarak izlenmenin dışında, küresel bir rekabetin yaşandığı, üretici ve pazarlama sektörleri ile yakın etkileşim içerisinde ticari bir faaliyet olarak da gündeme gelmektedir. Ekonomik boyutun büyük oluşu, sağlıklı maç yönetimini sadece futbolcu, yönetici ve seyircileri etkileyen bir olay olmaktan çıkarıp önemli bir konu haline getirmektedir. Kısa sürede çok sayıda karar verme görevi içeren mesleklerden biri futbol hakemliğidir. Hakemlerin karar verme süreçleri hem çok kısa hem de sıklık içerir. Bundan dolayı baskı ortamında dikkat ve konsantrasyonlarının maksimum düzeyde olması gereklidir. Hakemlerin kaygı, korku ve stres gibi psikolojik etkenleri kontrol altına alarak, müsabakalarda doğru karar verme özellikleri olmalıdır (Cengiz ve Pulur, 2004). Bireylerde duygusal, zihinsel ve fiziksel yorgunluk göstergeleri olarak ortaya çıkan tükenmişlik (burnout) sendromu, 1970 li yıllarda ortaya konmasıyla birlikte günümüze kadar önemini devam ettirmiştir (Pines and Nunes, 2003). Maslach, tükenmişliği üç alt bileşenli bir yapı olarak ele almaktadır (Maslach et al., 2001). Bunlar; Duygusal tükenme; Bireyin duygusal kaynaklarının tükenmesi ve enerjisinin azalmasını tanımlamaktadır. Duyarsızlaşma; Kişinin hizmet verdiklerine karşı onların birer fert olduklarını dikkate almaksızın sergilediği olumsuz, gayri ciddi tavır ve duyguları tanımlamaktadır. Kişisel başarısızlık; Kişinin kendini olumsuz değerlendirme eğilimini tanımlamakta ve bireylerin sorunların üstesinden gelememeleridir (Maslach and Jackson, 1981). Bu anlamda, futbol hakemlerinin tükenmişlik düzeylerini ortaya koyabilen değişkenleri inceleyerek, hem örgütsel

hem de bireysel anlamda verimliliğin sağlanmasına ve hakemlerin yaşayabilecekleri sorunlara uygun yaklaşım tarzlarının belirlenmesine katkı sağlamak amaçlanmıştır.

YÖNTEM Yapılan araştırmada evreni, Türkiye futbol federasyonuna bağlı il hakemleri oluştururken, Örneklemi; evrenden araştırma için tesadüfi örneklem yoluyla seçilen 272 futbol il hakemi oluşturmuştur. Örneklem %23.9'u 18-22 yaş, % 21.3'ü 23-27 yaş, % 27.6'sı 28-32 yaş, % 27.2'si ise 33 ve üzeri yaştadır. Örneklem % 45.6 sı evli, % 51.5'i bekar, % 2.9'u ise duldur. Grubun % 31.6 sı lise, % 65.1' i üniversite, % 3.3' ü ise lisansüstü mezunudur. Örneklem % 30.8'i 0-3 yıl, % 47.1'i 4-7 yıl, % 22.1'i ise 8 ve üzeri yıldır hakemlik yapmaktadır. Çalışma deseni olarak, kişilerin karakteristikleri, geçmişleri veya şimdiki davranışları hakkında bilgi edinmeyi ve betimlemeyi amaçlayan tarama (survey) metodu kullanılmıştır. **Veri Toplama Araçları** Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ): Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen ölçek toplam 22 maddeden oluşmakta ve tükenmişlik, Duygusal Tükenme (DT), Duyarsızlaşma (D) ve Kişisel Başarı (KB) olmak üzere üç boyutta değerlendirilmektedir. Ergin (1992) Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve yaptığı güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) duygusal tükenme 0.83, duyarsızlaşma 0.65, kişisel başarı 0.72'dir. **Verilerin Analizi** Analizlerde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), farkın kaynağını bulmak için LSD testi, alt ölçekler arası ilişki düzeyinin belirlenmesi için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Yapılan analizde MTÖ' nin KMO değeri 0.88 ve Bartlett test $x^2 = 2558,363$ ($p < 0.05$), alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları DT: 0.87, D: 0.81 ve KB: 0.81 bulunmuştur.

BULGULAR Yapılan analizlerde yaş değişkeninde hakemlerin DT ($F(3,268) = 12.93$; $P < 0.05$) ve KB ($F(3,268) = 26.12$; $P < 0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken, D ($F(3,268) = .48$; $P > 0.05$) boyutunda fark bulunmamıştır. Örneklem medeni durum değişkeninde DT ($F(2,269) = 19.42$; $P < 0.05$), D ($F(2,269) = 7.82$; $P < 0.05$), KB ($F(2,269) = 34.92$; $P < 0.05$) alt boyutlarında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Öğrenim durumu değişkeninde hakemlerin DT ($F(2,269) = 2.41$; $P > 0.05$), D ($F(2,269) = .34$; $P > 0.05$) alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlemlenmezken, KB $F(2,269) = 65.73$; $P < 0.05$) alt boyutlarında anlamlı fark olduğu yönündedir. Hakemlik yaşı değişkeninde DT ($F(2,269) = 62.15$; $P < 0.05$), D ($F(2,269) = 22.66$; $P < 0.05$), KB ($F(2,269) = 125.72$; $P < 0.05$) alt boyutlarında fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Araştırmada hakemlikte gelirin önemi, tükenmişliğin sadece D alt boyutunda, olumsuz tezahüratlardan etkilenme bütün alt boyutlarda, hakemliği severek yapıp yapmaması DT ve D alt boyutlarında, maçların önem derecesi D ve KB alt boyutunda anlamlı fark oluşturmaktadır. DT ile D arasında ($r = .70$; $P < 0.01$) pozitif doğrusal ilişki bulunurken, DT ile KB arasında ($r = -.59$) negatif yönde doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir. D alt ölçeği ile KB alt ölçeği arasında ($r = -.43$) yine negatif yönde doğrusal bir ilişki belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Hakemlikte yeni olanlar mesleki tecrübe eksikliğinden, karşılaşılan sorunlarla başa çıkabilmede daha deneyimli meslektaşlarına göre sorun yaşamaktadır. Hakemlikte yaşanan deneyimler yaşla birlikte hem farklı sorunlarla karşılaşma hem de karşılaşılan bu sorunlara çözüm yolları üretmede pratiklik kazandırabilmektedir. Evli grubun daha etkili kararlar verebilmede, yaşadığı tecrübelerinin katkısının olduğunu, dul grubunda yer alanların ise, duygusal olarak geçirmiş oldukları olumsuz süreçlerin, iş ve sosyal yaşantılarına da etki edebileceğini düşündürmektedir. Araştırmalar bu sonucu desteklemektedir (Babaoğlu, 2006). Eğitim seviyesi yükseldikçe, hissedilen başarı duygusu artmaktadır. Yapılan araştırmada hizmet süresinin artmasıyla DT ve KB alt boyutunda tükenmişlik düzeylerinin azalma göstermesi ilgili literatür bilgileri ile uyum içerisindedir. Ancak D alt boyutunda hakemlikte yeni olanların tükenmişlik puanlarının yüksek olmasının yanı sıra hakemlik

yaşı fazla olanlarda da benzer sonuçların çıkması literatür bilgilerle ters düşen bir sonuç olarak dikkat çekicidir. Bunun mesleğe yeni başlayanlarda olduğu gibi uzun süre devam edenlerde de beklentilere ulaşamaması ve uzun süre yaşanan yoğun stres etkilerinin sonucunda oluşan bir durum olduğu düşünülmektedir. Hakemlikte, maddi anlamda beklentilerine cevap alamayanlar duyarsızlaşma yönünde olumsuzluk yaşayabilmektedir. Bu durumu destekleyen literatürde, bir hakemin mesleğini icra ederken yaşadığı tatminlerden söz ederken işin ekonomik yönünü göz ardı edemeyiz ifadesine yer verilmiştir (Collina, 2004). Hakemler maç içerisinde yoğun bir şekilde olumsuzluklara maruz kalabilmektedir. Hakemlerin yoğun kaygı ve stres altında kalmaları tükenmişliklerine etki eden faktörler olarak ortaya çıkmaktadır. Bu stres faktörleri başarısızlık korkusu, fiziksel zarar görme korkusu, zaman baskısı ve kişilerarası çatışmalardan oluşmaktadır (Taylor, et al.,1990). Tükenmişlik duygusunu daha az yaşayanlar aynı zamanda yaptıkları işi sevdiklerini ifade eden kişiler olarak görünmektedirler. Futbolda bazı maçların önem derecesi yüksek olabilmektedir. Kişisel başarı hissi yüksek ve daha az duyarsızlık yaşayan hakemlerin, maçların önem derecesinden etkilenmeden daha sağlıklı karar verebildikleri söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Babaoğlu, E. (2006). İlköğretim okulu yöneticilerinde tükenmişlik, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bolu: İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cengiz, R., ve Pulur, A. (2004). Hakemlerin Fair play olaylarına bakış açıları. Celal Bayar Üniversitesi Spor Felsefesi ve Sosyal bilimleri Sempozyumu,17-20 Kasım, Manisa.
- Collina, P. (2004). Benim Oyun Kurallarım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin uyarlanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Bayraktar R, Dağ İ (eds): Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayını, s 143 -154.
- Maslach, C. , and Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Expenenced Burnout, Journal of Occupational Behavior, vol. 2, ss .99-113.
- Maslach, C. , Schanfeld, W. B. , and Leiter, M. P. (2001). Job Burnout, Annual Review of Psychology, vol. 52, ss: 397- 422.
- Pines, A.M., and Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. Journal of Employment Counseling, 40 [2], 50 – 64.
- Taylor, A. H., Daniel, J. V., Leith, L., and Burke, R. J. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. Journal of Applied Sport Psychology, 2,84–97.

BURN OUT FACTORS IN ATHLETE STUDENTS

Shirmohammadzade,M1 ,Salehzade,K2,Alamikoshki,M3 ,Ghorbanzade,B4

1 –2 - Azarbaijan Tarbiat Molem University; 3 - Msc Student Sport Management University Of Tabriz ;

4 – Phd Student In Ankara University

Abstract The purpose of this study was to determining factors of burn out in athlete students. The subjects in this research include athlete students have merely physical education income and samples are composed of 36 male and 21 female. Students were selected from public universities, peiam noor and azad in Tabriz. Means of measurement in this research is the questionnaire of Maslach. Although, the admissibility and permanence of this questionnaire have already been studied, in a guideline the researcher has calculated its permanence which was 0.86 by the use of Kronbach's coefficient. T test and person correlation test were used in the research. The results show that the emotional tiredness of men and women is average. Dejection of men is average and women have more dejection than men. Also personal achievements of men and women are in low level. There was no meaningful difference between men and woman burn out. There was a relationship between age and emotional tiredness aspects and nonidetification and financial situation only has relationship with nonidetification. Finally studies have a meaningful relationship with every three aspect of burn out.

Key words: Burn out, Emotional tiredness, Dejection, personal achievements.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş: bir örgüt içerisinde örgüte bilgi, beceri, çalışma, girişim ve sadakatleriyle bağlı olan insanlar o örgütten bir beklenti içerisine girerler ve eğer örgüt insanların bu beklentilerini karşılayamazsa çalışanlar işlerine olan ilgilerini kaybedebilir, bu da performanslarına olumsuz etki yaparak örgütün amaçlarını sekteye uğratabilir (7). Bu faktörler fiziksel eğitim ve profesyonel sporculuk da dahil her çeşit işte etkilidir. Ancak teşvik kuramları üzerine yapılan araştırmalar göstermiştir ki ilgi yaratmada tek motive edici factor cürette artış değildir. İnsanların işlerine olan ilgilerinin düşüşündeki ve tatminsizliklerindeki temel neden yaptıkları işle doğrudan ilgilidir. İş zihinsel yorgunluğa ve nefrete neden oluyorsa, iyi maaş vermek bu açığı kapatabilir (2).

Yöntem: bu araştırmanın özneleri fiziksel eğitim geliri olan 36 erkek 21 kadın sporcu öğrencidir. Öğrenciler Tebrizdeki devlet üniversiteleri olan peiam nor ve azaddan seçilmiştir. Bu araştırmanın ölçüm mekanizması Maslach anketidir. bu anketin Kabul edilirliği ve istikrarı üzerine tartışılmış olsa da bir klavuzda araştırmacı bu anketin istikrarını Kronbach' sabitine göre 0.86 olarak saptamıştır.

Sonuçlar: başlangıçta tablo 1 ve grafik 1 de görüldüğü gibi kadın ve erkek sporcu öğrencilerdeki psikolojik yıpranma özelliklerine bakılmıştır. Buradan çıkan sonuç kadın sporcuların erkeklere oranla duygusal yorgunluk ve kişisel başarılarında daha yüksek değerler göstermesidir. Erkekler ise tanımlanamama konusunda daha yüksek değerler göstermişlerdir. Ayrıca ilk factor sonuçlarına göre duygusal yorgunluk erkek ve kadınlarda ortalama düzeyde görülmektedir. İkinci factorde ise üzüntü ve tanımlanamama erkeklere ortalama düzeyde çıkmış kadınlarda ise düşük düzeyde çıkmıştır. Üçüncü factor için kişisel başarıda kadın ve erkekler düşük düzey çıkmıştır. Ayrıca T testi kullanımı ile kadın ve erkeklerdeki anlamlı farklılıklar saptanmaya çalışılmış ve tablo 2ye göre kadın ve erkeklerdeki psikolojik yıpranma arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Sonuçlar Bu araştırmada kadın ve erkek sporculardaki psikolojik yıpranma oranı düşük çıkmıştır. Bu da spor camiası için olumlu bir göstergedir. Bunun nedeni sporculukla ilgili işlerin özellikleri ve çeşitliliği olabilir. Tousey, Davis ve Newstorm'un da söylediği gibi daha çeşitli olan işler daha heyecan verici olabilir çünkü bu tarz işler önemli becerileri gerektirir ve bu çeşitlilik çalışana bir yeterlilik hissi verir. İşten bunalmayı tetikleyen bir diğer factor bireyin yetilerindeki istikrarsızlıktır. Yani bireyin becerileri ne kadar istikrarlı bir biçimde kullanılırsa bireyde psikolojik yıpranma o kadar az görülür. Sonuçta da tüm potansiyel faktörler arasında bu faktörün azaltılması, psikolojik yıpranmadan etkilenme eğilimini artırır. Diğer bir deyişle beceriler ne kadar çeşitliyse bireydeki psikolojik yıpranma eğilimi o kadar az olur. Ya da tam tersi. Bu araştırmada kadın ve erkeklerdeki psikolojik yıpranma arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ve dolayısıyla Fan ve Cheng'in 2007'de yaptıkları ve Martinussen'in yaptığı araştırmalarla tutarlılık içerisinde değildir. Bu araştırmada yaş ve psikolojik yıpranma arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bunun da Keshtidar'ın araştırmalarıyla tutarlılık gösterdiği saptanmıştır. Yaşlanmayla birlikte bireylerdeki bıkkınlık ve psikolojik yıpranma olasılığı artmaktadır. Bu araştırmada gelir düzeyi ve finansal statünün psikolojik yıpranmayla anlamlı bir ilişkisi olmadığı saptanmıştır. Bu sonuç, Martinussen ve arkadaşlarının araştırmalarıyla çelişmektedir. Ayrıca finansal statünün sporcular için başat bir kriter olmadığı tespit edilmiş ve başarılı olmaları için başka faktörlerin de dikkate alınması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu araştırmada eğitimin her üç psikolojik yıpranma faktörüyle de anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ancak eğitim duygusal yorgunluk ve üzüntüyle ter orantı içerisinde. Eğitim düzeyi ne kadar yüksekse bu özellikler o kadar azalmaktadır. Bu nedenle idamanların yanı sıra sporcular kendi yaşam standartları yükseltmek için eğitimlerine devam etmelidirler. Hockman ve Laller'a göre sorumluluğun önemi, bireyde işinin anlamlı hale gelmesini sağlar ve işe olan motivasyonu artırır. Birey tüm girişimlerinin ve yaptıklarının yararsız ve etkisiz olduğunu, çabalarının kimse tarafından önemsenmediğini düşünürse işten bıkkınlık başlar.

Birey böyle bir durumla karşılaştığı zaman kişisel gelişiminin düşük olduğunu düşünmeye başlar ve bu iş bıkkınlığına yol açar. Sorumluluklarını yerine getirmedeki yeterlilik hissi yani tatmin duygusu bu bıkkınlık olasılığını düşürür.

Kaynaklar

1. Brake, H., Bloemendaal, E., & Zoochdyssyn. (2003) Gender Differences in Burnout among Dutch dentists. Community and oral epidemiology. Vol 31. pp: 321-327
2. Brenner, Joel S. (2007) Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes. Pediatrics. Evanston: Vol. 119, Iss. 6; pg. 1242
3. Templeton, M. C., Satcher, J. (2007) Job Burnout Among Public Rehabilitation Counselors. Journal of Applied Rehabilitation Counseling; Vol; 38, no. 1; ProQuest Psychology Journals pg. 39
4. Martinussen, M., Richardsen, A. M., Burke, R. G. (2007) Job demands, job resources, and burnout among police officers. Journal of Criminal Justice. New York. Vol. 35, Iss. 3; pg. 239
5. Maslach, C., Leiter, M. P. (1999) Take this job and love it. Psychology Today, 32(5), 50-56
6. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001) Job Burnout. Annual Review of Psychology. Vol 52. no 1. pp: 397- 422

7. Fan, C. K. cheng, C,l (2007) Gender Differences in Burnout among Life Insurance Sales Representatives in T...Journal of American Academy of Business Cambridge. Vol. 11, no. 1; ABI/INFORM Global.

INVESTIGATION THE JOB SATISFACTION LEVELS OF HANDBALL, BASKETBALL AND VOLLEYBALL CLASSIFYING REFEREES

HENTBOL, BASKETBOL VOLEYBOL KLASMAN HAKEMLERİNİN İŞ DOYUMU DÜZEYLERİN İNCELENMESİ

Karataş Ö 1 Savucu Y 2 Biçer S. Y 2 Yıldırım E 2 Çevrim H *1
1 İnönü Üniversitesi 2 Fırat Üniversitesi

This study was performed to determine the level of job satisfaction of referees (gender, age, marital status, class status, branch, other job, duration of referee, duration of playing the branch, and revenue status) on totally 222 Handball, Basketball and Volleyball referees who working in federation leagues. SPSS pocket program was used to statistical analyses. Measuring tool has two sections in the study. In the first section, there were questions intended for personal characteristics of referees. Also second section had a short form of the Minnesota Job Satisfaction Scale consisting of 20 questions. It had been shown that there is no significant difference between genders, marital status, class status, other job, duration of referee, and revenue status of referees. But job satisfaction levels according to gender had a meaningful. The reason for this, job satisfaction shows an increase together with gender in addition to experience, reward, change of class, and integration of their job. It had been shown that there is a significant difference between job satisfaction levels according to duration of playing the branches, also majority of referees had played him branch previously according to duration of playing the branches. A significant difference was found referee's branches between job satisfaction levels. This difference had occurred between Basketball and Volleyball referees and Handball Volleyball referees. Majority of referees had income status in middle level. To manage the good match it is important to be a in relax and top level economically.

Key Words: Handball, Basketball, Volleyball, Referee, Job Satisfaction

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 129.rar](#)

Bu çalışma; klasman hakemlerinin iş doyumunu düzeylerini (cinsiyet, yaş, medeni durum, klasman durumu, branş, hakemlik dışı mesleği, hakemlik süresi, branşı oynama süresi, gelir durumları) belirlemek amacıyla Hentbol, Basketbol, Voleybol liglerinde çalışan 222 klasman hakemi üzerinde gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler için SPSS paket programı kullanılmıştır. Ölçüm aracı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde hakemlerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik değerlendirme yapılmış, ikinci bölüm ise "Minnesota iş doyum ölçeği" kullanılmıştır. Hakemlerin, cinsiyetleri, medeni durumları, klasman durumları, hakemlik dışı mesleği, hakemlik süreleri ve gelir durumlarına göre iş doyumunu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan fark olmadığı; yaşlarına göre iş doyumunu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bunun nedeni yaş ilerledikçe iş doyumunun buna paralel olarak artacağı, tecrübenin artması, ödüllendirmeler, hakemlikte klasmanın yükselmesi ve işiyle bütünleşmesi bu farkın ortaya çıkmasındaki etkenler olabileceği düşünülmektedir. Branşı oynama sürelerine göre iş doyumunu düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu, ayrıca hakemlerin çoğunluğunun branşı oynama sürelerine göre hakemlik yaptıkları branşı daha önceden oynadıkları görülmektedir. Hakemlerin branşlarına göre iş doyumunu düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu, bu farkın basketbol ve voleybol hakemleri ile hentbol ve voleybol hakemleri arasında kaynaklandığı görülmüştür. Hakemlerin çoğunluğunun gelir durumunun orta

düzeyde olduğu görölmüştür. İyi bir maç yönetebilmek, ekonomik yönden rahat ve üst seviyede olunması bakımından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Basketbol, Voleybol, Hakem, İş doyumu.

THE JOB SATISFACTION LEVELS OF PHYSICAL EDUCATORS RELATED TO THEIR WORKS, DIRECTORS AND WAGES

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNDE İŞ DOYUMU (Isparta İli Örneği)

Ersoy, A.1, Yıldız, H.2, Akıncı, A. Y.3

1 Dumlupınar Üniversitesi, 2 Isparta Sav İlköğretim Okulu, 3 Isparta Gülcü İlköğretim Okulu

In this study it was examined the job satisfaction levels of physical educators related to their works, directors and wages. The samples consisted of 99 PE teachers work in primary and secondary schools in Isparta during 2009-2010 education period. The Likert Type Inventory, consisted of 37 items, used to assess of PE teachers' opinions about job satisfaction. Data were assessed in SPSS Programme. Cross –Tabulation test was applied to determine the significance levels of PE teachers on job satisfaction in $\alpha=0.05$ significance level. The results of study indicated that subjects were satisfied from their works of a high percentage and they had a pleasure because of an increasing success in work and also the directors had a leading role for them. However, it was determined that directors didn't assess them fairly. Results show that the work is enough for a comfortable life in terms of wage.

Key Words: Physical Education, Job Satisfaction.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 373.rar](#)

Giriş ve Amaç Günümüzde çalışan insanların karşılaştıkları önemli sorunlardan biri de çalıştıkları işten sağladıkları doyumun düşüklüğüdür. Bu durum işgörenlerin örgüte bağlılığını azaltabilmekte, örgüt içi ve örgütler arası personel hareketliliğine yol açabilmektedir. İş doyumunu düşük olan işgörenler ya işlerini bırakıp daha fazla iş doyumunu sağlayabilecek bir işe geçmekte ya da isteksiz olarak işlerini yapmaktadırlar (Bircan, 1984). Eğitimde verimin sağlanabilmesi için personelin moralinin yüksek olması önemlidir. Morali yükseltmek için alınması gereken önlemlerin basında, yöneticilerin çalışanlar için iyi bir örnek olmaları, bilinçli bir şekilde çalışanlarda hizmet duygusunu uyandırmaları gelmektedir (Tutum, 1979: 184). Kuruluş içinde bireyin moralinin, yaptığı iş ve iş arkadaşlarıyla olan ilişkisi, kişiliğine değer verilmesi, statüsü ve yöneticisinin davranışları ile yakından ilgili olduğu belirtilmektedir (Bingöl, 1984). İş doyumunu 'bir işgörenin işini ya da iş yaşamını değerlendirmesi sonucunda duyduğu haz ya da ulaştığı olumlu duygusal durum' olarak tanımlanmıştır (Başaran, 1991). İnsanlar yaptıkları faaliyetlerle ilgili takdir edilmekten ve beğenilmekten hoşlanırlar. Her normal insan da bunu ister. İnsanların kendilerine duydukları güven ve saygının gelişmesi buna bağlıdır. Bu etkiler gelecek için güçlü motivasyon faktörleridir Öğretmen ve yönetici arasındaki karşılıklı güvene dayalı olarak kurulacak bir iletişim, okul yöneticisinin daha kolay öğretmenlik rolünü oynamasına yardımcı olur (Çelik, 1999). İş doyumunu ile ilgili olarak daha önce yapılan çalışmalarda, çift yönlü iletişimin, yönetilen ve yöneticiler açısından önemli olduğu ayrıca çalışanların iş doyumunu ve motivasyonunu önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Sabancı, 1994). Yine bir diğer çalışmada motivasyonu en çok etkileyen değişkenlerin ekonomik ödüller, öğrenme kültürü ve yüksek eğitim, personelin tecrübesi ve rollerin farklılığı, kişisel özerklik ve örgüt kültürü olduğunu tespit etmiştir. İşgörenin işiyle özdeşleşmesi, işgörenin örgütle özdeşleşmesi, örgüt üyeliğini sürdürmeye istekli olması ve örgüt amaçlarını kendi amaçlarından önde tutması olarak açıklanmıştır. Örgütle özdeşleşen birey kendini örgütle eşdeğer görür. İşinden doyum sağlayan, örgütle özdeşleşen birey daha iyi koşullarda başka bir örgütte iş bulsa bile işini

birakmayacaktır (Adsız, 1986,). Beden Eğitimi öğretmenlerini okula ve işlerine motive etme onların verimini artırma ve bu yolla doyuma ulaşmasını sağlayarak, eğitimin kalitesini artırma, öncelikle okul yöneticilerine düşmektedir. Ancak, yöneticilerinin yeterince destekleyip cesaretlendiremedikleri, okullardaki çalışma ortamının arzu edilen seviyede olmadığı ve mevcut olanakların öğretmenleri meslekî yönden tatmin etmediği düşünülmektedir. Buna bağlı olarak eğitimin kalitesi olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu eksikliğin giderilebilmesi, eğitimde kalite ve verimin elde edilebilmesi için yöneticilerinin; çalışma şartlarını iyileştirmeye, aynı zamanda öğretmenlerin bireysel ve meslekî beklentilerini karşılamaya özen göstermeleri gerekmektedir. Ülkemizde sporu ve sporcuyu geliştirmek amacıyla yapılan tüm çalışmaların temelini okullardaki beden eğitimi derslerinin etkin ve verimli bir şekilde işlenmesi oluşturmaktadır. Bunun da gerçekleşmesi beden eğitimi öğretmenlerinin üniversite eğitimleri süresince aldıkları eğitimin kalitesi ile yakından ilgilidir. Beden Eğitiminin kalitesinin sorumlusu Beden Eğitimi öğretmenleridir. Öğretmenlerin işleriyle özdeşleşmesi, kendini örgütün bir parçası olarak görmesi, iş doyumları ile yakından ilgilidir. Özellikle ilköğretim okullarında sporun ve sporcunun gelişmesi konusunda, beden eğitimi öğretmenlerinin işlerinden duydukları doyum eğitim ve öğretimlerini doğrudan etkilemektedir. Bu noktadan hareketle bu çalışmanın amacı, Isparta ili ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan Beden Eğitimi öğretmenlerinin iş doyumunu düzeylerini belirlemektir.

Yöntem Araştırmanın çalışma grubunu Isparta ili ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan Beden Eğitimi öğretmenleri (n:99) oluşturmaktadır. Araştırmada 37 maddelik lickert tipi anket uygulanmıştır. İş doyumunu düzeylerinin araştırılmasına yönelik olan anket bölümü, yapılan işle ilgili, yöneticilerin tutumları ile ilgili ve alınan ücretle ilgili olmak üzere 3 bölümden oluşmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ 1. Öğretmenlerin iş doyumunu istenilen düzeyde sağlayamadıkları ortaya çıkmıştır. Öğretmenlerin % 59.02'sinde iş doyumunu yüksek düzeydedir. Buna göre; a) Ulaşılan bulgular, öğretmenlerin işlerinin özelliğinden dolayı çoğunlukla doyum sağladıklarını göstermektedir. b) Yönetici Özellikleri alt boyutunda öğretmenlerin % 37,9'unun doyum sağladığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara dayanarak, öğretmenlerin çoğunluğunun yöneticilerinden memnun olmadıkları söylenebilir. c) Ücret özellikleri alt boyutunda öğretmenlerin % 42,4'ünün aldığı ücret bakımından doyum sağladığı görülmektedir. Bu bulgular öğretmenlerin genel iş doyum ortalamasını, yönetici ve ücret özellikleri alt boyutunun düşürdüğünü göstermektedir. Özellikle yönetici boyutunda öğretmenlerin büyük bölümü yöneticilerinden tamamen memnun değildir. 2. Öğretmenlerin % 24,2'lik bölümü çalışanların performansını adil değerlendiremediği, % 30,3'lük oranı ise ihtiyaç duyduğunda yanında göremediği ve kendilerine karşı tavrından hoşnut olmadıkları düşüncesi ile yöneticilerinden memnuniyetsizlik duyduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında % 87,9'luk oranla mesleğinin başarı duygusu tattırdığını, % 72,7'lik oranla ise genel memnuniyeti olduğunu belirtmişlerdir. 3. Elde edilen verilerin ışığında, Isparta ilinde görev yapan Beden Eğitimi öğretmenlerinde işin özellikleri yönünden yüksek oranda iş doyumunu sağlanırken, özellikle yöneticiler konusunda iş doyumunun sağlanamadığı, bunun yanında elde ettikleri ücret konusunda da iş doyumunun sağlanamadığı tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

Adsız, S. (1986). İş yerine Uyum Sağlama ve İşten Doyum Elde Etme Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Başaran, İ.E. (1991). Örgütsel Davranış. Ankara

Bingöl, D. (1984). Çalışma Psikolojisi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi İ.İ.B.F. Yayınları.

Bircan, İ. (1984). Türkiye de Eğitim –İstihdam İlişkisi. Planlama Dergisi. Sayı.16 Ankara DPT

Çelik, V. (1999). Eğitimsel Liderlik. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Sabancı, A. (1994). Eğitim Yönetiminde Çift Yönlü İletişim Yönetilenleri Motivasyon ve İşdoymu Bakımından Nasıl Etkilemektedir?

INTERNATIONAL RELATIONS AND SPORT

Uluslararası İlişkiler ve Spor

1.Gözde Algün Doğu, 2.Hakan Sunay

1.Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, 2.Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

This research intends to show that during the creation of the political power, the sport is used in international relations because of its mass effect and its acceptance (Sunay, 2010) and moreover this research aims to demonstrate that the sport accepts diplomacy and diplomacy also accepts the sport (Morse, 2003). The view of whether the administrators, who give direction to the sports in the Republic of Turkey, use the sport as a tool or not in the international relations was examined with personal variables. These variables are the age, the sex, the seniority and the education. The universe of the research consists of 50 members of parliament who are members of commission of the Grand National Assembly of Turkey, 65 Presidents of the Federation and General Secretaries in autonomous status, approximately 100 instructors who are officers in the Department of International Relations of the Faculty of Economics and Administrative Sciences of the universities and 50 teaching staff who are officers in the Department of Physical Training and Sport College, Department of Management Science. The members of parliament, presidents of the federation, general secretaries and the teaching staff who enter the sampling, were chosen with the purposeful sampling technique. 57 members of parliament, 32 presidents of the federation and general secretaries of the federation and 51 instructors of these; in total 140 persons form the sample of the research. As data collection tool, "Survey of International Relations and the Sports Interaction" is used. International Relations and the Sports Interaction Survey; the books of Sport, Policy and Politics, Sport and International Relations, Sport and Physical Education in Germany, Sport and International Politics were translated in a word-for-word form and were prepared with the help of their expert opinions taken from the teaching staff of the Department of International Relations and Physical Education Department and Department of Sports College. After factor analysis of the survey had been performed, survey divided in to three dimensions (political, economic and military). Reliability coefficient of the study was performed with the method of internal consistency; Cronbach's Alpha (α) reliability coefficient of the study was determined as (α) 98,08. The frequency, the arithmetic average, the percentage, standard determination, the t-test and one-way analysis of variance in more than two groups (ANOVA) were used in data analysis and also in determining which groups have the difference, Turkey statistical techniques were used. In addition to this, the coefficient of correlation was taken for looking at relationship between them. In the study, $p < 0.05$ level of significance was taken as a basis. In the result of analysis of the research data; there were not found any significant differences in the international relations and in the sports interaction according to the seniority, the age and the educational status of the persons who were participate in the study, but there were found differences in the international relations and in the sports interaction according to the sex and the title of them. In the analysis which was made according to the titles of the persons which were participate in the survey, it is determined that sport is used as a political and as an economic tool in the international relations. And moreover, in the analysis which was made according to the sexes, it is determined that sport is used as a political and as a military tool in the international relations. Within the scope of the findings, it can be suggested that; it can be set up the commissions about this topic in the Grand National Assembly of Turkey, and it can be

given lectures on International Relations and Sport in the Department of Physical Education of the universities and in the Sport Colleges.

Key words : International Relations and Sport, International Sport Policy, Sport Policy.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, siyasi gücün yaratılması sırasında kütleli etkisi ve kabul edilebilirliği nedeni ile sporun uluslararası ilişkilerde kullanıldığını (Sunay, 2010) ve sporun diplomasiyi ve diplomasiinin de sporu kabul ettiğini ortaya koymayı amaçlamıştır (Morse, 2003).

Yöntem: Türkiye Cumhuriyeti'nde spora yön veren yöneticilerin uluslararası ilişkilerde sporu araç olarak kullanıp kullanmadıkları görüşü kişisel değişkenlerle incelenmiştir. Bu değişkenler; yaş, cinsiyet, kıdem ve eğitimidir. Araştırmanın evreni, Türkiye Büyük Millet Meclisi komisyon üyesi 50 milletvekili, özerk statüdeki 65 Federasyon Başkanı ve Genel Sekreterleri, üniversitelerin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Uluslararası İlişkiler Bölümünde görevli yaklaşık 100 öğretim elemanı ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yönetim Bilimi Bölümünde görevli 50 öğretim elemanıdır. Örneklem giren milletvekilleri, federasyon başkanları, genel sekreterler, öğretim elemanları amaçlı örneklem tekniğiyle seçilmiştir. Bunlardan 57 milletvekili, 32 federasyon başkanı ile federasyon genel sekreteri ve 51 öğretim elemanı, toplam 140 kişi araştırmanın örneklemine oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; "Uluslararası İlişkiler ve Spor Etkileşim Anketi" kullanılmıştır. Uluslararası İlişkiler ve Spor Etkileşim Anketi; Sport, Policy and Politics, Sport and International Relations, Sport and Physical Education in Germany, Sport and International Politics kitapları birebir çevirilerek ve Uluslararası İlişkiler ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Bölümleri Öğretim Üyelerinden uzman görüşleri alınarak hazırlanmıştır. Anket faktör analizi yapıldıktan sonra 3 boyuta (siyasi, ekonomik, askeri) ayrılmıştır. Çalışmanın güvenilirlik katsayısı, Cronbach Alpha (α) iç tutarlılık yöntemi ile yapılmış ve güvenilirlik katsayısı (α) 98,08 olarak tespit edilmiştir. Veri analizinde frekans, aritmetik ortalama, yüzde, standart sapma, t-testi ve ikiden fazla grupta tek yönlü varyans analizi (Anova), farkın hangi grupta olduğunu belirlemede ise, Tukey istatistik teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca aradaki ilişkiye bakmak için korelasyon katsayıları alınmıştır. Araştırmada $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Bulgular: Araştırma verilerinin analizi sonucunda; çalışmaya katılanların kıdem, yaş ve eğitim durumlarına göre uluslararası ilişkiler ve spor etkileşiminde anlamlı bir fark bulunmazken, cinsiyetlerine ve ünvanlarına göre uluslararası ilişkiler ve spor etkileşiminde fark bulunmaktadır.

Tartışma ve Sonuç: Ankete katılanların ünvanlarına göre yapılan analizde, sporun uluslararası ilişkilerde siyasi ve ekonomik araç olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. Cinsiyetlerine göre yapılan analizde ise sporun uluslararası ilişkilerde siyasi ve askeri araç olarak kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Bulgular çerçevesinde TBMM'de konuyla ilgili komisyonların oluşturulması, üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Uluslararası İlişkiler ve Spor konusu üzerine dersler verilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler : Spor Politikası, Uluslararası İlişkiler ve Spor, Uluslararası Spor Politikası
KAYNAKLAR 1.SUNAY, H. (2010) SPORDA Organizasyon, Gazi Kitabevi, ANKARA 2.MORSE, E.(2003) SPORT İN INTERNATIONAL RELATION, NEWYORK, P:1-10

PLAYER AGENCY IN EUROPE AND TURKEY TOWARDS FIFA REGULATIONS

FIFA DÜZENLEMELERİ DOĞRULTUSUNDA AVRUPA'DA VE TÜRKİYE'DE OYUNCU TEMSİLCİLİĞİ

Hakan Acar, Tekin Çolakoğlu
Gazi Üniversitesi

The purpose of this research is to indicate the significance of player agency in professional player transfers and contracts. Since active professional carrier of players is not too long, they should give right decisions at the right time to achieve their targets in professional life. Therefore, every player needs people experienced on professional sport contracts and having sports law knowledge and carrier. These agents offer help to both players and to the clubs. Behind protecting the rights of a player/club, an agent also helps as a guide for building a successful carrier. Player agents work according to the statutes and regulations of the FIFA and the related country's federations. In this research, information about player agent requirements, attributes, remuneration and responsibilities according to Turkey Football Federation (TFF), The Football Association (FA) and International Federation of Association Football (FIFA) regulations and stating the differences inbetween each country.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 755.rar](#)

Giriş ve Amaç Profesyonel spor sözleşmeleri; sporcular ile kulüpler arasında yapılan ve taraflara karşılıklı sorumluluklar yükleyen rızai sözleşmelerdir. Sporcunun kariyeri için başarıya giden yolun, doğru zamanda doğru yerde bulunmakla ve doğru karar vermesi ile mümkün olacağından, profesyonel sporcuların bu amaçla bilgi sahibi olan, kendisini yönlendirecek tecrübeli yardımcılara ihtiyacı olmakta ve bu kişilerden yardım almaları gerekmektedir (Çekinmez, 2007). Bu çalışmanın amacı, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) düzenlemeleri doğrultusunda oyuncu temsilciliğinin gereklilikleri, yükümlülükleri, görev ve sorumlulukları hakkında bilgi verilerek, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) ve İngiltere Futbol Federasyonu (FA) örnekleriyle oyuncu temsilciliğinin öneminin vurgulanmasıdır. **Oyuncu Temsilcisi Olma Şartları** TFF'nin oyuncu temsilcisi talimatına göre başvuru yapmak için Türk vatandaşı olmak, FIFA dillerinden en az birini ve Türkçe'yi iyi derecede bilmek, FIFA, UEFA, federasyonda görevli olmamak, mesleki, sosyal ve ahlaki yönlerden iyi anılmak gereklidir (www.tff.org). FA için ise Avrupa Birliği vatandaşı olan ve asıl ikametgâhı İngiltere olan insanlar veya başvurusundan iki yıl önceye kadar İngiltere'de ikamet etmiş kişiler lisanslı temsilci olmak için FA'ye yazılı başvuruda bulunabilirler. İstenen gereksinimler, lisanslı temsilciler tarafından kariyerleri boyunca sağlanmalıdır (www.thefa.com). FIFA'nın oyuncu temsilcisi düzenlemelerinde belirttiği şartlara göre başvuru sahibi hangi koşulla olursa olsun, FIFA'da ve bağlantılı organizasyonlarda yönetici, çalışan gibi görevlerde bulunamaz. Ön koşullar oyuncu temsilcilerinin kariyerleri boyunca sağlanmalıdır. Başvuru sahipleri FIFA'nın düzenlemelerini kabul etmiş sayılırlar (www.fifa.com). FIFA düzenlemesinin 4.maddesinde belirtildiği gibi, FIFA başvuru ile ilgili genel kriterleri belirlemiştir ve başvuru sahiplerinin ilgili ülke federasyonunun koyduğu kuralları kabul etmiş olacağını belirtmiştir (Özkurt, 2010). **Avukatların Oyuncu Temsilcisi Olma Yetkisi** FIFA Talimatı'nın 4.maddesindeki "Bulunduğu ülke mevzuatı uyarınca avukatlık mesleğini icra etmesine imkân tanınan avukatlar bir oyuncuyu veya kulübü transfer görüşmelerinde veya sözleşmenin imzalanmasında temsil edebilir." hükmü uyarınca, bulundukları ülkelerin yürürlükteki kuralları ile uyumlu olmak kaydıyla ruhsat verilmiş avukatlar, lisans sahibi olmadan ve sadece oyuncu tarafından

kendilerine verilmiş bir vekâletname ile oyuncunun veya kulübün temsilciliğini yapma imkânına sahip olabilmektedirler. Ne var ki, FIFA Talimatında avukatlara tanınmış olan bu imkândan Türk Hukukçuları, tabi oldukları 1136 Sayılı Avukatlık Kanununun 11.maddesi sebebiyle faydalanamamaktadırlar. Bu sebeple, FIFA Lisanslı Oyuncu Temsilciliği Talimatında yer alan söz konusu istisnayı düzenleyen maddeye TFF Talimatında yer verilmemiştir (Çekinmez, 2007). FA'in düzenlemelerine göre, oyuncu temsilcisi faaliyetini yürütmek isteyen bir avukat FA'e yazılı bir şekilde "Lawyer Applicant" olarak başvurarak "Registered Lawyer" sıfatıyla temsilciliği yürütebilir (www.thefa.com). Avukatların oyuncu temsilcisi olabilmesi hakkının FIFA talimatlarında olmasına rağmen Türkiye'de yürürlüğünün olmaması dikkat çekilmesi gereken bir noktadır. Oyuncu Temsilcilerinin Hakları TFF talimatına göre oyuncu temsilcileri herhangi bir kulüp ile geçerli bir sözleşmesi olmayan veya sözleşmesi sona eren futbolcular ile transfer görüşmeleri yapma, transfer görüşmelerinde herhangi bir kulüp veya futbolcuyu temsil etme hakkına sahiptirler (www.tff.org). FIFA talimatında ise lisanslı oyuncu temsilcileri, başka bir oyuncu temsilcisi ile sözleşmesi olmayan veya artık devam etmeyen her oyuncuyla görüşme, temsilciden kendi tarafı adına ve isteği doğrultusunda müzakere etmesini talep eden herhangi bir oyuncu veya kulübün menfaatlerini temsil etme haklarına sahiptir (www.fifa.com). Oyuncu Temsilcilerinin Yükümlülükleri Futbolcu temsilcileri talimatlarda belirtilen hak ve yetkilerini kullanırken belli yükümlülüklerle uymak zorundadırlar. TFF talimatında belirtilen yükümlülüklerle göre, FIFA, UEFA ve Federasyonun statü ve talimatlarına uymak, mevcut sözleşmelerde yazılı bulunan hak ve görevlere müdahale etmemek zorundadır (www.tff.org). FA'in düzenlemelerinde belirtilen yükümlülüklerle göre tescilli bir oyuncu temsilcisinin bir oyuncu/kulüp adına temsilci sıfatıyla görüşme veya sözleşme yapmadan önce oyuncu temsilcisi ve oyuncu/kulüp arasında yazılı ve geçerli bir Temsilcilik Sözleşmesi'nin bulunması gereklidir. Temsilcilik Sözleşmesi vekaletle ilgili yapılan anlaşmanın tüm detaylarını içermek zorundadır veya en azından Standart Temsilcilik Sözleşmesi'ndeki tüm zorunlu maddeleri içermelidir. Oyuncu tarafından veya oyuncunun adına ödeme yapılmayan Free RCR (Registered Close Relation) şeklindeki temsilciliklerde Temsilcilik Sözleşmesi'nin gereksinimleri aranmaz (www.thefa.com). FIFA'nın düzenlemelerine göre ise oyuncu temsilcileri, sözleşmesi devam eden oyuncular, sözleşme süresi dolmadan sonlandırması veya sözleşmesinde yer alan bir taahhütü ihlal etmesi yönünde telkinde bulunamamakla FIFA'nın yetkili organlarının kararlarına uymak durumundadır (www.fifa.com). Oyuncu Temsilcilerinin Hizmet Bedeli TFF'nin talimatlarında geçen düzenlemelerin futbolcu temsilcisi sözleşmesi başlığında belirtildiğine göre futbolcu temsilcisine ödenecek ücret tutarı ve ödeme şeklinin sözleşmede belirlenmesi zorunludur. Futbolcu temsilcisi ile futbolcu, ödenecek ücret tutarı üzerinde anlaşmaya varamazlar ise temsilci, kendi katılımı ile futbolcunun gerçekleştirdiği transfer sözleşmesinden futbolcunun alması gereken yıllık brüt gelirin % 5'i tutarında tazminat talebinde bulunabilir (www.tff.org). FA düzenlemelerinin Remuneration başlığında anlatılan kurallara göre, bir oyuncu temsilcisi veya harici araçlar, adına işlem yaptığı oyuncular veya kulüpler tarafından ödüllendirilebilir. Ödemeler oyuncu temsilcisi ile oyuncu/kulüp arasında yapılan Temsilcilik Sözleşmesi'ne uygun olarak yapılır (www.thefa.com). FIFA'nın talimatlarına göre oyuncu temsilcisinin alacağı hizmet bedeli, adına anlaşma yaptığı oyuncunun anlaşma bedelini de içerecek şekilde oyuncunun yıllık kazancı temel alınarak belirlenir. Temsilcilik sözleşmesinde temsilciye ödenecek bedelle ilgili bir madde yoksa ve anlaşmazlık varsa, oyuncunun temsilcinin aracı olduğu sözleşmeden elde edeceği gelirin %3'ünü ödemesi gereklidir (www.fifa.com). Yöntem Araştırma betimsel çalışma yöntemi ile yapılmıştır. Çalışmada kullanılan veriler, basılı kaynaklardan, ilgili internet kaynaklarından ve yönetmeliklerden yararlanılarak toplanmıştır. Bunun yanında karşılaştırmalı bilgilere yer verilmiştir. Sonuç Sporculara, sözleşmelerin hukuki boyutuyla

veya kariyerleri için belirledikleri hedefe nasıl yol almaları gerektiği ile ilgili konularda profesyonel destek sağlama amacıyla ortaya çıkan oyuncu temsilciliğinin profesyonel spor camiasında önemli bir yeri vardır. FA ve TFF talimatlarının incelenen kısımlarında görüldüğü üzere, oyuncu temsilcisi olma, temsilcilerin hak, yükümlülük ve temsilci hizmet bedelleri ile ilgili maddeler ve FIFA'nın bunlarla ilgili düzenlemeleri hakkında bilgiler aynı başlık altında sunulmuştur. İngiltere'de "harici aracı" veya RCR diye tanımlanmış bir aracı şeklini -oyuncunun akrabası ailesi gibi aracılar- federasyon düzenlemeye dahil tutmuş ve onların da federasyona bildirilmesi ile ilgili düzenlemeler yapmıştır. Buna karşın TFF'nin talimatında lisanssız oyuncu temsilcileri hakkında bir bilgi verilmemiş veya futbolcularla harici aracı olarak ilgilenen kişilere hitap edilmemiştir. İkinci bir fark olarak da FIFA'nın düzenlemelerinde avukatların temsilcilik yapabilmesi ile ilgili madde isteyen devletin talimatlarında uygun maddelerle yer alabilir ve buna ilişkin düzenlemelerle avukatlara bu hak verilebilir. Türkiye'de ise avukatlık kanununun ilgili maddesine göre böyle bir düzenlemeye gidilmemiştir.

Kaynaklar

Çekinmez, S. Türkiye Futbol Federasyonu ve Türkiye Basketbol Federasyonu'nda Oyuncu Temsilcileri (Menajerlik) Düzenlemelerinin Karşılıklı İncelenmesi, Spor Hukuku Tezleri (Editör: Av. Kısmet Erkiner), Kadir Has Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2007

İmamoğlu, O. Türkiye'de Futbolcu Temsilciliği ve Futbolcu İlişkisi, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007, V(3), 129-133

Futbolcu Temsilcileri Talimatı, <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=132>, (10.01.2010) FIFA Players' Agents Regulations,

<http://www.fifa.com/aboutfifa/federation/administration/playersagents/regulations.html>, (10.01.2010)

FA Football Agents Regulations,

http://www.thefa.com/TheFA/RulesandRegulations/~/_media/PDF/TheFA/Agents%20regulations%202009/FA%20Football%20Agents%20Regulations%20July%202009.ashx/FA%20Football%20Agents%20Regulations%20July%202009.PDF, (23.01.2010)

Özkurt, E. FIFA ve TFF Düzenlemeleri Işığında Futbolda Oyuncu Temsilciliği, <http://www.sporhukuku.org/makaleler.php>, (11.01.2010)

NONCOMPETING OBLIGATION, CONTRACT IN RESTRAINT OF TRADE AND GENTLEMEN'S AGREEMENT IN SPORTSMEN AND COACHING CONTRACTS

SPORCU VE TEKNİK ADAM SÖZLEŞMELERİNDE REKABET ETMEME BORCU, REKABET YASAĞI SÖZLEŞMELERİ VE CENTİLMENLİK ANLAŞMALARI

Ümit Orhan, Muazzez Şaşmaz Ataçoğlu

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Competition is very difficult to define and is a concept that is economical more than legal. Competition is commonly seen in sport especially in world's game football. In this study we examine noncompeting obligation, contract in restraint of trade and gentlemen's (goodwill) agreement in terms of sportive contracts and athletes. Here contract means player contracts and contracts leaning sportive relationship. These are professional and amateur football player contracts, coaching staff and trainer contracts and contracts of people who are working in a sportive job and amenable to labor law. The method of this study is literature review. To reach necessary evidences we investigated international journals and databases. During the contract, noncompeting obligation of athlete and coach are a natural result of athlete and coaching contracts. For example; athlete and coaching man being in a familiar relationship with rival athletes and coaching man is against the noncompeting obligation. And also promoting and selling rival products even though athlete's club produce and sell same products is against the noncompeting debt. Another situation is that player own has a job competing with his club; this situation is rarely seen in team sports like football and basketball but its probability is high in individual sports. Moreover, in the field of sport there are agreements called gentlemen's (goodwill) agreement. For example; there are some conditions in transfer contracts between clubs, such as the transferred player don't play against the old-club in next games. In the end we agreed that all the contracts which are restricting competition must be invalidated. To provide uniformity and to save members from prepossession sports justice in Türkiye must be obtain in single collection.

Key words: athletes, coaching men, noncompeting obligation contracts, gentlemen's agreement

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve amaç Rekabet, tanımlanması son derece zor ve hukuki olmaktan çok iktisadi bir kavramdır. Rekabet yasağı kurumu ise hukukumuzda çeşitli sözleşmelerde ve ortaklık türlerinde öngörülmüştür. Kanundan doğan rekabet yasağının yanı sıra, bir ilişkide taraflar, sözleşmeye dayalı bir rekabet yasağı da kabul edebilir ve sözleşmenin sona ermesinden sonra bile taraflardan birinin yada ikisinin birbirleriyle yarışmalarını önleyebilirler. Bunlarda sözleşmeye dayalı olanı daha çok Borçlar Kanunu'nda 313 vd. maddelerinde düzenlenen "hizmet sözleşmesi" ile İş Kanunu'na tabi bireysel iş sözleşmelerinde kendisini göstermektedir. Bu sözleşmelerde sözkonusu kavramlar "sözleşme sırasında rekabet etmeme borcu" ve "sözleşme sonrası rekabet yasağı sözleşmesi" olarak karşımıza çıkmaktadır. Rekabetin en fazla görüldüğü alanlardan bir tanesi de spordur. Spor alanında ise en fazla ilgi gören dal, bu yüzyıla damgasını vurmuş futboldur. Futbol spor alanında olduğu kadar ekonomik alanda da çok önemli bir yere sahiptir. Ekonomik açıdan futbolcularla ve diğer ilgilerle yapılan sözleşmeler de önemli bir paya sahiptir. Bu durumda Bu çalışmada yukarıdaki paragrafta geçen "rekabet etmeme borcu" ve "rekabet yasağı sözleşmeleri"ne sportif sözleşmeler açısından değinilmeye çalışılacaktır. Burada sportif sözleşmelerden kasıt salt sporcu sözleşmeleri ile sportif

ilişkiye dayanan iş sözleşmeleridir. Çalışmada, öncelikle sözleşme kavramı, hizmet sözleşmesi kavramı ve akabinde “rekabet etmeme borcu” ve “rekabet yasağı sözleşmesi” kavramları açıklanmaya çalışılacak, daha sonra ise bu kavramların sportif sözleşmelerde uygulanabilirliği tartışılacaktır. Bu aşamada rekabet yasağı gibi görünen ve özellikle futbol dalında çok rastlanan “transfer yasağı”, “transfer edildiği takıma karşı oynamama”, “izin almadan Türkiye’de başka bir kulüpte oynayamaz” sporcuların sözleşmelerine konan maddeler ve genelde kulüpler arasında yapılan ve “centilmenlik anlaşması” olarak tanımlanan bazı sözleşmelerin şartlarının hukuken geçerli olup olmayacağı incelenecektir.

Yöntem Bu çalışma literatür taraması yöntemiyle yapılmıştır. Gerekli bulgulara ulaşabilmek için öncelikle uluslar arası hakemli dergilerde yer alan konu ile ilgili makaleler özden geçirilmiştir. Bunun yanı sıra çeşitli veri tabanlarında taramalar yapılmıştır.

Bulgular Sporcular ve teknik adamlar geçimlerini sağlamak üzere spor faaliyetlerine devam etmek için kulüpleriyle sözleşme ilişkisi içine girerler. Normalde sporcular ile kulüpleri arasındaki sözleşmeler İş Hukuku’nun konusunu oluşturur. Sonuçta kulüp işveren ve sporcular ve teknik adamlar da işçidir ve iş sözleşmesi İş Kanunu m.8/1 tarafından “bir tarafın (işçi) bağımlı olarak iş görmeyi, diğer tarafın (işveren) da ücret ödemeyi üstlenmesinden oluşan sözleşme” olarak tanımlanmıştır. Ancak sporcular hakkında İş K. Hükümleri uygulanmaz. (İş K. M.4/1 bent g.) Bu yüzden, (profesyonel) sporcuların işlerine, esas olarak BK. m.313 vd. hükümlerinin uygulanması gerekir. Kulübüyle sözleşmesi devam ettiği sırada sporcunun ve teknik adamın rekabet etmeme borcu, Sporcu ve Teknik Adam Sözleşmelerinin gerektirdiği sadakat borcunun doğal bir sonucudur. Örneğin, futbolcunun veya teknik adamın rakip takımların yönetici ve oyuncularıyla samimi ilişki içinde bulunması, futbolcunun, kulübün maddi kazanç elde etmek için üretilip sattığı bazı ürünler yerine rakip ürünlerin reklamını veya satışını yapması gibi faaliyetler, sporcunun kulübüyle rekabet etmeme borcuna aykırılık oluşturur. Ancak özellikle futbol sahalarına baktığımızda buna aykırı gibi görünen durumlar göze çarpmaktadır. Örneğin bazı futbolcuların takımlarının formalarını yapan spor malzemesi firmalarının kramponları, kaleci eldivenleri vs. yerine diğer firmalarla sponsorluk anlaşması yapmakta ve bu diğer firmanın malzemeleri ile sahaya çıkmaktadırlar yada çeşitli ürünlerin reklamlarında rol alıp yazılı ve görsel medyada boy göstermektedirler (Örneğin, AS Roma’nın İtalyan yıldızı Luca Toni, Roma’nın sponsoru Kappa firması olmasına rağmen Lotto firmasının kramponları ile sahaya çıkması, Beşiktaşlı Yusuf Şimşek’in Ülker Metro reklamlarında yer alması gibi). Futbolcular gibi teknik direktörlerin de bazı firmalar ile sponsorluk ilişkisi içine girdikleri görülmektedir (Örneğin Christoph Daum, Gazi firmasının logosunu gömleğinde ve antrenman eşyalarının üzerinde taşımaktadır). Sporcunun Kendi Namına Kulübü ile Rekabet Edecek Bir İş Yapması: Bu durumun futbol veya basketbol gibi takım sporlarında görülebilmesi düşük ihtimal iken, tenis, boks veya diğer dövüş sporları gibi bireysel sporlarda görülmesi ihtimali daha yüksektir. Mesela bir futbolcunun, kendi namına kulüp kurup oynadığı kulüp ile rekabet edecek konumda olması hayatın olağan akışında pek görülecek bir durum değildir. Örneğin Bursasporlu (S), sözleşmeli olarak futbol hayatına devam etmekte iken bir amatör kulüp satın alıyor (yada kulübü kurup federasyona tescil ettiriyor) ve daha sonra (S)’nin kulübü yıllar sonra Süper Lig’de Bursaspor’un rakibi oluyor. Böyle bir olasılığın gerçekleşme ihtimali yok denecek kadar azdır. Ancak liglerin sayısının futbola göre daha az olduğu hentbol gibi takım sporlarında bu ihtimal yine de azdır. Şayet o noktaya kadar gelmiş kişinin de kulüp başkanlığı yapmayıp da rakip kulüpte sözleşmeli olarak çalışması beklenemez. Sporcunun Rakip Bir Kulüpte Yönetici veya Diğer Bir Sıfatla İlgili Olması: Rekabet yasağına aykırı sayılabilecek durumlardan bir diğeri de işçinin başka bir müessesede ortak veya diğer bir sıfatla çalışmasıdır. Spor alanındaki

böyle bir ihtimali de bir örnekle açıklamaya çalışalım: - Örneğin Efes Pilsen, basketbol takımında jübilesini yapmaya hazırlanan (U)'nun, Galatasaray'dan gelen antrenörlük veya alt yapıda yöneticilik teklifine (U) ile yapacağı bir rekabet etmeme sözleşmesi ile engel olabilir mi? Ayrıca, spor alanında halk arasında "centilmenlik anlaşmaları" adı altında bilinen bir çok anlaşma yapılmaktadır. Bu anlaşmaların belli başlıları: - Kiralık verilen sporcuların, kulüpler arasında yapılan anlaşma gereği transfer edildiği kulübe karşı o sezon içinde oynatılmamaları, - Bazı kulüplerin aralarında imzalandıkları ve aralarında oyuncu alışverişini sınırlayan anlaşmalar, Öncelikle kiralık verilen sporcular açısından transfer edilen kulüp ile transfer eden kulüp arasında yapılan bu tarz anlaşmaların geçersiz addedilmesi gerekir. Futbol dalında bu konuda özel bir madde hükmü mevcuttur. "Geçici Transfer" başlıklı PFSTT m.15/6 gereği "Geçici transfer sözleşmesinde sportif rekabeti ve futbolcunun katılacağı müsabakaları sınırlandıran hükümler bulunamaz". Yukarıda bahsi geçen hükümler açıkça sportif rekabeti ve futbolcunun katılacağı müsabakaları sınırlandırmaktadır. Bu gerek sportif rekabeti yasaklayıp, MK.m.2'deki dürüstlük kuralına aykırılıklar içermesi, gerekse PFSTT hükümlerine aykırı olmasından dolayı bu çeşit anlaşmalar geçersizdir.

Tartışma ve sonuç Çalışmada sporcu ve teknik adamların, yaptıkları sözleşmelerdeki yükümlülüklerinden olan rekabet etmeme borcu, sözleşme sona erdikten sonra yapılan "rekabet yasağı sözleşmeleri" ve kamuoyunda centilmenlik anlaşması olarak bilinen bazı antlaşmaların hukuken geçerlilikleri değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu konudaki sonuç ve öneriler aşağıdaki gibidir: - Rekabetin en yoğun yaşandığı ve hatta rekabetin olmazsa olmaz olduğu bir alan olan sporda, sporcu ve teknik adamların transferlerinde rekabeti önleyici – yasaklayıcı her türlü sözleşme geçersiz sayılmalıdır. - Bu konu ile alakalı Basın İş Kanununda gazetecilerle ilgili rekabet yasağı sözleşmesini yapmayı yasaklayan hükümlere spor dallarını düzenleyen mevzuatlarda da yer verilmelidir. - Sporcular ve teknik adamlar ile birlikte özellikle sporcuların ve teknik adamların birlikte çalıştıkları temsilcilerin (menajerlerin) de sözleşme hükümleri konusundaki bilgilerini arttırmak için seminer ve kurslar düzenlenmelidir. - Türkiye'de spor yargısı, kararlar da yeknesaklık sağlanması ve üyelerinin etki altında kalmaktan kurtulabilmesi için tek elde toplanmalı ve devlet güvencesi arttırılmalıdır.

Kaynaklar

Bohny, Peter: Das arbeitsvertragliche Konkurrenzverbot, Basler Diss. Zürich 1989, nakleden Soyer Polat, Rekabet Yasağı Sözleşmesi (BK md. 348-352), DEÜ Hukuk Fakültesi Döner Sermaye İşletmesi Yayınları No:53, Ankara, 1994, s.26

Demircioğlu/Centel,2003, İş Hukuku, Yenilenmiş 9.Bası, Alfa Yayınları, İstanbul

Kızmaz Fatih, 2007,Futbol Kulüpleri Arasındaki Centilmenlik Sözleşmelerinin Rekabet Hukuku Açısından Değerlendirilmesi, Spor Hukuku Tezleri, Ed. Kısmet Erkiner, Kadir Has Üniversitesi Yayınları, İstanbul

Petek Hasan,2002, Profesyonel Futbolcu Sözleşmesi, Yetkin Yayınları, Ankara

THE TALENT FLIGHT OF FOOTBALL PLAYERS FROM UNDERDEVELOPED TO DEVELOPED WORLD: CAUSES & CONSEQUENCES

Hajer Naouali
Lille 2 University

Immigration is defined as the movement of non-native people into a country where they were not born and wish to settle there. People who have got skills and specialties are encouraged to immigrate to the countries, where they feel their dreams would become true. Professional footballers are also considered in the skilled category of the people, when they opt for immigration. Each year a great number of footballers migrate from Africa, Latin America and other parts of the world to the European countries. This immigration has got a lot of causes (e.g economic disparities, political instability, unemployment, lack of desired local sports infrastructures etc.) and consequences (e.g personal on the immigrant himself, his native country and the host country where he migrates). The current study would discuss the Push factors and Pull factors affecting the immigration decisions of the footballers. The push factors include the economic disparities, political instability, unemployment, lack of desired local sports infrastructures in a country of origin and pull factors are the sources of attraction which attract the individual to leave his country. We will support our arguments with facts and figures and statistical analysis. The data we present in our study is about the foreign footballers in five European leagues: France, Italy, England, Spain and Germany. The empirical model of our work will integrate the Gini, Atkinson and Theil to make a comparison between and within leagues. A study by the Lorenz curve will be also used.

Key words: Immigration, Football, financial sport statistic, sports economy.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 933.zip](#)

Introduction History of immigration of professional footballers can be traced from the beginning of the 20th century (Lanfranchi, Taylor 2001, Taylor 2007). At present there are 1/5th of the footballers in the top five football leagues of the Europe are from African and Latin Americans countries (Poli Ravenel, 2006). In addition, the Brazil, Argentina, Ivory Coast, Cameroon and Mali face deficiency of the talented players for their national teams and are obliged to call their expatriate players to play for national and international events. If in such a case of immigration, the causes of departures are well known: Poverty, economic crisis, political turmoil, insecurity, wars, lack of jobs, etc. these conditions remain valid for players who leave their countries as well, to seek stardom. There are Push and Pull factors that drive people to leave their countries and settle in other countries. Push factors are the internal factors that motivate people to leave. These factors include economic disparity, poverty, political instability, unemployment, lack of sports infrastructure and the deterioration in the level of local sport. While, Pull factors are the attractions present in the host countries which appeal an individual to migrate. Pull factor include the pay attraction, developed legislative, the safeguarding of rights, the large audience, improving infrastructure, opportunities promotion of skills, etc.

Methods and results The immigration phenomenon of professional footballers has a double effect advantage / disadvantage to both countries of origin and destination and for emigrants. The figure 1 shows the losses and gains that occur following the phenomenon. The European continent is the largest importer of footballers from under developed countries. The number of footballers from

Africa and Latin Americans in Europe is constantly increasing. In 1995/1996 there were almost 20% of players who were under contract with the leading football clubs of France, Italy, Spain, England and Germany. Now this numbers has risen to 39% for the year 2005/2006 (Figure 2). This increase is mainly due to the difference of wealth and financial resources between regions. Globally, European clubs are ranked high and considered most efficient and rich among the world teams. Table-1 shows the top 10 richest clubs of the world and their rankings according to FIFA statistics. There is positive correlation between wealth and sport performance. According to Table-2, the proportion of foreign players has increased in the major European leagues and the degree of this increase varies according to country of origin and host countries. The French clubs recruit more African players while German clubs recruit more players from Latin American. In this perspective, differences in wealth between jurisdictions are critical to understanding the magnitude and direction of flow of workers, including migration of professional footballers in the "South" to "North". European clubs have got comparatively more budget than the clubs present in under-developed countries. During the 2005/2006 season, depending on their level of competition, we see (table 3) that inequality is an increasing function of the parameters used for both the S-Gini index and the Atkinson index. p increases when the index of the S-Gini inequality increases. Similarly for the Atkinson inequality index increases with increase in the value of ϵ . This table shows that differences in the means available to the clubs are high, and thereafter, the trend shows that the players will move from the low budget clubs to the clubs having high budget. Even among low-budget clubs, African and Latin American, high wage inequality is justified in Lorenz curve (Figure 3), which represents the income distribution function among the less wealthy clubs. The disparity between wages earned by the players of the 5 main European leagues and those other leagues are very important. Poli (2006) shows that in 2002/2003 season, a player of the first level of Italian competition earned on average 14 times more than a colleague who plays the highest level of Belgium. The Lorenz curve in Figure 4 shows that there is great disparity in pay between players. This inequality of wealth has an effect to encouraging migration to high-wage Championships.

Conclusion The migration of professional footballers has got a significant importance in recent few decades, especially after the massive introduction of money in the football market. There are many push and pull factors deriving the departure of the talented players from their native countries, but financial reason remain the most important. Though, this phenomenon generates several benefits to the individuals, their native and the host countries. For example, the players themselves improve their athletic skills and also gain financial benefits, their families improves their living status and conditions training and transfer compensations are made to training and employers clubs in their country of origin, remarkable currency transfers are done to their native country and their host countries attain rare football skills with negotiable wages e.g in world cup 1998 FIFA, 68% of the French team was of non- French origins. But, their performance was commendable and France was ranked top among the global teams. But, it is worth noting there is also a negative effect to the individuals and the countries involved in this phenomenon. The individual loose his spectators who love him playing for their countries. Home country loose the significant football human resources, decreasing of the local sports level, impoverishment of the local football market, escape of the stars and face deficiency for the national and international events e.g Argentina, Brazil and Mali are obliged to call their expatriate players on higher wages to play for their countries. In the host countries, though the immigrants represent the teams they play, but still they are regarded as foreigners. The host country's population is likely to be exposed to inactivity, because, their places

are filled by the non-native people. One question to ask is therefore: what measures must be taken to curb the nations losing their most skilled players?

References

AUGUSTIN Jean-Pierre (2007), "Geography of Sport, spatiality and contemporary globalization", Armand Colin.

AUGUSTIN Jean-Pierre (2002), "The dynamics of socio-spatial practice sports," in *The Reign of leisure*, under the direction of A.Huet and G. SAEZ, Paris, L'Aube / DATAR, pp. 135-165.

AUGUSTIN Called (texts compiled by), House of Humanities Aquitaine, P. 51. 246 Olivier Naria. BALE John R. (1989) "Sports geography", London, E. and F.N.Spon.

HAUMONT Antoine (1993), "The geographical variations of sport" in *sport, social relationships and collective action*, conference proceedings of Bordeaux, and J.-P. J.-P. MATHIEU Daniel (1990), "The productivity differential areas of professional football in France," in *Geopolitics of Sport: Proceedings of the conference of Besançon (23-24 March 1990)*, op. cit., pp. 51-60.

NARI Olivier (2008), "Geography of Sport in the Meeting". *Sports cultures and territories*, Paris, L'Harmattan.

NARI Olivier (2006), "The Territories of sporting excellence." The case of high-level athletes Saint-Louis: current status and socio-cultural issues, research report as part of the 280th anniversary of the town, the local sports Saint-Louis, City of St. Louis.

POLI Raffaele. (2004), "The Migration of Footballers". *Trajectories of Cameroonian players in Switzerland*, International Centre for Sports Studies, University of Neuchâtel.

PRAICHEUX Jean (1998), "The mobility's sports", in *The Planet "nomadic"*. op. cit., pp. 106 and following.

THE JURIDICAL QUALITY OF SPORT CONTRACT AND ITS SIGNIFICATIVE ELEMENTS

SPOR SÖZLEŞMELERİNİN HUKUKİ NİTELİĞİ VE BELİRLEYİCİ UNSURLARI

Uğur Özer, Tekin Çolakoğlu

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The aim of this study is to give information about the subject, content, type, invalid and expiration of contract that is formed by sportsman and the clubs the workers namely sportsman of sport sector which becomes an important sector. In this research descriptive analysis is used. The data which is used in this research is collected from press literature, the internet sources about the subject and with the help of laws and regulations. Also in this research some examples are given about the sport contract. As a result of this research, it is found that in our country some clubs has deficiency to perform the methods and principles which are related to sport contract. Also in any kind of law contradiction about the contract of professional sportsman, footballer and their clubs' obligation of obeying the decision of Turkey Football Federation's the court and also not consulting administrative and judicial court is seen as a deficiency.

Keywords: Sportsman, Sport Contract

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş Günümüzde ekonomik, siyasî ve uluslararası barış bakımından büyük önem kazanan spor, medyanın da konuya verdiği önem nedeniyle çok yönlü etkileri olan toplumsal bir kurum haline gelmiş ve günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Böyle geniş etkileri olan bir toplumsal kurumun hukuk yönünden de ele alınması, bir takım hukukî düzenlemelere bağlanması kaçınılmazdır. Sporun tâbi olduğu hukukî düzenlemeler, sporun hemen hemen bütün alanlarında ve aşamalarında kendisini göstermektedir. Özellikle futbol başta olmak üzere, diğer spor dallarının hem kulüpler hem de medya bakımından önemli bir kazanç kaynağı oluşturduğu da gözden uzak tutulmamalıdır. Spor kulüplerinin şirketleşmeleri de sporun doğrudan doğruya kazanç elde edilebilen bir faaliyet haline geldiğinin en önemli göstergesidir. Sporun bu şekilde para kazandıran bir uğraş haline gelmesiyle birlikte gerek idareci ve sporcu olarak gerek sporun diğer alanlarında bu faaliyetleri bir meslek olarak yerine getiren, hayatını bu şekilde kazananların sayısı giderek artmaktadır. Yani günümüzde spor faaliyeti artık bir meslek haline gelmiştir (Küçükgüngör, 1998). Bu çalışmanın amacı önemli bir ekonomik sektör haline gelen sporun, çalışanlarının yani sporcuların kulüpler ile yaptıkları sözleşmelerin konusu, kapsamı, şekli, geçersizliği ve sona ermesi hakkında bilgi vermektir. Profesyonel Sporcu Sözleşmeleri Doktrinde, geniş anlamda profesyonel sporcu sözleşmeleri; profesyonel sporlarda, sporcular ile kulüpler arasında yapılan ve taraflara karşılıklı sorumluluklar yükleyen rıza sözleşmeler, olarak tanımlanmıştır. Profesyonellik hukuken sadece futbol sporunda mevcut olmasına rağmen, diğer spor branşlarında da kulüp ile sporcu arasında sözleşme yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada sadece futbolcuyla kulüp arasında sözleşmenin kuruluşuna ve hükümleri ile sona ermesine ilişkin açıklamalar yapılacak olmasına rağmen, bu açıklamalar, niteliğine uygun düştüğü ölçüde diğer spor türlerindeki sözleşmelere de uygulanabilir (Petek, 2007). Profesyonel Sporcu Sözleşmesinin Konusu, Kapsamı ve Şekli Profesyonel futbolcu sözleşmesi, profesyonel takım kurmasına izin verilen ve profesyonel futbolcu istihdam etmek isteyen kulüpler ile futbol sporunu bir kulübe sözleşmeyle bağlı olarak, bu sözleşmenin kendisine yüklediği sorumluluk altında ve bir ücret karşılığında yapmak isteyen futbolcu arasında kurulan bir sözleşme olup, bu

sözleşmenin konusunu, futbolcunun ücret karşılığında kulübü için futbol oynamayı taahhüt etmesi, gücünü ve mesaisini bu amaç uğruna harcamayı yükümlenmesi, kulübün de, bunun karşılığında futbolcuya ücret ödemeyi üstlenmesidir (Çoban, 2007). Profesyonel Futbolcu Sözleşmesi'nin kapsamı, profesyonel futbolcu istihdam etmek isteyen kulüp ile futbolu sözleşmesel bir bağlantı içinde ve bir ücret karşılığında oynamak isteyen futbolcu arasındaki karşılıklı hak ve borçları düzenlemekten ibarettir (Ertaş ve Petek, 2005). Profesyonel Futbolcu Sözleşmesi'nin yapılabilmesi için gerekli olan şekil ve şartlar TFF tarafından çıkarılan Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transferleri Talimatında belirtilmiştir. Profesyonel Sporcu Sözleşmesinin Hukukî Niteliği ve Belirleyici Unsurları Profesyonel futbolcu sözleşmesi, esas itibariyle futbolcunun kulübü için futbol oynamayı taahhüt ettiği, yani bir iş görme edimini yükümlendiği sözleşmedir. İş görme edimini içeren sözleşmelerde, taraflardan biri (iş gören), diğer tarafa (iş sahibine) karşı, daima bir iş görme borcu altına girmekte ve o, bu borcunu iş görme olarak nitelendirilen bir faaliyette bulunmak suretiyle yerine getirmektedir (Hardal, 2007). Kulüp ile sporcu arasındaki sözleşme, iş görme sözleşmelerinden, Borçlar Kanunu'nun 313 ve devamı maddelerinde düzenlenen hizmet sözleşmesidir. Zira sporcunun yaptığı faaliyet bir hizmet edimini, bir kulübe bağlı olarak ücret karşılığında yerine getirmektedir. Bu itibarla, sporcu hizmet ifa ettiğinden, sözleşmenin hukukî niteliği iş görme sözleşmelerinden hizmet sözleşmesidir. Hizmet sözleşmesinin ayırt edici özellikleri olan hizmet görülmesi, süreklilik, ücret, bağımlılık ve bu unsurlar üzerinde kulüp ile futbolcunun anlaşması unsurları bu sözleşmelerde de bulunmaktadır (Ertaş ve Petek, 2005). Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transferleri Talimatına göre, profesyonel futbolcu sözleşmesinden doğan her türlü hukuki uyumsuzlukta, kulüplerin ve futbolcuların, TFF'nin yargı kurullarının görev ve yetkilerini kabul edip kararlarına uyacağı, bu kararlara karşı hiçbir idari ve adli yargıya, temyiz, yargılamanın iadesi gibi kanun yollarına başvurulamayacağı belirtilmiştir. Spor Sözleşmelerine İlişkin Örnek Olaylar ve Sonuçları Deniz Barış Olayı Deniz Barış Fenerbahçe'ye transfer olurken Gençlerbirliği Kulübü ile yaptığı özel sözleşmeyi ihlal etmiştir. Bu sözleşmeye göre Deniz Barış'a Gençlerbirliği 50.000 Euro avans ödemiş ve tarafların taahhünameye uymaması durumunda cezai koşul olarak 1 milyon Euro bedel yazılmıştır. Sözleşmenin ihlal edilmesinin ardından TFF Deniz Barış'ın lisansını askıya almıştır. Deniz Barış konuyu yargıya taşımıştır. Deniz Barış'tan 1 milyon Euro tazminat isteyen Gençlerbirliği'nin bu talebi önce TFF Yönetim Kurulu, ardından Tahkim Kurulu tarafından kabul edilmiştir. Fenerbahçe kulübü daha sonra Yargıtay'a başvurmuştur. Yargıtay, Gençlerbirliği ile Deniz Barış arasında yapılan sözleşmenin özel hukuk alanında düzenlendiğini iddia eden Fenerbahçe'nin başvurusuna olumlu yanıt vermiştir. Bunun üzerine Fenerbahçe Gençlerbirliği'ne hiçbir ödeme yapmama kararı almıştır. Fenerbahçe'nin ödeme yapmaması üzerine Gençlerbirliği Kulübü TFF'ye başvurmuştur. TFF Yönetim Kurulu bunun üzerine Deniz Barış'ın lisansını tekrar askıya almıştır (Merih, 2006). Deniz Barış 18 Nisan 2006'da söz konusu 1 milyon Euro'yu TFF'ye teslim etmiştir. Gençlerbirliği ile yaptığı özel sözleşme nedeniyle 2 kez lisansı askıya alınan Deniz Barış böylece yeniden futbol oynama hakkını kazanmıştır (www.fenerbahce.org).

Yöntem Araştırma betimsel çalışma yöntemi ile yapılmıştır. Bu çalışmada kullanılan veriler, basılı literatürden, konu ile ilgili internet kaynaklarından, kanunlardan ve yönetmeliklerden yararlanılarak toplanmıştır. Ayrıca bu çalışmada spor sözleşmeleri konusunda örnek olaylara da yer verilmiştir.

Tartışma ve Sonuç Sporda profesyonelleşme ile birlikte ortaya çıkan hukuki sorunlar yeni bir bilim dalı olan spor hukukunun ortaya çıkmasını sağlamıştır. Spor sözleşmeleri de spor hukukunun içinde yer alan önemli bir konudur. Bu çalışmanın konusu spor sözleşmelerinin hukuki niteliği ve belirleyici unsurlarıdır. Bu kapsamda sporcuların kulüpler ile yaptıkları sözleşmelerin konusu, kapsamı, şekli,

geçersizliği ve sona ermesi hakkında bilgi verilmeye çalışılmış, spor sözleşmelerine ilişkin örnek olaylara yer verilmiştir. Çalışma sonucunda, ülkemizde profesyonel spor sözleşmelerine ilişkin usul ve esasların yerine getirilmesi konusuna bazı kulüplerin, yeterince hassasiyet göstermedikleri tespit edilmiştir. Ayrıca TFF'nin Deniz Barış olayı örneğinde olduğu gibi, bir futbolcuyu haksız yere cezalandırdığı tespit edilmiştir. Bosman kuralları futbolculara istedikleri zaman istedikleri kulüpte oynama hakkı tanımakta ve futbolcuların serbest geçiş haklarının hiçbir şekilde engellenemeyeceği belirtilmektedir. Deniz Barış olayında bir futbolcuya sözleşme yapma sözleşmesi imzalatılması, serbest geçiş durumunda kazanılacak profesyonel ranta kulübün ortak olması anlamını taşımaktadır. Bunların dışında Profesyonel futbolcu sözleşmesinden doğan her türlü uyumsuzlukta, futbolcuların ve kulüplerin, yalnızca TFF'nin yargı kurullarının kararlarına uyma zorunluluğu ve bu kararlara karşı hiçbir idari ve adli yargıya başvurulamaması, anayasadaki temel hak ve hürriyetlerden olan sözleşme hürriyetinin, yargısal denetimi açısından, bir eksiklik olarak tespit edilmiştir.

Kaynaklar

oban, D. (2007). Profesyonel Futbolcu Sözleşmeleri, İstanbul Barosu Dergisi, Spor Hukuku Özel Sayısı. Ertaş, Ş., Petek, H. (2005). Spor Hukuku, Yetkin Yayınları, Ankara.

Hardal, Ş. (2007). Spor Sözleşmeleri, İstanbul Barosu Dergisi, Spor Hukuku Özel Sayısı.

Küçükgüngör, E. (1998). Türk Hukukunda Sporcuların Hukuki Durumu, Gazi Üniversitesi, Hukuk Fakültesi Dergisi, 2(1,2),127-139.

Merih, K. (2006). TFF Mevzuatı, Bosman Kuralı ve Deniz Barış Olayı.

http://www.fesam.org/sur_makale.php?kod=1&url=uzman/km019.htm (Erişim:21.12.2009).

Petek, H. (2007). Sporcu Sözleşmeleri ve Profesyonel Futbolcu Sözleşmesi, Spor Hukuku Dersleri, Editör: Kısmet Erkiner, Kadir Has Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transferleri Talimatı,

<http://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/2009DK/TFF/tlmt/PFSTT-haziran2009.pdf> (Erişim: 21.12.2009).

<http://www.fenerbahce.org/fb2008/popdetay.asp?ContentID=3334> (Erişim:29.12.2009).

COMPARATIVE AND SPORTS LAW SECTION SUPPLY AND DISABLED PROGRAMS
CLASSES IN: AUSTRALIA, TURKEY AND THE UNITED STATES CASE STUDY

KARŞILAŞTIRMALI SPOR HUKUKUNDA SAĞLAM VE ENGELLİLERDE DERS VE BÖLÜM
PROGRAMLARI: AVUSTRALYA, AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ VE TÜRKİYE ÖRNEĞİ

Mürsel Akdenk

Ondokuz Mayıs University, Yasar East Physical Education And Sports High School. Samsun-Turkey.

SUMMARY 1-Introduction and Objective: 1.1-Introduction: "Comparative Sports Law Scott and disabled in the Course and Section Programs: Australia, the United States and the Case of Turkey" by the survey, three countries the higher education academic studies in Turkey execution target is to. 1.2-Objective: "Comparative Lessons and Sports Law Section of the Scott and Disabled Program: Australia, the United States and the Case of Turkey" in Turkey, some of his field research in higher education is to end the opening . 2 - Methods: Relevant documents, Higher Education and the Library of normal; internet alındı.Okundu of the web academy, irdelendi.Türkiye 'New Course and Curriculum of the sample and the national schools and as a model configuration are given ... 3- Findings: 3.1 Course and Curriculum in Turkey are different in Sports Law, explained the different course contents. 3.2-In Turkey, some Higher Education Institutions of Sports Law Course, opening up right now at Department be requested. 3.3-Sports High Schools, Law School Sports Law Section of the BA and MA and Ph.D. Training Program should be opened. 4-Discussion and Conclusion: 4.1.1-The Discussion: General discussion, countries in the world in various Super Sports Law Program There are national and transnational. 4.1.2-Special in discussion; Higher Education Institutions in different countries of the Sports Law Undergraduate and Masters, PhD programs can be opened in Turkey. 4.2-Conclusion:4.2.1- Overall Conclusion; Contemporary World Sports Law in Transnational Advanced Applications must be injured. 4.2.2--Special Conclusion, University of Melbourne in Australia, Faculty of Law, Sports Law Program of the opening is very important in Turkey. In short, work-related programs and related documents and information should be given the opportunity to share ..! 5 - Selected sources: 5.1) Hanbook of the Faculty of Law of the University of Melbourne (2010): The University of Melbourne, Melbourne, Australia. 5.2-Post Graduate Study of Sports Law Program (2009): Faculty of Law of the University of Melbourne (2010): The University of Melbourne, Melbourne, Australia.

Key words: 1) Comparative Sports Law, 2) Sports Law Specialist, Master's and Doctoral Programs.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET

1-Giriş ve Amaç:

1.1-Giriş : “Karşılaştırmalı Spor Hukukunda Sağlam ve Engellilerde Ders ve Bölüm Programları: Avustralya, Amerika Birleşik Devletleri ve Türkiye Örneği” adlı alan araştırmasının; üç ülkede de Yüksek Öğretimdeki akademik çalışmaların Türkiye’de de yürütülmesinin hedeflenmesidir.

1.2- Amaç: “Karşılaştırmalı Spor Hukukunda Sağlam ve Engellilerde Ders ve Bölüm Programları: Avustralya,Amerika Birleşik Devletleri ve Türkiye Örneği” adlı alan araştırmasının Türkiye’nin bazı yüksek öğretim kurumlarında da açılmalarının ı amaçlanmasıdır.

2- Yöntem: İlgili dökümanlar; Yüksek Öğretim ve Normal Kütüphanelerden; internetteki web akademilerinden alındı.Okundu, irdelendi.Türkiye’de örnek ve Ulusal Yeni Ders ve Müfredat Programlarının ekol ve model olarak yapılandırılmasına yer verilmektedir...

3-Bulgular: 3.1- Türkiye’de Spor Hukukunda farklı Ders ve Müfredat Programları,Değişik Ders İçerikleri açıklandı. 3.2-Türkiye’de bazı Yüksek Öğretim Kurumlarında Spor Hukuku Derslerinin;artık Bölüm olarak açılması sağlanmak istenildi. 3.3- Spor Yüksek Okullarında; Hukuk Fakültelerinde Spor Hukuku Bölümlerinde Lisans ve Yüksek Lisans ve Doktora Eğitimi Programları açılmalıdır.

4-Tartışma ve Sonuç: 4.1-Tartışma: Genel tartışmada; Dünyadaki değişik Süper ülkelerde Ulusal ve Uluslarüstü Spor Hukuku Programları vardır. 4.2-Özel Tartışmada; Farklı ülkelerdeki Yüksek Öğretim Kurumlarında olan Spor Hukuku Lisans ve Yüksek Lisans;Doktora Programlarının Türkiye’de de açılması mümkündür. 4.2- Sonuç: Genel Sonuçda; Çağdaş Dünyadaki Gelişmiş Uluslarüstü Spor Hukuku Uygulamalarından yararlanmak gerekmektedir. 4.2- Özel Sonuçda; Avustralya’da Melbourne Üniversitesi, Hukuk Fakültesi,Spor Hukuku Yüksek Lisans Programlarının Türkiye’de de açılması çok önemlidir. Kısaca; ilgili program çalışması ve ilgili, belgeleri ve bilgilerinin paylaşılmasına fırsat verilmelidir..!

Anahtar Kelimeler: 1)Karşılaştırmalı Spor Hukuku; 2)Spor Hukuku Uzmanlık,Yüksek lisans ve Doktora Programları.

5-Seçilmiş kaynaklar :

5.1) Hanbook of Faculty of Law of University of Melbourne(2010):University of Melbourne,Melbourne,Australia.

5.2- Sports Law Program of Post Graduate Study (2009): Faculty of Law of University of Melbourne(2010):University of Melbourne,Melbourne,Australia.

MOTIVATIONAL PROFILES OF SOCCER FANS IN IRANIAN PRO LEAGUE

Saatchian, V.1, Hadavi, F.2, Elahi, A.3, Rasooli, M.4, Alizadeh, A.5

1 Tarbiat Moalem University, Tehran; 2 Tarbiat Moalem University, Tehran; 3 Tarbiat Moalem University, Tehran; 4 Tarbiat Moalem University, Tehran; 5 Tehran University, Tehran;

One purposes of holding sport events is earning incomes. Since fans attendance and purchasing tickets by them is considered the main way of earning incomes for the events, by considering the motivations of fans and reinforcing them, this may lead to more attendance and thereby more incomes. The current investigation examined Soccer Fans Motivations type in 9 motives: Socialization, Excitement, Team loyalty, Football interest, Aesthetics, Positive Stress, Entertainment, Escape, player interest. The statistical society of this study was whole fans of Esteghlal ,Persepolis Teraktor and Sepahan teams as four popular teams in Iran. Data collected from fans who attended in Pro League soccer games during the years of 2009-2010. Data collection was done before the game and total of 480 questionnaires were usable for this analysis. Questionnaire was distributed to sport spectator's measure nine facets of Motivation and a scale including demographic items. The results showed that team loyalty (4.5), football interest (4.1), Football aesthetics (3.6), Positive Stress (3.4), entertainment (3.2), escape (3), society interest (2.6), socialization (2.4), player interest (2.2), respectively had most average between fan motives. There was a significant correlation between team loyalty, football interest, aesthetics and Positive Stress with attendance rate. There was an inverted relation between age and study level of participants with attendance rate. Finally the proposed constructs are shown to have implications for marketing managers, advertising agencies, and other researchers in sport marketing and also provide directions for future research. .This study guide sport managers and marketers to better understanding of fan motives.

Key words: Fan motives, football, Iran Pro league

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 119.rar](#)

Motivational Profiles of Soccer Fans in Iranian Pro league.

Introduction Sport has become a viable component of the marketing promotion mix, which a comprehensive set of factors for evaluating the motivations of costumers who watch or play sport is still lacking (Wann et al., 2008). The ability to draw attendees to performances is vital to the success of a sport organization. Sport managers and academics attempt to investigate motivations that drive decisions to attend events. In order to make predictions, academic demands have lead to the proliferation of instruments and constructs to capture a wide variety of motives, but these tools have limited ability to explain game attendance (Won et al., 2007). There have been various studies that have examined spectators' Decisions to attend sporting events such as fan motivation factors (Sloan et al., 1987; Hansen et al., 1989; Sloan., 1989; Madrigal et al., 1995; Wann., 1995; Wakefield., 1995; Kahle et al., 1996; Correia et al., 2007), game attractiveness, economic factors, competitive factors, demographic factors, stadium factors, value of sport to the community, sport involvement, and fan identification (Welki et al., 1994; Madrigal, 1995; DeSchrive et al., 2002; Mahony et al., 2002; Shank., 2005; Won et al., 2007,). Wann. (1995) has categorized fan motivation factors into eight types: eustress, self-esteem, escape, entertainment, economic, aesthetic, group affiliation and family needs. Motives for sport event attendance are dynamic, multifaceted, and have been examined through a number of different frameworks. In addition, comparative studies reveal motives may vary by country, sport, and emotional attachment (Won & Kitamura, 2007; Koo &

Hardin., 2008; Wann et al., 2008). The Iran Pro League, (Persian Gulf cup) is a professional football league competition for Clubs located at the highest level of the system. Increasing attendance is a major concern of clubs and increased knowledge regarding the factors that influence fan attendance at Iranian Super League soccer matches would be useful for clubs and other football associations in Iran. The aim of this study is to reveal the underlying motives for the Iranian Fans to attend football matches in pro league. This study based on the theoretical framework known as the Fan Motivation model proposed by researchers as illustrated in Figure 1.

Methods The items of questionnaire was adopted from previous work (Won & Kitamura., 2007; Wann et al., 2008). Each facet was assessed using 3 items randomly placed within the questionnaire on Likert scale. Data had collected from spectators who attended in Pro League soccer games during the years of 2009-2010. Data collection was done before the game and total of 480 questionnaires were usable for this analysis. Questionnaire had gathered from spectators of four popular team (Persepolis, Esteghlal, Sepahan and Teraktorsazi) that attending in the Azadi stadium. The fan motivation scale consisted of 27 items grouped within 9 facets of Motivation: Socialization, Excitement, Team loyalty, Football interest, Aesthetics, Positive Stress, Entertainment, Escape, player interest and a scale including demographic items. The construct validity was analyzed with exploratory factor Analysis (EFA). The Kaiser-Meyer-Elkin measure of sampling adequacy of .874 was considered good (acceptable is .40 or above) and Bartlett's test of sphericity was also Acceptable.

Results The sample characteristics were 82% bachelor, 59% in the age range 20-40 years, 38% had a high school degree followed by 37% with a university degree. The mean ranks for each of the 9 facets are reported in Table 1. The mean scores ranged from 2.22 to 4.54, with team loyalty revealing the highest mean score and player interest the lowest mean score. The results showed that team loyalty (4.5), football interest (4.1), (3.6), Positive Stress (3.4), entertainment (3.2), escape (3) society interest (2.6), socializing (2.4), player interest (2.2), respectively had most mean rank between fan motives as illustrated in Table 1. The Cronbach's alpha were calculated since multi-item scales were used and indicate the items used to measure the constructs were reliable and all above the 0.70 benchmark (Nunnally & Bernstein., 1994). The results show that motivations of team loyalty, football interest, aesthetics and excitement were related to attendance rate which is consistent with Masoomi (2008). Interest in home team (society interest) was welcomed plentifully. So Consistent with the results of Rabinson (2006), Yangko (2008), Masoomi (2008).

Discussion and conclusion The current research identified nine factors thought to influence the motivation of Iranian pro League fans for attending in match. This study also found that team loyalty was the most important factor for soccer fans for attending in the match, As revealed in Table 1, the mean rank of motivational among the sports had shown. It will be important for future researchers to replicate the work conducted here with a sample that is more heterogeneous with respect to age. However, the homogeneous nature of the current sample does not invalidate the results. This is particularly true in light of the fact that previous research using heterogeneous samples (Wann, 1995; Wann, Schrader, & Wilson, 1999) has failed to find significant relationships between age and sport fan motives. Finally the proposed constructs are shown to have implications for marketing managers, advertising agencies, and other researchers in sport marketing and also provide directions for future research. So it is recommended to sport managers to recognize motivations priorities and ways of meeting them by considering conditions, and in this way increase their own clients and enjoy mentioned advantages of it.

Selected references

1. Correia, A., Esteves, S. (2007). An exploratory study of spectators' motivation in Football. *Journal of Sport Management and Marketing*, Vol. 2, Nos. 5/6.
2. Won, Y., Kitamura, K. (2007). Comparative Analysis of Sport Consumer Motivations between South Korea and Japan. *Journal of Sport Marketing Quarterly*, 16, 93-105.
3. Wann, D. L., Grieve, F. G., Zapalac, R. K., and Pease, D. G. (2008). Motivational Profiles of Sport Fans of Different Sports. *Journal of Sport Marketing Quarterly*, 17, 6-19.
4. Daniel, C. F., Kevin, F. Anthony, A. B., and Pritchard. M.) 2009(. Measuring the Motives of Sport Event Attendance: Bridging the Academic-Practitioner Divide to Understanding. *Journal of Sport Marketing Quarterly*, 18, 126-138.

STUDYING ON THE LOGOS WHICH SYMBOLIZE THE TEAMS OF THE FIRST FOOTBALL LEAGUE OF BANK ASYA AS TO GRAPHIC DESIGN ELEMENTS

Bank Asya 1. Futbol Ligi Takımlarını Temsil Eden Logoların Grafik Tasarım Öğeleri Bakımından İncelenmesi

Onur Bingöl
Gazi Üniversitesi

This research looks into soccer sport in Turkey in terms of graphic design with a different point of view. Soccer is a big industry and has a place on Turkish life style. Undeniably, soccer is in the daily life of every person in Turkey. Many families have opportunity to gain income from industries that created by soccer. Soccer became more than a sport in the minds of fans that they get in to fights for it, they have tattoos of their team, they decorate they cars with the colors of their team and they name their babies with their favorite soccer player. Despite, soccer being a huge industry and have a great place in our life we should look into the following questions in terms of graphic design. How effective and elaborate. Are they designed by considering basic design principles? How many of our soccer team's logotypes designed by professional designers. What is the basis of chosen colors? Finally, are the logotypes appropriate for design criteria? Aim of this research is avaluate the prominent socer teams logoytpes previously formed graphic design creteria and present in an academical article format. For the study there are 7 teams randomly chosen from the "Bank Asya" 1st League and their logotypes analyzed in terms of graphic design principles an elements.

Keywords: Logo, Logotype, Emblem, Graphic Design, Soccer.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Özet Bu araştırma; ülkemizde hayatın her alanında bulunan ve büyük bir endüstri halini almış futbol sporuna grafik tasarım açısından farklı bir bakış ile yaklaşmak amacıyla yapılmıştır. Yadsınamaz bir gerçek vardır ki, günümüzde futbol hemen her insanımızın gündemindedir. Birçok aile futbol ve futbol sayesinde oluşan yan sanayiler ile geçimini sağlamaktadır. İnsan psikolojisinde futbol öylesine bir hal almıştır ki, bazen sadece bir spor dalı olduğu unutulur ve taraftarı olunan takım uğruna kavgalar edilir, dövmele yaptırılır, arabalar süslenir, bebeklere futbolcu isimleri verilir. Ancak futbolun hayatımıza bu denli girmesine ve endüstrisinde bu denli büyük paralar dönmesine karşın, ülkemizde futbol takımlarının sahip oldukları amblem ve logolar ne denli özenlidir? Grafik tasarım ilkelerine ne denli uygundur? Kaç futbol takımımızın logosu işinin ehli, uzman grafik tasarımcılar tarafından tasarlanmıştır? Logo renkleri neye göre seçilmiştir? Kısacası bu logolar, logoları tasarlama/değerlendirme kriterlerine uygun mudur? Bu çalışmanın amacı, günlük hayatta yüksek itibara sahip futbol takımlarımızın logolarını, araştırmacı tarafından belirlenen kriterlere göre, grafik tasarım açısından değerlendirmek ve bununla ilgili verileri bir makale halinde arz etmektir. Konu ile ilgili olarak, ülkemizin çeşitli vilayetlerinde merkezlenmiş futbol takımlarından, Bank Asya 1. Ligi'nde oynayanları ele alınmış ve bu takımlar arasından 7 tanesi seçkisiz yöntem ile seçilerek, sahip oldukları logolar grafik tasarım öğeleri açısından incelenmiştir.

Anahtar kelimeler: Logo, amblem, logotype, grafik tasarım, futbol.

GİRİŞ Problem Bank Asya 1. futbol ligi takımları temsil eden logolar, grafik tasarım ilkeleri ve logo tasarlama/değerlendirme kriterlerine uygun mudur? Alt Problemler 1) Logo tasarlama ve

değerlendirme ölçütleri nelerdir? 2) Bank Asya 1. futbol ligi takımlarını temsil eden logolar, takımları merkezlendikleri şehir, kültür, coğrafi yapı, ekonomik yapı vb. unsurlara göre temsil etmekte midir?

YÖNTEM Evren Araştırma evrenini Türkiye Futbol Federasyonu çatısı altında, varlığı ilgili kurumca lisans ile onaylanmış futbol takımları oluşturmaktadır. Örneklem Araştırmanın örneklemini Türkiye Futbol Federasyonu, Bank Asya 1. Futbol Ligi'nde (2009-2010) müsabakalarını oynayan ve farklı coğrafi bölgelerdeki vilayetlerde merkezlenmiş, seçkisiz yöntemle belirli 7 takım oluşturmaktadır. Verilerin Toplanması Ele alınan takım logolarının dijital (sayısal) ortamda edinilmesi için internet (örütbağ) kullanılmıştır. Logo inceleme ve değerlendirilmesi için ise çeşitli kaynaklar taranmış ve araştırmacı tarafından bir ölçüt geliştirilmiştir. Geliştirilen bu ölçüt, 7 takım logosu üzerinde uygulanmıştır.

Tartışma ve Sonuç Bu bölümde araştırmanın bulguları ve yorumlarından yola çıkılarak ulaşılmış sonuçlardan bahsedilmiş ve olası eksikliklere karşı geliştirilen çözüm önerilerine yer verilmiştir. Günümüz Türkiye'sinde futbol, sadece bir spor olmaktan çıkmış, organizasyonları, müsabakaları, izleyicisi, reklamları, yan sanayisi ve ekonomiye sağladığı katkı ile binlerce ailenin geçimini sağladığı bacasız bir endüstri haline gelmiştir. Konu ile alakasız gibi görölse de, ülkemizin ve dünyanın en büyük markalaşmış firmaları, futbol takımlarımıza sponsor (maddi destekleyici) olmaktadır. Tekrar dikkat çekmek gerekir ki az önce "ülkemizin ve dünyanın en büyük markalaşmış firmaları" şeklinde bahsedilen firmalar, aynı zamanda kurumsallaşmış ve büyüklüğünün bir kısmını da kurum kimliğini profesyonelce çözüme ulaştırmış olmalarına borçlu olan firmalardır. İşte bu markalar, endüstrileşmiş futbol sektörümüzde takımlarımıza sponsor (maddi destekleyici) olmaya ihtiyaç duyarken, futbol takımlarımızın da kurumsal logo sorunlarını işinde uzmanlaşmış kişilere çözdürmemiş olması büyük bir hata olarak ilk etapta göze çarpmaktadır. Tüm bu sorunların özünde yatan ana etmen, kurum sahipleri veya yöneticilerinin "ben de yaparım ne olacak" zihniyeti ile hareket etmeleridir. Bu durumun temel sebebi de çocuklarımıza ve gençlerimize tutarlı bir sanat eğitimi veremeyişimizde yatmaktadır. Görsel algısı geliştirilmemiş, görmeyi bilmeyen, ya da baktığını aslında gördüğü zanneden insanlarımızın, toplumumuzun büyük bir kesimini oluşturuyor olması, hayatın her alanında milletçe olumsuz etkilenmemize sebebiyet vermektedir. Araştırma süresince gözlemlenmiştir ki, ülkemizdeki futbol takımlarını temsil eden logolar, belirli bir şehrin futbol takımından ziyade, sanki o şehrin valiliği, il kültür ve turizm müdürlüğü veya belediyesini temsil ediyor gibi durmaktadır. Örneklemde ele alınan hiçbir logo, logotype çıkarıldığı zaman, futbola dair bir görsel içermemektedir. Bir futbol takımı logosunda da, futbola dair bir grafik çözümleme (en basit hali ile bir futbol topu bile) olmaması, ülkemizdeki futbol takımlarını temsil eden logoların son derece yetersiz ve zayıf olduğunun da en açık göstergesidir. Bank Asya 1. Ligi'nde oynayan ortalama bir futbol takımının kasasında, elinde sözleşmeleri bulunan futbolcularının ederleri ile birlikte 20 milyon Avro olduğu söylenebilir. Bugün dünyadaki en profesyonel tasarımcıya bir logo tasarlatılmaya kalkılsa, talep edeceği ücret en fazla 30bin Dolar olacaktır. Kasası bu denli büyük bir finansman ile dolu olan bir kurumun, kendi kimliğini tanıtacak olan logoya bu özeni göstermemesi de düşündürücü bir noktadır. Futbol takımlarımızın logolarındaki amatörlik, aleni bir biçimde göze çarpmaktadır. Örneklemde incelenen logoların hiç birinde tamamen özgün bir biçimde, takım için tasarlanmış bir yazı karakterine rastlanmamıştır. Hatta bu yazı karakterleri, takımın ruhunu, bulunduğu şehrin kültürünü vb. yansıtacak biçimde seçilmesi gerekirken, son derece özensizce, sıradan yazı karakterleri arasından seçilmiştir. Logolarda kullanılan renkler takımların renklerini temsil etmektedir. Takım renkleri ne ise, logolarda da o renkler hakim durumdadır. Kullanılan grafik çözümlerler, soyutlamalar vb. unsurlar, genellikle özensizce tasarlanmıştır. Bu durum logonun matbaa

teknolojileri dışında basılması noktasında güçlüklerle karşılaşılmasına sebebiyet vermektedir. Bu noktada kurum yöneticilerinin, kurumsal kimlik tasarımları ve logolarını, alanında uzmanlaşmış, ehil kişilerle çalışarak çözüme ulaştırması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

ARNSTON, Amy A. (1998) Graphic Design Basics. Orlando: Harcourt Brace College Publishers,

ÇAM, Ali Tekin. (2006) Türk Grafik Tasarımcıları – Logo. İstanbul: Alternatif Yayıncılık,

MUHAMMET Ersan. (2004) Kültür Bakanlığınca Yayımlanan ‘Tiyatro Afiş Tasarımında; Boşluk Kavramında Renk İlişkilerinin Grafikselleşme Yönden İncelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Basılmış Yüksek Lisans Tezi,

ODABAŞI, Hatice Aslan. (2006) Grafik’te Temel Tasarım. İstanbul: Yorum Sanat Yayınları, PEKTAŞ, Hasip. (1988) Basın İlanlarında Grafik Tasarımın Yeri ve Önemi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basılmış Yüksek Lisans Tezi,

TEPECİK, Adnan. (2002) Grafik Sanatlar (Tarih-Tasarım-Teknoloji). Ankara: Detay&Sistem Yayıncılık,

TRIEDMAN, Karen/CULLEN, Cheryl Dangel. (2004) Color Graphics (The Power of Color in Graphic Design). Massachusetts: Rockport Publishers,

TUNA, Ayşen Akbaş. (2006) Hastanelerde Kurumsal Kimlik Uygulamalarının Hastalar Tarafından Algılanmasına Yönelik Bir Araştırma. Ankara: Gazi Üniversitesi Basılmış Yüksek Lisans Tezi.

YURDAKUL, İncilay. (2006) Küreselleşme Sürecinde Kurumsal Kimlik Çalışmaları ve Ulusal Havayolları Kurumsal Tasarımı. Marmara Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, 4. Uluslararası Öğrenci Trienali Bildiri Kitabı, İstanbul: Mas Matbaacılık.

COMPETITIVE BALANCE IN THE TURKISH FIRST DIVISION BASKETBALL LEAGUE

TÜRKİYE BASKETBOL 1. LİGİNDE * REKABETÇİ DENGİ ANALİZİ

Okt. Sinem Pınar Gürel; Yrd. Doç. Dr. Kamil Orhan
Pamukkale Üniversitesi; Pamukkale Üniversitesi

Sports leagues need a certain degree of competitive balance in order to survive. Without uncertainty of outcome of a match, sports leagues will become more predictable and won't be able to maximize the revenue that could be generated from the spectators. In this study, the determinants of competitive balance have been argued. The long term impact of competitive balance on the basketball industry has been investigated. Problems observed in leagues without competitive balance and the measures to be taken have been studied. In the analysis part of this study, determining the path of competitive balance level in the last 19 year history of the Turkish Basketball 1. League has been aimed. To this aim, C5 Competitive Balance Index and Herfindahl-Hirschman Index have been used. Results indicated that although the competitive balance was aparted from the optimal level from time to time , in general a path close to the competitive balance level was followed in the Turkish Basketball 1.League.

Keywords: Competitive Balance, Uncertainty of Match Outcome; C5 and Herfindahl-Hirschman Index

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 790.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Bir ligin genel başarısını belirleyen ana faktör, lig dengesi veya rekabetçi dengedir. Rekabetçi denge, bir spor müsabakasında karşılaşan her iki takımın da maçı kazanma olasılığının eşit olmasıdır. Spor liglerinin varlığını sürdürebilmesi için belirli bir rekabet denge düzeyi gereklidir. Belirsizliğin olmadığı müsabakaların sonuçları önceden tahmin edilebilir olacak ve seyircilerden elde edilecek gelirler maksimize edilmemiş olacaktır. Dolayısıyla belirsizliğin taraftar talebi üzerinde anlamlı pozitif etkisi vardır (Jennett: 1984, Janssens ve Késenne: 1987). Rekabetçi dengeyi oluşturmak ve sürdürmek bu yüzden bir kulübün ve ligin temel amacı olmalıdır. Spor liglerinin arkasındaki işletme mantığı, rekabetçi dengeyi devam ettirmek için bazı düzenlemeler yapmayı gerekli kılmaktadır (Michie ve Oughton, 2004: 4). Çalışmanın amacı Türkiye Basketbol 1. Ligi'nde rekabetçi denge düzeyini belirlemektir. Bu amaç dahilinde C5 Rekabetçi Denge İndeksi ve Herfindahl-Hirschman İndeksi kullanılmıştır. Rekabetçi dengenin basketbol endüstrisindeki uzun dönem etkileri incelenmiş ve rekabetçi denge düzeyini geliştirmek için yapılması gerekenler tartışılmıştır.

YÖNTEM Çalışmanın uygulama bölümünde, Türkiye Basketbol 1. Ligi'nde rekabetçi denge analizinin yapılabilmesi için 2 farklı rekabetçi denge analiz yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan veriler; TBF ve TBL resmi internet sayfalarından alınmıştır. Veriler 1991- 1992 sezonundan 2009- 2010 sezonuna kadar yapılan tüm maçların sonuçlarından oluşmaktadır. Türkiye Basketbol 1. Ligi'nde rekabetçi denge düzeyinin belirlenmesi, rekabetçi dengenin belirli yıllar ve dönemler arasında farklılık gösterip göstermediği, takım sayısı arttırılıp azaltıldığında değişimi ve uzun dönemde Türk basketbol piyasasına etkisinin bulunması belirlenmeye çalışılmıştır. C5 indeksi standart bir endüstride, endüstriye hakim olan beş büyük firmanın yoğunlaşma oranını gösterir. Bu indeks basketbol liglerine uyarlandığı zaman da, ligin en üst sırasında yer alan ilk beş kulübün, yoğunlaşma oranı ile lige hakim olma derecelerini ölçmek için kullanılır (Michie ve Oughton, 2004: 8).

Basketbolun yapısı nedeniyle ilk 5 takım tüm puanları toplayamadığından ve bazı dönemlerde ligde mücadele eden takım sayıları değiştiği için indeksin alt ve üst değerleri yeniden düzenlenmiştir. Herfindahl-Hirschman indeksi bir endüstrideki yoğunlaşma oranının ölçülmesinde yaygın olarak kullanılan bir göstergedir. HHI, basketbol liglerine uygulandığında ise; ligi oluşturan tüm kulüpler arasındaki eşitsizliği gösterecektir. Ligi rekabetçi denge açısından ideal olan bir lig ile karşılaştırarak ideal rekabetçi dengeden sapmalara ulaşılabilecektir. Bu sapma büyüdükçe, incelenen ligde rekabetin azaldığı yorumu yapılabilir.

BULGULAR Türkiye Basketbol 1.Ligi'nde 1991- 1992 sezonundan itibaren her sezon için ligin ilk 5 takımı içerisinde bulunan takımların puanlarının tüm sezon boyunca toplanan puanlara oranları hesaplanmıştır. İlk 5 takımın her sezon için toplam puandan aldığı pay ortalama () % 38'dir yani ilk 5 takım piyasanın ortalama %38 payına sahiptir. Bu payın en yüksek olduğu sezon (%42) 2000-2001 sezonudur. 2001-2005 sezonlarında da ilk 5 takımın aldığı paylar (%41) diğer sezonlara oranla daha yüksektir. Tüm sezonlar boyunca ilk 5 takımın toplam puandan aldıkları payın dağılımı incelendiğinde; en üstte yer alan ilk 5 takımın toplam puandan en küçük paya sahip oldukları dönemler (%35) 2007-2008 ve 2009-2010 sezonları olmuştur. Rekabetçi dengenin ideal olarak dağıldığı bir ligde rekabetçi denge indeksinin değeri 100 olmaktadır. Bu oranın 100'ün üzerinde yükseliş trendinde olması o ligin rekabetçi dengeden uzaklaştığının göstergesidir. C5 Rekabetçi Denge İndeksine göre, Türkiye Basketbol 1. Ligi'nde ideal rekabet denge düzeyinden en çok uzaklaşılan yıllar 1993-1994 (119) ve 1994-1995 (120) sezonlarıdır. 2005-2006 (117) ve 2006-2007 sezonlarında da rekabet denge değerinin diğer sezonlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Rekabet değerinin ideal bir lige yaklaştığı yıllar ise 1999-2000 (113) ve 2007-2008 (113) sezonları olmuştur. Grafik 1: C5 Rekabetçi Denge İndeksi (1991-2010)* * C5 İndeksinin takım sayılarındaki değişimine göre yeniden düzenlenen alt ve üst limit değerleri istenildiği takdirde sunulacaktır Çalışmada kullanılan ikinci yöntem Herfindahl- Hirschman İndeksidir. Herfindahl- Hirschman İndeksinin alt ve üst sınırları yıllar içerisinde lig genelinde takım sayısında meydana gelen değişikliklere duyarlı olacak şekilde tekrar düzenlenmiştir. Türkiye Basketbol 1.Ligi'nde rekabet denge düzeyine en çok yaklaşılan sezonların 2007-2008 (0.062), 2009- 2010 (0.062), sezonları olduğu görülmektedir. Analizde rekabetçi denge düzeyinden en çok uzaklaşılan sezonlar, 1994-1995 (0.08) ve 2001-2002 (0.08) sezonlarıdır. İdeal rekabet dengesinden sapmaları belirlemek amacıyla Herfindahl- Hirschman rekabetçi denge indeksi hesaplanmıştır. İdeal rekabetçi denge değeri 100 iken, rekabetçi dengeden sapmalar oldukça indeksin değeri yükselecektir. Türkiye Basketbol 1. Ligi'nde ideal rekabet denge düzeyinden sapmaların en çok olduğu sezonlar; 1994-1995 (118), 2000-2001 (119) ve 2001-2002 (124) olarak gerçekleşmiştir. Rekabetçi denge açısından en ideal olanlar yıllar 2007-2008 (107), 2008-2009 (110) ve 2009-2010 (108) sezonları olmuştur. Grafik 2. Herfindahl- Hirschman Rekabetçi Denge İndeksi* (1991-2010) * HHI takım sayılarındaki değişimine göre yeniden düzenlenen alt ve üst limit değerleri istenildiği takdirde sunulacaktır

TARTIŞMA ve SONUÇ C5 Rekabetçi Denge İndeksi ve Herfindahl- Hirschman indeksi incelendiğinde; Basketbol Ligi'nin son yıllarda rekabete yakın bir yapı sergilediği görülmektedir. Ligin bazı takımların hakimiyetinde olmasına rağmen maç sonuçlarının belirsizliğini koruduğu görülmektedir. Efes Pilsen ve Fenerbahçe Ülker takımları bütün sezonlarda ligin hakim takımları arasında yer almaktadır. Basketbol liginin son 19 yıllık geçmişinde 35 farklı takım ligde yer almıştır ve bu dönem içerisinde 6 farklı takım şampiyon olabilmektedir. Rekabetçi dengeye en çok yaklaşılan sezonların ortak özelliğinin liglerin 16 takımdan oluşmasıdır. Rekabetçi dengeden en çok uzaklaşılan sezonlarının ortak özelliği ise bu sezonlarda ligin daha az takımdan oluşmasıdır. Türkiye Basketbol 1. Ligi'ne zaman zaman

rekabetçi dengeden uzaklaşılsa bile özellikle son dönemlerde ligin rekabetçi dengeye yakın bir seyir izlediği görülmektedir. Bu durumun en önemli nedenlerinden birisi puanlama sistemidir. Galibiyetin 2, mağlubiyetin de 1 puan ile sonuçlandırıldığı bu sistemde takımlar arasındaki kazanılan puan aralığı, çok fazla genişlememektedir. Dolayısıyla ligden kopmalar yaşanmamakta ve ligin orta sırasındaki takımların da şampiyon olma şansı devam etmektedir. Bu durum da rekabeti artıran bir faktördür. C5 rekabetçi denge İndeksi ve Herfindahl- Hirschman indeksi basketbol ligleri için daha önce analiz edilmediği için, çalışmanın sonuçları diğer basketbol ligleri ile karşılaştırılamamaktadır. Çalışma daha önce futbol ligleri için yapılan çalışmalar ile karşılaştırıldığında (Halıcıoğlu, 1998; Filiztekin, 2006;Gürel, 2007) basketbol liglerinde rekabet dengesinin futbol liglerine göre daha eşit dağıldığı görülmektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Filiztekin, A.(2006). Türkiye Birinci Futbol Liginde Rekabet. Akşar, T. and Merih, K. (eds.) Futbol Ekonomisi. Literatür Yayıncılık, İstanbul. pp. 336-355.

Gürel, P.S. (2007). Futbol Liglerinde Rekabet ve Türkiye Futbol 1. Liginde Rekabetçi Denge Analizi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Halıcıoğlu, F. (1998). The Degree of Competition in the European Football Leagues: A Statistical Approach. Sports in the City Conference Proceedings, Sheffield Hallam University, Vol.1.PP. 188-205

Janssens, P. and Késenne S. (1987). Belgian Football Attendances, Tijdschrift voor Economie and Management.Vol. 32/3

Jennett, N. (1984). Attendances, Uncertainty of Outcome and Policy In Scottish Football League. Scottish Journal of Political Economy. Vol.31/2

Michie, J. and Oughton, C. (2004). Competitive Balance In Football: Trends and Effects. Football Governace Research Centre. No:2 s.4-28

ADDING VALUE AS A TOOL OF COMPETITIVE INTELLIGENCE IN THE SPORTS INDUSTRY

Spor Sektöründe Değer Katma Aracı Olarak Rekabetçi Zeka

Öğr. Gör. Ömer Kürşad Tüfekci, Öğr. Gör. Nezihe Tüfekci

Süleyman Demirel Üniversitesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Currently, sport is an important service sector with its particular and social health care and development aspects. The impressive supports of the mass communication devices and especially the media have caused sport to become a profitable commerce and promotion item. While it is transformed into a consume sector by being a show and entertainment activity which arouses the interest of vast masses, it has become an attractive economic scope in which significant financial amounts are being processed for the enterprising. In this descriptive study, related to the environment (customers, competitors, technology, etc ...), using all the different organizations and networks have stressed the benefits of competition. Sports industry are emphasized knowledge with using systematic and ethical processes that planning, collection, analysis, communication and management.

Keywords: Competitive intelligence, sport industry, competitive.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Literatürde Competitive Intelligence olarak ifade edilen terim için Türkçe’de Rekabetçi Zeka ifadesinin kullanılması uygun görülmüştür. Bazı araştırmacılar kavramı Türkçe’ye çevirirken “Rekabetçi İstihbarat” olarak kullandığı görülmektedir. Ancak Türkçe’ye çevrilirken kavramın hem süreç hem de ürün boyutu dikkate alınarak, kavramın daha kapsamlı olacağı düşüncesiyle “Rekabetçi Zeka” olarak değerlendirilmesinin ve incelenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür. Rekabetçi Zeka (RZ) bir çok araştırmacı tarafından hem süreç hem de ürün olarak tanımlanmıştır (Vedder, 2001; Cartwright, 1993). Süreç olarak RZ, yasal ve etik yöntemler kullanılarak kamu ve özel kaynaklardan rakiplerin faaliyetleri hakkındaki bilginin elde edilmesidir. Ürün olarak ise rakiplerin, tedarikçilerin, müşterilerin, kamu kurumlarının, iştiraklerin, pazarların ve genel işletme çevresinin güncel ve gelecekteki davranışları ve teknolojik eğilimler, ekolojik gelişmeler hakkında edinilen bilgidir. Mybourn (2004) ve Zanassi (1998) daha önceki tanımlara ek olarak RZ’yı enformasyon kaynakları üzerinde veri madenciliği ve toplanan bilgileri bir araya getirmek üzere uygun analitik tekniklerin kullanılması olarak tanımlamış, enformasyonun ancak analiz sürecinden sonra RZ haline dönüşebileceğini belirtmiştir. Fuld (1995) RZ’nın veri tabanı çıktı yığınları ve kalın, ayrıntılı yazılmış raporlar olmadığını, en önemlisi kesinlikle casusluk, çalma ve karşı tarafın faaliyetini engelleme girişimi olmadığını vurgulamıştır. Stratejik pazarlama kararlarının şekillenmesinde ve pazar yönlü organizasyonların inşasında RZ büyük önem taşımaktadır. RZ’nın işletmelerin ve pazarlamanın karar merkezinde rol alması belki de birçok faaliyetin odak noktasında olması açısından şaşırtıcı olarak algılanmamalıdır (Dickson, 1992; Kotler, 1994; Day, 1990; Jaworski and Kohli, 1993; Narver and Slater, 1990; Jaworski and the others, 2002).

Literatür Araştırması RZ kavramı Sun Tzu’ nun “Savaş Sanatı” ile başlayan 2000 yıllık zengin bir geçmişe sahiptir (Juhari and Stephens, 2006). Pazarlama stratejisinin bir parçası olarak zeka kavramı işletmelerin rekabet gücünü ve stratejik planlama sürecini artırma çabası olarak ileri sürülmüştür

(Guyton, 1962; Montgomery and Urban, 1970; Pearce, 1976; Montgomery and Weinberg, 1979; Porter, 1980). 1966 yılında William Fair bilgi toplama, harmanlama, organize etme, kaydetme ve yayma fonksiyonları olan “Central Intelligence Agency” kurumsal işletmesini kurmuştur (Fair, 1966). Fair (1966) ile başlayan bu yapı istihbarat toplama, analiz etme ve yayma fonksiyonlarını içeren yükselen bir iş haline gelmiştir (Kahaner, 1997). RZ teorisi; iş zekası (Cleland and King, 1975; Benjamin, 1979; Pearce, 1976), stratejik zeka (Aaker, 1983; Montgomery and Weinberg, 1979), rakip analizi (Ghoshal and Westney, 1991; Rothschild, 1979), rekabetçi teknik zeka (Albagli et al., 1996; Brockhoff, 1991), ve pazar zekası (Chonko et al., 1991; Guyton, 1962. Maltz and Kohli, 1996) olmak üzere çevre taramaları dahil çok farklı tanımlamalar altında ileri sürülmüştür (Fahey and King, 1977; Fahey et al., 1982; Hambrick, 1982; Sashittal and Jassawalla, 2001; Saxby et al., 2002). Day ve Shoemaker (2006), Davenport ve Haris (2006)’in rekabetçi analitik kavramı gibi RZ kavramına benzer sıra dışı bir görüş ileri sürmüştür. Bu çalışmaların çoğu stratejik planlama için önkoşul olarak RZ’ yı konumlandırmıştır (Ansoff, 1965; Porter, 1980). Bunlardan pazar araştırması disiplininin uzantısı olarak pazar zekası akademik ilgi görmüştür (Walle, 1999; Dishman ve Calof, 2007). RZ stratejik avantaj elde etmek için zekanın gerçek amacını ifade etmektedir (Porter, 1980). Bu nedenle RZ rakip istihbaratı yanı sıra müşteriler, tedarikçiler, teknolojiler, çevre ve potansiyel iş ilişkileri ile ilgili istihbarat toplanmasını da içermektedir (Fair, 1966; Gilad, 1989; Grabowski, 1987; Guyton, 1962). RZ literatür incelemesi, RZ’ nin farklı disiplinler açısından da değerlendirilmesinden dolayı rekabet hakkında bilgi toplamaya odaklanan pazarlama disiplini ile ilgili olarak yapılması önerilmiştir (Schollhammer, 1994). Ancak, RZ hakkında literatürde daha geniş bir inceleme sadece rekabet ile ilgili değil aynı zamanda tüm iş çevresini de içermelidir. RZ Kavramı ve Spor Sektörü Literatür araştırmasında da açıklandığı gibi RZ; bir ülkenin veya işletmenin rekabet durumunu etkileme potansiyeline sahip gelişmeler veya fırsatları için dış çevredeki bilgiyi planlama, toplama, analiz etme ve yayma faaliyetlerini içeren sistematik bir süreci kapsamaktadır (Calof ve Skinner, 1998). Son zamanlarda, Calof (2008) istihbarat hedefi içerecek şekilde tanımı yeniden düzenlemiştir: RZ, çevre ile ilgili (müşteriler, rakipler, teknoloji gibi...) tüm örgütü kullanarak farklı rekabet avantajlarını ve ağları geliştirerek işletmenizi sürdürmeye ve geliştirmeye yardım etmektedir. Bu; planlama, toplama, analiz etme, iletişim ve yönetimi içeren sistemli ve etik süreçleri kullanır (Calof, 2008). Günümüz endüstri toplumlarında, toplumsal işbölümü ve uzmanlaşmanın gelişim düzeyine bağlı olarak sportif faaliyetlerin sayıları ve çeşitleri de artmaktadır. Hatta spor, birçok ülkede kendi başına çok büyük ve karmaşık bir endüstriyi oluşturmakta ve çok sayıda tüketicisi olan bir ürün olarak kabul edilmektedir. Stadyumlardaki ve TV başındaki izleyici sayısının fazlalığı, gazete ve dergilerde spor haberlerini okuyan okuyucu sayısının artması nedeniyle bir başka ürünün tanıtımı için de spor alanları tercih edilmeye başlanmıştır. Boş zamanların değerlendirilmesi spor ekonomisinin doğuşuna sebep olmuştur. Boş zaman ekonomisinin büyümesiyle de sporun, onun içindeki payı büyümektedir. Özellikle spor karşılaşmalarına pasif katılımcı olarak çok büyük kitleler tarafından izlenmesi, spor sektörü dışında başka sektörlerde faaliyet gösteren şirketler için sınırsız fırsatlar sunmaktadır.

Sonuç ve Öneriler Spor sektöründe RZ’ nin amacı, rakiplerin ticari sırları veya diğer entelektüel mülkiyetlerini içeren entelektüel sermayelerini çalmak değil, geniş bir alana yayılmış açık/yasal bilişimi sistematik olarak toplamak ve rakip işletmelerin yapısının, davranışlarının, örgüt kültürünün, yeteneklerinin ve zayıflıklarının anlaşılmasına ya da işletmenin gelecek anlayışını yaratabilmesine yardımcı olmaktır. Böylece (Papatya, Papatya, 2007: 369):

- Rakipler ve sektörle ilgili daha çok bilişim toplanması ile zaman ve para kaybını ortadan kaldırır,
- Rakipler ile karşılaştırılan stratejinin en iyi resmi sağlar ve sektörde uygulanabilir stratejileri tanımlar,
- Rakiplerden uzak kalabilmeyi ve

işletmeyi daha iyi konuma getirebilmek için fırsatları görmeyi/yaratmayı sağlar, • İşletmenin bulunduğu yeri anlamaya ve rakipleri savunmasız konuma getirmeye ilişkin altyapı sağlar, • En iyi uygulamaları ortaya çıkarmayı ve işletme performansını geliştirmeyi vurgular. İşletmelerin gelecek anlayışını içeren bu amaçlar; rekabet fırsatlarını ortaya çıkarmak, işletmenin karşılaşacağı sürprizleri en aza indirmek/ortadan kaldırmak, tepki zamanı avantajı elde etmek ve fırsatları yakalamak şeklinde bütünleştirilebilir. Spor sektöründe RZ' nin hangi hedefler doğrultusunda kullanıldığı, bu kapsamlı ve bir o kadar da masraflı faaliyetin işletmeler için neden bu kadar önemli olduğu konusunda araştırmacılar farklı çalışmalarda bulunmuşlardır. Bu çalışmalarda RZ' nin işletmelerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için vazgeçilmez bir şart olduğu (Kahaner, 1999); stratejinin oluşturulması için hayati önem taşıdığı (Hovis, 2000; Merceau, 1999); proaktif davranış ile birlikte rekabet avantajı sağlamak için temel oluşturduğu ve işletmenin başarısının vazgeçilmez öğelerinden biri olduğu (Lackmann, 2000; McGonagle, 2002) üzerinde durulmuştur. Bu geniş kapsamlı stratejik yönetim anlayışının uygulanmasının gerekliliğine teknolojik, politik ve yapısal bazı gelişmeler neden olmuştur. Enformasyon ve iletişim teknolojilerinin hızlı değişimi ve özellikle karar verici birimlere yönelik enformasyon akışı, yeni rakiplerin pazara girişleri ile küresel rekabetin artması, günlük işlerin temposunun sürekli artması ve bunun sonucunda zaman faktörünün önem kazanması, rekabet şiddetinin sürekli artış göstermesi, politik değişikliklerin ve düzenlemelerin işletmeler üzerindeki etkisinin artması, pazarların doygunluk noktasına yaklaşmaları ve giderek azalan büyüme rakamları, dağıtım kanallarındaki değişimler, işletme sisteminin ve çevresinin giderek artan karmaşıklık seviyesi, ikame ürünlerle oluşan beklenmedik rekabet ortamı bu gelişmelere örnek olarak verilmektedir (Bernhardt, 1994; Kahaner, 1997; Porter, 1998). RZ' nin işletmeler tarafından uygulanması sonucunda elde edilecek faydalardan ilki işletme çevresinin dinamik bir biçimde algılanması ve kontrolüdür (Kahaner, 1997; McGonagle, 2002). Bunun dışında RZ' nin işletmelere sağladığı en önemli faydalar, • İşletme çevresinden gelebilecek tehditler konusunda üst kademe yönetime yönelik erken uyarı fonksiyonunun yerine getirilmesi (Herring, 1999) • Başkalarının tecrübelerinden öğrenme imkanı sağlaması (Kahaner, 1997), • Yeni iş alanlarına giriş aşamasında daha güvenli bir ortam sağladığı gibi birleşmelerdeki kaliteyi ve uyumu artırması (Kahaner, 1997), • Üst kademe yönetimi karar destek fonksiyonunu yerine getirmesi (Bernhardt, 1994; Proscott, 1989), • Teknolojik yenilik gücünü artırması (Powell, 2000), • İşletmeye kendi potansiyeli ve yetkinliklerini rakibe göre daha objektif değerlendirme imkanı sağlaması (Powell, 2000), • İşletmelere göz ardı edilemeyecek bir rekabet avantajı sağlamasıdır (Porter, 1998).

A MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF DISABLED SPORTS: AMPUTEE AWAY LEAGUE ORGANIZATION

ENGELLİ SPORUNUN GELİŞİMİ İÇİN BİR MODEL: AMPUTE DEPLASMANLI LİG ORGANİZASYONU

Serkan Çınarlı, Gözde Ersöz

Ege Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu; Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü

The aim of the study is to examine the structure of activities carried out for the disabled sportsmen in order to improve the quality of sports organizations held for disabled sportsmen and to increase their participation into sports. Related information has been gathered and compiled for the research. All the sports activities for the disabled people are organized by four different federations as deaf - visually – physically and mentally disabled. Annual budgets of the federation of disabled are inadequate for their sport activities. However, there are separate and high-budgeted federations for the sports branches. There are two different models. In the first model, which Turkey applies, there are separate federations for each sport, and the activities for the disabled are carried out by a separate federation. In the other model, which is applied by England, there is a single federation for all the sports branches and the disabled are subject to this federation. But, apart from this structure a new model has been developed which considers the federations of the disabled separate in the current system, but holds league organizations for a sports branch by means of a protocol. The amputee away league with 12 teams has been created by a protocol signed between Football Federation and BESF (Turkish Sports Federation for the Physically Disabled) in 2009-2010 seasons and this development has attracted great attention. In sum, the high budgeted amputee away football league is a sample model for the other sports branches, as a result of the protocol signed between Football Federation and BESF, which has to be active in many branches with its low budget.

Key Words: Physically Disabled, Amputee Football League, football Federation

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmanın amacı engelli sporculara yönelik yapılan spor organizasyonlarının niteliğinin geliştirilmesi ve engellilerin spora katılımının artırılması için sporcu engelliler için yapılan faaliyetlerin yapısını inceleyerek ve ülkemizde ilk kez uygulanan ampute liginin getirilerini ortaya koyarak, Türkiye için örnek bir model oluşturmak ve bu oluşumların ülkemizde uygulanması için kişilerde öngörü meydana getirmektir. Araştırmamızda bu konuyla ilgili bilgiler toplanarak derleme çalışması yapılmıştır. 1990 senesinde kurulan Özürlüler Spor Federasyonu 2000 senesinde bedensel, zihinsel, işitme, görme engelliler olarak dörde bölünmesi neticesinde kurulan Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu 2006 senesinde özerk yapıya kavuşmuştur (<http://www.besf.org.tr/Default.aspx?tabid=1145> erişim 25.07.2010). Bedensel Engelliler Spor Federasyonu (BESF), kendi içinde 15 spor dalında faaliyet göstermektedir. Bu faaliyetlerin bazıları ampute futbolu, tekerlekli basketbol, oturarak voleybol, atletizm, badminton, bilek güreşidir (<http://www.besf.org.tr/Default.aspx?tabid=1337>). Türkiye’de engelli spor federasyonları paralimpik ve paralimpik olmayan spor dallarında faaliyet göstermektedir. Bedensel Engelliler Federasyonu’ nun faaliyet gösterdiği spor dallarının kendi federasyonları da mevcuttur. Örneğin basketbol ile ilgili organizasyonlar Türkiye Basketbol Federasyonu tarafından organize edilirken, tekerlekli sandalye

basketbolu organizasyonları Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu bünyesinde yapılmaktadır. Engelli federasyonlarının yıllık bütçeleri düşünüldüğünde tüm bu spor dallarına yeterince kaynak ayıramayacakları açıktır. Örneğin Bedensel Engelliler Spor Federasyonunun 2009-2010 sezonu bütçesi 3.5 milyon TL'dir. 13 branş ve yaklaşık olarak 500 bin sporcusu olan bir federasyon için bütçenin yetersizliği açık bir şekilde görülmektedir. Ancak branş federasyonlarının mevcut yapıları engellilerin spor organizasyonlarını tek başına yapmaya yeterli değildir. Bu konuda iki farklı modelden söz edilebilir. İngiltere Futbol Federasyonu örneğinde olduğu gibi engelli futbolu gibi tüm faaliyetlerin tek federasyon tarafından yürütülmesi ya da ülkemizde olduğu gibi branş ve engelli federasyonu tarafından ayrı ayrı yürütülmesidir. Ancak bu yapılanmanın dışında mevcut sistem içerisinde yeni bir model daha geliştirilmiştir. Bu model iki federasyonun ortak protokolle düzenleyeceği lig organizasyonudur. Bu modelin en önemli avantajı engelli spor alt yapısını 20 seneye yakın birikimle sağlamış engelli federasyonu ile maddi gücü yüksek spor dallarının kendi federasyonlarının birlikte organizasyonlarının daha verimli olmasıdır. Bu model Türkiye Deplasmanlı Ampute Futbol Ligi'nde bazı eksiklikleri bulunması ile birlikte son derece başarılı olmuştur. Geçtiğimiz 5 yıldır yılda sadece 5 günlük grup maçları oynanan bir organizasyondan 12 takımlı deplasmanlı bir lig organizasyonuna geçilmesi ayrıca televizyonda yayımlanan bir organizasyon haline gelmesi çok önemli bir gelişmedir. 2008 yılında o zaman ki adıyla Türkiye Fortis Kupası (Altay- Galatasaray) maçı öncesinde düzenlenen Altay Ampute Futbol Takımı ile Birçok Milletvekili ve Futbol Federasyonu Başkanı, Bedensel Engelliler Spor Federasyonu Başkanı gibi spor dünyasının ileri gelenlerinden oluşan şöhretler karması arasından oynanan karşılaşma ile kamuoyunun daha fazla ilgisini çekmiş olan bu organizasyon iki federasyon arasında imzalanan bir protokolle resmi bir sıfat kazanmıştır. Protokole göre Futbol Federasyonu ligin ortak oluşturulan bütçesinin en az yüzde 50 sini karşılamak durumundadır. Bu bütçenin tamamı 2010-2011 sezonu için 560 bin TL olarak belirlenmiştir. BESF ise ligin organize edilmesi (hakemlerin, antrenörlerin eğitimi, maç organizasyonları, milli takım kampları, giderlerin muhasebeleştirilmesi) ile sorumludur. Protokol gereği bu organizasyonun her iki federasyon tarafından düzenlendiği belirtilecek ve tüm organizasyonlarda her iki federasyonun logosu yer alacaktır. 2009-2010 sezonunda ilk defa organize edilen ampute liginde, yukarıda değindiğimiz gibi yılda sadece 5 gün turnuva organizasyonu yapılabilirken, bugün deplasmanlı bir lig aksamadan ilerlemektedir. Maçların tamamı TRT 3 kanalından özel görüntülerle, haftada bir maç ise canlı olarak yayımlanmaktadır. Bu durumun sadece engelli sporuna yaptığı katkıya örnek olarak geçen sene 12 takımın müracaat ettiği organizasyona bu yıl itibarıyla 20 takımın başvurusu gösterilebilir. Ayrıca anılan branşın milli takım düzeyinde hazır oyuncu yetiştireceği düşünülmektedir. Ancak BESF'nun yeterli bütçeye sahip olmaması nedeniyle bazen kendi üzerine düşen harcırah ödemelerini geciktirmekte ve dolayısıyla geliri olmayan amatör (Altay Spor Kulübü hariç) kulüplerin engelli takımları deplasmanlara gitmekte zorlanmaktadır.

Sonuç olarak; düşük bütçesiyle bir çok branşta faaliyet göstermek zoruna olan Bedensel Engelli Spor Federasyonu' nun Futbol Federasyonu ile yaptığı protokol neticesinde yüksek bütçeli deplasmanlı bir lig olan ampute futbol ligi organizasyonu yapabilmesi ve bu organizasyonu yapılan bu uygulama sonrasında kamu oyuna aktarabilmesi büyük bir başarı ve örnek bir modeldir. İlerleyen yıllarda profesyonel futbol şubesi olan spor kulüplerine teşvikler verilerek bu şubeyi açmalarını sağlamaları hedeflenmelidir. Taraftar potansiyeli yüksek olan kulüplerin bu alanda faaliyet göstermeleri ligin sponsor bularak maddi sorunlarını tam olarak çözmesini sağlayacaktır. Ayrıca daha çok engelli vatandaşımızın organizasyona katılma şansı da olacaktır.

Anahtar Kelimeler : Bedensel Engelliler, Ampute Futbol Ligi, Futbol Federasyonu

THE DIFFERENCES OF EVALUATIONS BETWEEN JUDGES IN WORLD KATA JUDO CHAMPIONSHIPS

Suganami, M.1, Mino, T.2

1 Juntendo University, Japan; 2 Tokyo University Of Science, Japan

ABSTRACT For judo practitioners, their tournament performances and “kata” (prearranged forms) evaluations are key factors for raising their “dan” (rank), based on the number of years they have practiced judo and the level they have reached. In other words, the proficiency levels in judo are evaluated from kata and “randori” (free style-practice). However, as seen in flourishing tournaments such as the Olympic Games and world championships, competitive judo has taken over and kata has been emphasized only when the dan is examined. In 2009, for the first time, the World Kata Judo Championships were held at Malta under the auspices of the International Judo Federation (IJF). Kata in the championships consisted of five ones such as “nage-no-kata” (throwing form). Pairs of participants were divided into two groups in preliminary session. Top three pairs of for each group proceeded to the final session. Total number of kata performed in the championships was thus fifteen. One team of judges was comprised of five members and this team evaluates one kata performed by six to ten pairs. In five judges’ scores, the highest one and the lowest one were discarded and the remaining three judges’ scores were totaled (both-side trimmed total) for the final score to the pair. The purpose of the current study was to investigate the differences of evaluations between judges and to discuss the validity of the evaluation method stipulated in the Kata Competition Rules, by the use of statistical analysis.

Keywords: judo, kata championships, evaluation method, statistical analysis

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction and aim of the study The proficiency levels of judo practitioners are expressed by dan (Kano, 1994). In the examination for advancement of dan, examinee must perform both randori and kata. Despite its importance, little attention has been paid to kata; the first World Kata Judo Championships were held last year at Malta. In the championships, kata consisted of “nage-no-kata” (throwing form), “katame-no-kata” (grappling form), “ju-no-kata” (form of gentleness), “Kodokan-goshin-jutsu” (Kodokan self-defence form), and “kime-no-kata” (form of decision). For convenience, we will name one kata of a group a band. Thus, the championships consisted of 15 bands. Five judges allocated to each band. Each technique begun with a maximum positive score of 10 and the score was decreased by one for a small mistake, three for a medium mistake, and five for a big mistake. In addition, for each technique, scores for opening and closing ceremonies, fluidity, course, and rhythm were added. Both-side trimmed total was given to each pair to decide the rank of prize position. This study aimed to investigate the differences of evaluations between judges using statistical analysis method and to discuss the validity of the evaluation method employed in the championships.

Methods Several judges gave high scores or low scores to all pairs in a kata. Their scores were mostly excluded under this both-side trimmed total system, even if the order of their scores agreed with the rank of prize position. In view of such matter, scores were all converted into ordinal scaled ranks. We calculated rank correlation coefficients (Siegel et al., 1998) indicating the similarity (the difference, in another words) between arbitrary two judges’ ranks (evaluations) and performed

hypothetical zero-testing of population rank correlation coefficients. Further we obtained Kendall's coefficient of concordance W and proportion of the first principal component Z (Jolliffe, as the indicator of the concordance of evaluations by five whole judges. To visualize the relationships between five judges' evaluations, we carried out cluster analysis based on Ward method (Mardia et al., 1979) and obtained dendrograms. Though the average and the standard deviation of judge's original score were different each other, the evaluation method in the championships instructed to add three judges' scores simply. To examine the validity of the method, we made standardization of all original scores. In five standardized data, the highest and the lowest were discarded and the remaining three data were totaled for the final score to the pair. Based on these scores, the rank of prize position of each pair were decided. We compared ranks obtained from original scores and ranks gained from standardized data.

Results The number of pair of judges showing significant rank correlation at 5% significance level was 64 within 100 possible pair of judges in the preliminary session, 19 within 50 possible pair of judges in the final session. We may say if both Kendall's coefficient of concordance W and proportion of the first principal component Z are larger than 0.80, then the evaluations by five whole judges have high concordance. Actually five bands within 10 bands in the preliminary session and one band within five bands in the final session had such large values of W and Z . From dendrogram we can read an approximate distance between clusters. The shorter the distance between two clusters at final merging, the higher the similarity of evaluations of the judges. Discrepancy between top three settled from original scores and top three from standardized data was seen in three bands within 15 bands. In the preliminary session {1,2,3} from original scores versus {2,1,3} from standardized data, and {1,2,3} versus {2, 1,3}. In the final session {1,2,3} versus {1,3,2}. Except this matter, the evaluation method in the championships could be supportable. To original scores we carried out almost the same statistical analysis hitherto. Any remarkable difference could not be found between the information gained from original scores and the information obtained from ranks

Discussion and Conclusion In both-side trimmed total system, sum of scores of three judges who gave neither maximum nor minimum score was used for deciding rank of prize position. In addition, the judge who gave high scores and the judge who gave low scores were likely to be disregarded. This fear may be removed fairly with transformation from interval scaled scores into ordinal scaled ranks. The percentages of significant rank correlation and high concordance in the final session were fairly low compared with those in the preliminary session. Clear distinction between pair could easily be seen in the preliminary session. However, in the final session, performance level of pairs having been top three in the preliminary session was uniformly high, it might be very hard to distinguish a difference between them. The championships had 164 competitors in 82 pairs from 23 countries and there were 26 judges from 16 countries. However, actually there were competitions by 112 pairs as competitors could compete in more than one kata. Consequently, there were some cases in which some judges were forced to judge teams from the same country as theirs. As for an example, in a certain band in the final session, despite four judges gave the highest scores to the first prize pair, a judge gave scores to the first prize pair lower than to two pairs came from his home country. In conclusion, it is necessary to activate the training in evaluation skills, to standardize evaluation system, to remove the doubtful evaluation.

References

Kano J. (1994). Kodokan Judo, Kodansha International, Tokyo.

Siegel S., Castellan J.N. (1998). Nonparametric Statistics, McGrawHill.

Jolliffe, I.T. (2002). Principal Component Analysis, 2nd eds. Springer.

Mardia K. V., Kent J. T., Bibby J. M., (1979). Multivariate Analysis, Academic Press.

World Kata Championship IJF Judo Show Cup 2009 Competition Rules,
http://www.intjudo.eu/pictures/calendar/510_1_3.pdf

COMPARE TO 4 COUNTRIES (TURKEY – ITALY – AUSTRALIA – USA) ACCORDING TO SPORT MANAGEMENT MODELS

SPOR YÖNETİMİ MODELLERİ AÇISINDAN 4 ÜLKENİN (TÜRKİYE – İTALYA – AVUSTRALYA – A.B.D.) KARŞILAŞTIRILMASI

Y. Aytül Dağlı Ekmekçi*, Ayşe Irmış**, Rıdvan Ekmekçi*

*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü

Abstract The purpose of this study was to find out what are the sport administration models of some countries and compares them according to their models. Method was document analysis from quantitative method. Data gathered from researches which are about sport management systems, official internet web sites and government regulations. As a result very large differences were found between four countries sports management models. Italy was found belong to political administration and later the state has become autonomous and independent. Sport management authority in Italy has been guiding with full of power both elite and amateur sports. Completely autonomous structured system established in Australia. The structure is supported by state and local governments, sport organizations are integrating with education systems and other local NGO (non-governmental organization). USA sport management model is autonomous sports management model which regulates and support the organizations. Amateur sports are integrated to education systems for all level. Professional sports are conducted under ministry of finance as a business. The sport is governed by the state in Turkey. Imposed by law in recent years, although some steps have not yet gained full autonomy of the federation structure, does not deal adequately with amateur sports. Professional sports in the Police Department as required by law to supervisory, financial and practice at the Finance Ministry is due to GSGM.

Key Words: Sport, Sport Management, Administration, Country

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Literatürdeki çoğu kaynağa göre çağdaş spor yönetiminin iki formu mevcuttur. Birinci form, sporla ilgili çeşitli alanlarda yönetsel profesyonel bir çalışma alanıdır. Diğeri ise, akademik bir çalışma alanıdır. En basit ve kısa tanımına göre spor yönetimi; “spor örgütü ve organizasyonunun amaçları doğrultusunda insan ve madde kaynaklarını sevk ve idare etme bilim ve sanatıdır” (Basım ve Argan, 2009, 9-12).

Günümüzde spor yönetiminin üç temel tipi vardır; özerk yönetim, devlet yönetimi ve karma yönetim. Bu çalışmada belirlenen dört ülkenin spor yönetim modelleri incelenmiş ve karşılaştırılmaya çalışılmıştır.

Bulgular İtalya’da Spor Yönetimi İtalya’da spor CONI (İtalyan Milli Olimpiyat Komitesi) tarafından yönetilmektedir. CONI ulusal düzeyde tüm spor organizasyonlarını ve harcamaları koordine etmektedir ve sivil toplum örgütü anlayışına sahiptir (Bossher vd.,2009,6). CONI’nin hem spor bakanlığı hem de spor federasyonlarının görevini gören özerk bir yapısı vardır. Yerel yapıda ise federasyonların uzantısı olarak taşra teşkilatları mevcuttur (OPOS,www.eose.org). CONI tüm seviyelerde sportif aktiviteleri teşvik ve organize etme görevini Başbakan yardımcısının sorumluluğu altında, Bakanlık Konsey Başkanlığı’nın izniyle, "spor kurulları bağlantı ofisi” aracılığıyla yerine getirmektedir. Ofis spor olanaklarının sunulması için sıra dışı finans programlarıyla ilgili görevler için

de yetkili kılınmıştır. Devlet, bölgelerde sporun teşvik edilmesinde tamamlayıcı role sahiptir. Yerel yetkili kurumlar (belediyeler ve federasyon taşra teşkilatları), vatandaşların istedikleri sportif aktiviteye katılımı için gerekli koşulları hazırlar (Ziyagil,2002,s:6). CONI aynı zamanda Milli Olimpiyat Komitesi, milli sporlar federasyonu ve kamuyu temsil etmektedir. CONI ve milli spor federasyonları bölge ve illerde temsilciliklere sahiptir (Ziyagil, 2002).

Avustralya’da Spor Yönetimi Avustralya Federal Hükümetinin sanat, spor, çevre, turizm ve eğitim bakanlıkları ulusal bazda rekreasyon, fitnes ve spor politikası üzerinde genel bir sorumluluğu paylaşmaktadır. Eyalet yönetimlerinde rekreasyon ve spor için özel sorumlulukları olan birimler bulunmaktadır (Tüzün, 1998).

Avustralya’da sistemin ortasında Avustralya spor komisyonu (Australian Sports Commission) bulunmaktadır. ASC’nin amacı; Avustralya halkının sportif başarısını ve spora katılımlarını arttırmak, bütün yaş gruplarındaki elit spor gelişimi sağlamaktır. ASC, “Bilgi Teknolojisi, İletişim ve Sanat Bakanlığı”, sanat ve spor programının bir parçasıdır ve 1989’da kurulmuştur (www.actsport.com.au). **Avustralya Spor Enstitüsü (AIS)** AIS, özellikle Olimpiyat oyunları ve Dünya şampiyonalarındaki başarıya odaklanmakla beraber, ulusal düzeyde elit sporun gelişiminden sorumludur. Sportif başarı için, spor bilimini, sağlık hizmetlerini ve spor yönetimi aktivitelerini bütünleştirir ve teknik gereksinimler ve sporcu sağlığı için gerekli maddi desteği sağlar. **Ticari Operasyonlar** Bu bölüm ASC’nin kompleks işlerini bir araya getirme ortaklığı ile sorumludur. Spor için genel hizmetleri sağlamak, ulusal spor bilgi ağını genişletmek, ASC’nin ticari çalışmalarının gelişimi, halkla ilişkiler ve pazarlama yönetimi işini yürütür.

Spor Performans ve Gelişimi Bu bölüm, Ulusal Spor Organizasyonlarına ve onun ilişkili olduğu organizasyon ve kulüplere işlerini etkili ve verimli bir şekilde yürütmeleri için tam bir danışmanlık ve destek hizmetleri vermektedir.

A.B.D.’de Spor Yönetimi Amerika’da spor, amatör ve profesyonel olarak iki şekilde yönetilmektedir. Amatör sporların yönetimi tamamen eğitim sisteminin içerisinde ve eyaletlerde kurulan sivil toplum kuruluşları bünyesinde tamamen özerk bir yapıya sahiptir. 1972 yılında çıkarılan “Eğitim İslah Yasasının 9’uncu maddesi”, kolej veya üniversite sporlarına katılımı da kapsayan erkek ve bayanlara eşit eğitim fırsatlarının sunulmasını öngörmektedir. US Olimpiyat Komitesinin (USOC) Amerikan amatör sporunu yeniden yapılandırmasıyla ilgili diğer bir yasa maddesi ile USOC’ye ve Ulusal Kolej Sporları Birliğine (NCAA) şu yetkiler verilmiştir; (1) US’de amatör spor yarışmalarının tanıtılması, yaygınlaştırılması ve koordinasyonu, (2) amatör sporculara belirli haklar tanınması (3) ulusal düzeyde görevli örgütlerin itirazlarını ve diğer sorunları çözümlemesi. USOC ABD’yi uluslar arası platformda en üst düzeyde temsil edecek sporcuların seçilmesi ve ulusal antrenman merkezlerinde geliştirilmesinden sorumludur (Ziyagil, 2007,10).

Amatör Sporlar Birliği (AAU) gençler düzeyinde sportif faaliyetlerin desteklenmesinde önemli rol oynamaktadır. ABD’de her spor branşının özel ulusal spor birliği, sporun yönetiminde rol oynayan örgütlerden biridir. Diğer anahtar örgütler ise; Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans için Amerikan Birliği (AAHPERD) ve Fiziksel Uygunluk ve Spor için Başkanlık Konseyidir (PCPFS). AAHPERD okul fiziksel aktivitelerine ve PCPFS şehir birliklerine yönelik olarak, fiziksel aktivite, fitnes ve spor faaliyetlerine katılımı teşvik etmektedir (Ziyagil, 2007,11). Diğer ulusal örgütlerden biriside, 1991 yılında kurulan Spor Komisyonları Ulusal Birliğidir. Bu örgüt amatör spor yarışmalarının devlet, bölge ve şehir komisyonları veya birlikleri seviyesinde tanıtımını sağlamakta ve bu yarışmaları

desteklemektedir. Bu birliğe üyelik kongre ve ziyaretçi büroları, sporla ilgili kurullar ve şirketleri de kapsamaktadır (Ziyagil, 2002, 10-12).

Türkiye’de Spor Yönetimi Ülkemizde her alanda olduğu gibi sporda da değişen ve gelişen şartlara uyum sağlanması amacıyla 1986 yılında düzenlenen kanunla Başbakanlığa bağlı, merkezde katma bütçeli ve tüzel kişiliğe sahip GSGM'nin, taşrada ise özel bütçeli Gençlik ve Spor İl ve İlçe Müdürlükleri'nin (GSİM) kurulmasına karar verilmiştir. Bu kanun doğrultusunda GSGM'nin bazı görevleri vardır.

Türkiye’de spor işleri, Başbakanlık adına bir Devlet Bakanlığı tarafından yürütülmektedir. Ancak, sporun ana kamu yönetimi Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'dür. 21.5.1986 gün ve 3286 sayılı GSGM Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanuna bağlı bulunan Genel Müdürlük, Merkezde üst yönetimin yanında, daire başkanlıkları, müdürlükler ve bazı kurullardan oluşmaktadır. İllerde ise, il ve ilçe müdürlükleri yer almaktadır. Spor dalı federasyonları ise özerk hale getirilmişlerdir. Okul sporları konusunda MEB yetkili olmakla birlikte, bu Bakanlığın ilgili birimleri, GSGM ve spor dalı federasyonları ile işbirliği yapmaktadır (Sümer,2007,s:7-8). Türkiye'nin spor konusundaki temel fonksiyonel kurumu 3289 sayılı yasayla 1986 yılında Devlet Bakanlığına bağlı kurulan GSGM'dir. Bu kurumun amacı; vatandaşın ve okulda gençlerin, fizik, moral güç ve yeteneklerini sağlayan beden eğitimi, oyun, cimnastik ve spor faaliyetlerini sevk ve idare etmek; gençliğin serbest zamanının değerlendirilmesine ilişkin hizmetleri yürütmek, bilgi ve beceri kursları düzenlemek, gençlerin kötü alışkanlıklarından korunması için gerekli tedbirleri almaktır.

Tartışma ve Sonuç İncelenen dört ülkenin de spor yönetim modelleri arasında oldukça büyük farklılıklar görülmektedir. İtalya’da tamamen siyasi iradeye bağlı kurulan bir yönetim birimi, daha sonraları devletten bağımsız özerk bir yapı halini almış ve ülkede hem elit hem de amatör spora yön veren bir güç olmuştur. Avustralya’da da tamamen özerk bir yapıda kurulan sistem, devlet ve yerel yönetim tarafından desteklenen bir yapı halini almış, tüm halkın spora katılımını destekleyen ve eğitim sistemi ile yerel spor örgütlerinin kaynaşmasını sağlayan bir hal almıştır. Ülkemizde ise spor devlet tarafından yönetilmektedir. Son yıllarda çıkartılan yasalar ile bazı adımlar atılsa da henüz tam özerkliğine kavuşamamış federasyon yapıları, amatör spor ile yeterince ilgilenememektedir. Profesyonel spor ise yasa gereği denetimsel olarak Emniyet Müdürlüğüne, mali olarak Maliye Bakanlığı'na ve uygulama olarak GSGM'ye bağlıdır. Bu karmaşık durumun düzeltilmesi için yasa tasarısı hazırlanmış, ancak bakanlar kurulunda henüz beklemektedir. İncelenen dört ülkenin de devlet yönetimi spor yönetimi üzerinde etkilidir. Bu etki dereceleri arasında farklılıklar görülmektedir. Özellikle Amerika ve Avustralya’da devletin daha çok kontrolör ve denetleyici olarak işlevi görülmektedir. Direkt olarak spor kurumları ve organizasyonlarının yönetimine müdahale etmemektedir. İtalya ve Türkiye’de ise devlet iradesi spor yönetimi üzerinde daha etkin durumdadır. Ama yine de Türkiye’deki devlet iradesinin spor yönetimi üzerindeki etkisi diğer üç ülkeye göre en fazla olanıdır. İtalya’da ise mevcut yapı devlete bağlı gözüktüğü de spor yönetim iradesi özerk çalışmalar göstermektedir.

Sonuç olarak her ülkenin kendi yönetim modeli ve yaklaşımları söz konusudur. Sporun ulusal ve uluslararası başarısı için iyi bir sistemin kurulması, stratejik planların yapılması ve yatırımların buna göre gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Basım, H. N., Argan M., (2009) Spor Yönetimi, Detay Yayıncılık, Ankara

Bosscher, Veerle De vd., (2009) Explaining International Sporting Success: An International Comparison of Elite Sport Systems and Policies in Six Countries, Sport Management Review 12, 113-136, Elsevier

Sümer, R, (2007) Beden Eğitimi Ve Sporda Örgütlenme, Yönetim Ve Spor Kulüpleri

Tüzün, M., (1998) “2000 Olimpiyatlarına Hazırlanan Avustralya'da Rekreasyon ve Fitnes Programları” Gazi Üniv. BES Bilimleri Dergisi, 2, , p.31-42 ACT Sports House www.actsport.com.au/29.12.2009

THE COMPARISON OF COMPETITIVE BALANCE IN FOOTBALL PREMIER LEAGUES OF IRAN, ENGLAND, GERMANY, SPAIN, FRANCE AND ITALY IN 2009-2010 SEASON

1.Naghshbandi. S. 2.Yoosefy. B. 3.Boroujerdi. S. 4.Jabari. N.

1 & 2.Razi University Of Kermanshah. Iran 3 & 4.University Of Kurdistan. Iran

Abstract Asia 2002 World Cup and Africa 2010 World Cup show that people are more and more interested in football worldwide(3). In recent decades, football has changed into a multi-billion dollar industry and football federation statistics show that there are more than 200 million football players worldwide. Football industry has occupied 3% of world trade. Most sports are attractive because they are almost unpredictable. The more the competitiveness of league teams, the harder to predict the games and as a result, that league will be more attractive. Competitive balance refers to the balance in sport capabilities of teams. The aim of this paper was to compare the competitive balance in football premier leagues of Iran, England, Germany, Spain, France and Italy in 2009-2010 season. The data were secondary and collected from the final tables of premier leagues of those countries in 2009-2010 season. The five-club concentration ratio (C5) and C5 index of competitive balance (C5ICB) were used to analyze the data. The less C5ICB and C5 are, the more competitive balance is, and conversly. The C5ICB results showed that the leagues were ranked (ranging from most balance to least balance) as follows: Iran Pro League (129.60), Germany Bundesliga (135.37), French 1st League (138), Serie A, Italy (140), English Premier League (148) and Primera Liga, Spain (149.60). As a result, Iran premier league enjoyed the most balance and Primera Liga, Spain the least balance.

Keywords Competitive Balance, Football Premier League, Five-Club Concentration Ratio (C5), C5 Index of Competitive Balance (C5ICB)

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 334.zip](#)

Introduction We cannot image the world without football so that the countries which act as FIFA members (n=207) are more than those as UN members (n=192)(Albet & Koning,2008). Football industry has occupied 3% of world trade(Szymanski, 2001). Football is attractive because they are almost unpredictable. The more the competitiveness of league teams, the harder to predict the games and as a result, that league will be more attractive. Competitive balance refers to the balance in sport capabilities of teams(Michie & Oughton, 2005). Szymanski (2003) identifies three kinds of uncertainty: a) match uncertainty which refers to the uncertainty about the result of a special match (between two teams) b) season uncertainty which refers to uncertainty about the matches of a season c) championship uncertainty which refers to the dominance of a limited number of teams over the league in consecutive seasons(Szymanski, 2003). If a game result is predictable, people will be more worried than when the game starts soon. Therefore, football league committees should provide appropriate grounds to increase competitive balance(Koning,2000). Imbalanced leagues face threats such as bankruptcy or threat to bankruptcy, weak clubs (retrograde), threats of competing leagues, a big gap in the intra-league (among league teams) and inter-league (among the teams of various leagues) revenues so that the teams which are selected for champions league and premier league can reach high revenues. Therefore, competitive balance is important for league certainty(Michie & Oughton, 2004).

Methodology This study is descriptive and the data are secondary and were collected from valid documents and football league tables of Iran, England, Germany, Italy, France and Spain. This study aims to investigate competitive balance in football leagues of the above mentioned countries in 2009-2010 season. Two models were used in this study: The Five-Club Concentration Ratio (C5) and the C5 Index of Competitive Balance (C5ICB). The above models were used in researches by Dejonghe, 2006(3), Novotny, 2006(9), Szymanski and Leach, 2006(12), Feddersen, 2006(4), Tenreiro, 2006(13), Brunelli, 2006(2), Gouget and Primault, 2006(5) and Michie and Oughton, 2004 & 2005 (7 & 8). As these models were economic and mathematic indexes, it was not necessary to approve their validity and reliability.

In a totally balance league, C5ICB always equals 100 (Michie and Oughton, 2004). An obtained C5ICB>100 shows a lower balance in that league. C5 in a totally balanced league changes by a change in the number of teams and as the leagues of this study consist of 18 and 20 teams: $C5=0.277$ in a 18-team league $C5=0.250$ in a 20-team league

Where N is the number of teams in the league. If the obtained C5 is more than the above scores, that league enjoys lower balance (Michie and Oughton, 2004). **Results** Table 1: C5 and C5ICB in selected leagues Figure 1: C5ICB in selected countries Figure 1 shows that C5ICB ranks the leagues (ranging from highest balance to the lowest balance) as follows: Iran Pro League, Germany Bundesliga, French 1st League, Serie A, Italy, Premier League, England and Primera Liga, Spain. Figure 2: C5 in selected countries Figure 2 shows that C5 ranks the leagues (ranging from highest balance to the lowest balance) as follows: French 1st League, Serie A, Italy, Iran Pro League, Premier League, England, Primera Liga, Spain and Germany Bundesliga.

Discussion and Conclusion C5 ranks these leagues (ranging from the highest balance to the lowest balance) as French 1st league, Serie A, Italy, Iran Pro League, premier league, England, Primera Liga, Spain and Germany Bundesliga. But as Iran Pro League and Germany Bundesliga consist of 18 teams and other leagues consist of 20 teams and as C5 is not sensitive to a change in the number of teams, the results of this index may be uncertain in some cases. As a result, C5ICB is considered as the main index of this study as it is sensitive to a change in the number of teams.

C5ICBs of Spain and England leagues are higher than other leagues which show a lack of competitive balance in these two leagues. One of the main reasons for this difference is that these two teams annually go to Champions League; as a result, they reach huge financial resources (such as TV broadcasting) and they can attract famous players. In England, Chelsea and Manchester United teams enjoy almost similar conditions. Chelsea team owes its position to its managers' financial support. They could invite famous players to this team by paying astounding expenses while the expenses of a team such as Portsmouth during a season may be lower than the expenses of contracting five players to Chelsea team.

After these two leagues, Serie A, Italy is the third imbalanced league. One of the possible reasons why competitive balance decreased in Serie A is Italian sport authorities' viewpoints on football which has always been political; A.C. Milan, Juventus, Inter Milan... teams are comprised of politicians and famous Italian families. French 1st League is the fourth imbalanced league and it can be mentioned that it enjoys an acceptable balance. There is a 3-point difference between the second and fifth teams. It means that it was possible that the fifth team could occupy the second place in the league if it had one more winning. One of the main reasons for such a situation is similar

financial resources as well as government's viewpoint on football. Germany Bundesliga is the second balanced league. German clubs like France clubs depend on their native players and basic teams. Iran Pro League is most balanced and there is a 2-point difference between the ninth and twelfth teams and a 5-point difference between the ninth and sixteenth teams. Since the last week of the league, it was not clear whether the four teams would remain in the premier league or decline to 1st league. Iran football is not a traditional and bipolar anymore so that six teams could have won the premier league within 9 years and no teams could win the premier league more than twice. As two teams from Isfahan city, one team from Kerman city and one team from Tehran city went to Asia Champions League this season, it can be said that Iran football is not traditional and focused on Tehran city anymore and it is rapidly growing in other regions such as Isfahan, Kerman, Tabriz... .

References:

1. Albert .P. , and Koning .R.H (2008). Statistical thinking in sports. New York .chapman & Hall/CRC ,Taylor & Francis Group .p. 63.
2. Brunelli. M. (2006). The impact of UEFA Champions League upon domestic championships: the Italian serie A. Nyon, May 2nd 2006, UEFA, p.86-96.
3. Dejonghe. T. (2006). The evolution of Belgian football over the last decades. Nyon, May 2nd, UEFA, p.1-16.
4. Feddersen. A. (2006). Economic consequences of the UEFA champions league for national championships; the case of Germany. Nyon, May 2nd, UEFA, p.51-65.
5. Gouget J. J., and Primault D.(2006). The economic impact of the UEFA Champions League on the French football championship. Nyon, May 2nd, UEFA, p.98-129.
6. Koning. R. H. (2000). Balance in competition in Dutch soccer. The Statistician, Vol.49, No.2, pp.419-431.
7. Michie. J., and C. Oughton. (2004). Competitive Balance in Football: Trends and Effects. London: The Sports Nexus.
8. Michie. J., and C. Oughton. (2005). Competitive Balance in Football: An Update. London: The Sports Nexus.
9. Novotny. J. (2006). Economic trends in Czech football teams and UEFA.Nyon, May 2nd, UEFA, p.16-30.
10. Szymanski. S. (2001). Income inequality, competitive balance and the attractiveness of team sports: some evidence and a natural experiment from English soccer. Economic Journal, 111, F69-F84.
11. Szymanski. S. (2003). The Economic Design of Sporting Contests. Journal of Economic Literature, 41, 1137-1187.
12. Szymanski. S., and Leach S.(2006). Report on the English top division 1980-2005. Nyon, May 2nd, UEFA, p. 31-50.

13. Tenreiro. F. (2006). Can European football David's equal their Goliath's? The Portuguese case assesment. Nyon, May 2nd, UEFA p66-72.

DOPING IN SPORT; ANALYSIS OF CRIMINAL PROCESS

SPORDA DOPİNG; CEZA SÜRECİNİN İNCELENMESİ / İŞLEYİŞİ

Kara, F. M. 1., Çolakoğlu, T. 1.

1 Gazi Üniversitesi

The struggle for survival started from the moment where the human appeared in the history scenery and the human observed his limits during this struggle. In order to do his part best, humankind strived to excel himself by technology and inventions and to get rid of his limitations. Humo ludens, in order to play the leading role, tried thousands of different ways starting from Ancient Olympics till today and ignored his life in his desire for success and victory. He started to play by his own rules, hurting himself or others, exceeding the moral standards. By this way, humankind departed from the spirit of Olympics and handed in his leading role to doping. Today as the use of doping reached to extreme heights, a lot of precautions followed along. The “crime and punishment” process which emerged from sports law is still not yet established on solid foundations in our country. This study tries to outline the doping scandals and penal system in a due diligence manner and it highlights the failures and shortcomings of the current system. As a result, it is observed that the penalties for the doping offenses in our country are not based on a solid system. Moreover, this penalty system is not executed stably by the institutions. It is concluded that, the rules in the context of national/international anti-doping-rules are not coherent and no legal framework has been composed yet.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file_973.rar](#)

1.GİRİŞ ve AMAÇ ‘Beş yıl sonra sizi öldüreceğini bilseniz, bu süre içinde gireceğiniz bütün yarışları kazandıracak, üstelik doping kontrollerinde bulunmayacak bir maddeyi kullanır mıydınız?’ “Bu soruyu 1992 yılında Goldman ve Klatz, dünya çapında derece sahibi 198 sporcuya sordular ve 103’ünden ‘Evet’ cevabı aldılar (Atasoy, 2005).

Sanayi Devriminden sonra verimlilik ve başarı kavramları sporda da karşılığını bulmakta gecikmemiştir. Sporcunun başarı üreten bir insan olarak görülmesi 20.yy.ın başlarında iyice belirginleşmiş, başarı için performansı artıracak bazı maddeler sporcular dışında yarış atlarına bile uygulanmaya başlanmıştır. Doping olayı yalnızca bir ahlak sorunu olarak sporun düzen ve yapısını bozmakla kalmaz; aynı zamanda sporun amacı olan insanda büyük yıkımlar oluşturmaktadır (Yoncalık ve Gündoğdu, 2007).

Günümüzde sporun ticari bir sektör haline gelmesi, başarının getirdiği maddi imkânlar ve kazanma arzusunun hırsla dönüşmesi, sporcuyu sonuca ulaştırmak için her türlü yöntemi kullanmaya yöneltmektedir. Bu durum, sporun bir meslek haline gelmesiyle ilk çağlardan bu yana mevcut olan kazanma arzusundan bile daha güçlü bir baskı oluşturabilmektedir (Pehlivan, 2007).

Bir yandan gelişen teknoloji, spor araç gereç ve alanlarını daha yüksek performansa uygun hale getirirken, diğer yandan toplumları birbirlerine yaklaşması ve artan boş zamanlar ve yükselen refah düzeyi, daha çok sayıda insanın gerek sporcu gerekse seyirci olarak spor ile ilgilenmesini sağlamaktadır. “Daha yüksek performans daha çok ilgi, daha çok ilgi daha yüksek performans” kısır döngüsünü ortaya çıkartmıştır (Yoncalık ve Gündoğdu, 2007).

Sporcuların performanslarını artırma arzusu kuvvetli bir arzudur ve sportif başarının gerek ekonomik gerek sosyal getirimleri, başarılı olma arzusunun ahlaki kuralları olduğu kadar sağlık kurallarını da bozmasına neden olmaktadır (Akgün, 1991, s:10). Spor dünyasında da bu etik ve sağlık karşıtı olgu karşımıza doping olarak çıkmaktadır

Ülkemizde ciddi bir sorun haline gelen doping kriminalize suçlar çerçevesinde hapis ve para cezası gerektiren bir “olgu” durumuna gelmiştir. Bu çalışma ile doping ceza sürecinin sporcu, antrenör ve ilgili tüm kurumların bilgilendirilmesi amaçlanmış, ülkemizde ve dünyada yaşanan doping skandalları ve ceza sistemi bir durum tespiti şeklinde verilmeye çalışılmış, işleyen sistemin aksaklıkları ve eksiklikleri tartışılmaya çalışılmıştır.

DOPİNGDE CEZA SÜRECİNİN İŞLEYİŞİ Doping, anti-doping kural ihlallerinden bir veya daha fazlasının gerçekleşmesidir. Tablo 1; WADA Kod’un Öngördüğü Doping Cezaları (eklenecek) WADA Kod; yasaklı bir maddenin vücutta bulunması veya kullanımını saptanması şeklindeki suçlarda uyarıdan ömür boyu men’e kadar gidebilir. Bunlar; numune alımını reddetme, kontrolden kaçma veya kontrole hile karıştırma durumlarında; cezalarda, alınan maddenin niteliğine, içinde bulunulan koşullara ve suçta tekrar olup olmadığı şeklinde sıralanabilir. İkinci olarak; yarışma dışı kontrollerde sporcuların davranışlarına, bulundukları yerleri önceden bildirim zorunluluğuna uymadıkları takdirde ve gerçekleştirilmeyen kontrollerde cezalar üç aydan başlayarak iki yıla kadar verilebilmektedir. Üçüncü olarak; yasaklı madde uygulamasından veya ticaretinden oluşan suçlarda ceza dört yıldan ömür boyu men’e kadar gitmektedir(www.wadama.org)

Tablo 2; Ülkemizde Doping Suçlarının Ayrılma Biçimi

Doping suçları üç ayrı boyutta incelenmektedir;

Disiplin Cezaları; IOC tarafından olimpiyatlarda uygulanan, diğer uluslar arası federasyonlarca kendi organizasyonlarında ve üyeleri ulusal federasyonlarca da kendi organizasyonlarında uygulanan cezalardır. Bu cezalar arasında aynı doping maddesi veya yöntemi kullanımlarında büyük farklılıklar görülebilmektedir (Erkiner, 2007). Tablo 3; Disiplin Cezaları (eklenecek) Tablo 4; Disiplin Cezalarında Cezayı Azaltan ve Çoğaltan Hükümler(eklenecek) (Çağlayan,2007)

İdari Cezalar; Sporculara verilen disiplin cezaları ile idari cezalar hemen aynı olarak mütalaa edilirken, doping kullanımında bir şekilde rol almış sporcu dışındaki kişilere verilen hak mahrumiyeti cezaları idari niteliktedir(Erkiner,2007).

Adli Cezalar; sporcu veya diğer kişilere verilebilecek bu cezalar para cezası ve/veya hapis cezasıdır. Genelde böyle bir ceza sporcuya ancak bir idari cezaya kasıtlı olarak uymamışsa verilirken bu cezalara asıl, yasalara aykırı şekilde bu maddeleri kullanmaya azmettirenler, zorlayanlar, satanlar, tedarik edenler, özellikle de bu maddeler aynı zamanda uyuşturucu sınıfına dâhil maddelerse, çarptırılmaktadır. Bir de kanunun öngördüğü araştırmaların yapılmasını engelleyenler veya engellemeye teşebbüs edenler adli cezalara muhatap olmaktadır(Erkiner,2007).

YÖNTEM Araştırmada tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya ilişkin mevcut bilgiler, ilgili literatürün taranmasıyla sistematik bir biçimde verilmiş ve konu hakkında farklı bir bakış açısı sağlanmaya çalışılmıştır. Doping ceza süreciyle ilişkili ilgili kanun ve yasalar diğer ülkelerle kıyas şeklinde incelenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Doping; spor ve fiziksel mücadele kadar eski, spor etiği ve insan sağlığını tehdit eden bir olgudur. Modern sporların amatörlikten profesyonelliğe geçtiği ve sporun çok ciddi maddi kazançları beraberinde getirdiği 20. yüzyılda doping gittikçe büyüyen bir sorun haline almıştır. Doping ile mücadele edenler yıllardır doping yapanların bir adım gerisinde kalmışlar, fakat artan bir gayretle sorunun peşini hiç bırakmamışlardır. (Yücesir, 2009). Spor hukuku alanında yeni yapılanma süreci ile doping trajedisinin önü kesilmeye çalışılmış ancak doping, gelişen teknoloji, bilim ve farmakolojik olarak sürekli evrim geçiren bir sosyal olgu haline gelmiştir.

W.A.D.A. doping maddelerinin ticaretini, uygulanmalarını kolaylaştırma ve benzeri bazı durumları da doping suçu kapsamına sokmuş yine ülke temsilcilerinin imza altına aldıkları WADA sözleşmesi ile dopinge karşı görünmektedir (www.wadaama.org). Bugün ABD, İskandinav ülkeleri, Fransa, Belçika, başta olmak üzere birçok devlet dopingi suç olarak kabul etmektedir. Bununla birlikte, sporculara verilecek hapis cezalarına karşı IOC ve diğer uluslar arası federasyonların baskı yaptığı bilinmektedir. IOC ile İtalya arasındaki anlaşma sonucunda doping suçuna ilişkin düzenlemelerin Torino Olimpiyatları'na katılan sporculara uygulanmaması ve dopingli sporculara para ve hapis cezaları verilmemesi dikkat çekmiştir (Yaşar, 2008).

Türkiye, kendi doping listesini hazırlamalıdır. Kendi doping listesini hazırlayan Fransa, Fransa Turu'nda dopingli olduğu saptanan ve hakkında soruşturma açılan, UCI'nin yönetmeliklerine göre dopingli sayılmayan bisikletçilere, kendi listelerine göre cezai yaptırımda bulunmuştur. Doping ile ilgili bir düzenlemenin Spor Müsabakalarında Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanunda yer almasının sebebi ise hala anlaşılamamaktadır.

WADA Kodu ile uyumlu olmayan ve sadece iki madde ile düzenlenen GSGM Amatör Ceza Yönetmeliği, yapı gereği özerk federasyonlara bu yaptırımları uygulatamamaktadır.

UNESCO bünyesinde düzenlenen ve Türkiye'nin kabul ettiği Sporda Doping Karşı Uluslararası Sözleşme hayata geçirilmelidir.

Olağanüstü haller olmadıkça cezanın indirilemeyeceği dikkate alınmalı ve sporculara ödül gibi cezalar verilmemelidir ki, -bu ceza indirimlerinin daha büyük sorunlara neden olabileceği düşünülerek- ceza kurulları ve tahkim kurulu üyelerine eğitim verilmelidir.

Futbolcular ve uluslar arası sporculara C.A.S.'a başvurma hakkı, doping ile ilgili uyuşmazlıklarda bütün sporculara sunulacak hak olarak öngörülmelidir.

Bu noktadan hareketle, dopingin sadece insani bir durum olmadığını, toplumu tüm yönleriyle etkileyen bir "olgu" haline dönüştüğünü söylemek yanlış olmayacaktır. Dopingin hukuksal boyutta birçok yaptırımı olmasına rağmen hala spor etiğinin tam olarak korunamadığını söylemek mümkündür. Sonuç olarak; doping ile mücadele, evrensel bir boyutta ele alınması gereken, kuralları yeniden belirlenmiş, devletlerin de üzerlerine düşeni yapmaktan kaçınmayacakları bir ortamda başarılı olabilecektir.

KAYNAKLAR

ERKİNER, K., (2007). "Sporda Doping Gerçeği", Kadir Has Üniversitesi Yayınları

Spor Şurası Spor Hukuku Alt Komisyonu Raporu (2008)

Poster 5

11th November 2010

17:15-17:45

THE EFFECT OF ARCHERY TRAINING ON HAND-GRIP POWER AND REACTION TIME IN
THE CHILDREN WITH SPINA BIFIDA.

SPİNA BİFİDALI ÇOCUKLARDA OKÇULUK EĞİTİMİNİN KAS GÜCÜ VE REAKSİYON
ZAMANINA ETKİSİ

Ayça,B.1,Babagür,A.1,İnal,S.2.

1.Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu,2.Yeditepe Üniversitesisağlık Bilimleri
Fakültesi

The aim of this study was to evaluate hand-grip power and reaction time before and after archery training given to children with spina bifida ,who did not have any other sports activity before. Archery training for 6 months has been given to 8 children between 7 and 15 years old,with spina bifida. A training program which involved basic technical movement related to archery was given to children,was taught by demonstrating it and they were asked to perform it regularly. All training continued twice a week in summer period and once a week in winter regularly. The results of our study revealed that the hand-grip power of the children were 15.82 ± 9.95 (kg) and 18.01 ± 13.24 (kg) on the right arm(45°),before and after the training ($p < 0,05$),respectively and were 15.82 ± 9.95 (kg) and 18.01 ± 13.24 (kg) on the right arm(45°) before and after the training ($p < 0,05$),respectively;and were 15.87 ± 10.05 (kg) and 16.41 ± 10.27 (kg)on the left arm (45°), before and after the training ($p < 0.05$), respectively. The measurement at the shooting were 12.49 ± 7.23 (kg) and 12.97 ± 7.51 (kg) on the right arm before and after training ($p > 0.05$),respectively; and 14.86 ± 9.93 (kg) and 15.06 ± 10.31 (kg) on the left arm before and after the training ($p > 0,05$), respectively. In the reaction time measurement, visual basic reaction time were 6.27 ± 416.49 (s) and 523.41 ± 422.76 (s) before and after the training ($p < 0.05$) respectively. Audible basic reaction time measurement were 589.62 ± 270.65 (s) , before and after training ($p < 0,05$), respectively.

Key words: spina bifida,archery, hand- grip power , reaction time.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 885.rar](#)

Çalışmamızın amacı; kas kuvveti,eklem esnekliği,kas dayanıklılığı gibi fiziksel uygunluk unsurlarını bir sportif etkinlik olan okçuluk sporu ile geliştirmek ve daha önce spor yapmamış spina bifidalı çocukların sporun olumlu etkilerinden faydalanmasını sağlamaktır.Bu çalışma okçuluk branşında yapılan araştırmalara ek olmasının yanında spina bifida ve okçuluğu bir araya getiren ilk çalışmadır.

Yöntem Daha önce hiç spor yapmamış yaşları 7 ile 15 arasında değişen 4 kız ve 4 erkek toplam 8 spina bifidalı hastaya 6 ay süre ile okçuluk eğitimi verilmiştir. Bu süre içinde okçuluğa özgü temel teknik hareketlerden oluşan antrenman programı uygulamalı olarak öğretilmiş düzenli olarak yapmaları sağlanmıştır. Çalışmalara yaz döneminde haftada 2 gün, kış döneminde haftada 1 gün düzenli olarak devam edildi. Engelli olmayan ve daha önce hiç ok atmamış yaşları 7-15 arası değişen 8 çocuk (3 kız-5 erkek) kontrol grubu olarak alındı. Elin kavrama kuvvetini ölçen Takei marka pençe-el dinamometresi (kg) ile deneklerin sağ ve sol el kuvvet ölçümleri yapıldı. Birinci pozisyonda sağ-sol el sıra ile 45 ° açı ile elin kavrama pozisyonuna göre ayarlanan el pençe dinamometresini kavramış halde veriler kaydedildi. İkinci pozisyonda ise sağ-sol el ok atış pozisyonunda elin kavrama pozisyonuna göre ayarlanan el pençe dinamometresini kavramış halde veriler kaydedildi. Reaksiyon sürelerini ölçmek için Bosco'nun New Test 2000 bataryası kullanıldı. Alet görsel basit ve işitsel basit reaksiyon sürelerini ölçmek için ayarlandı. Altı uyarana ayarlanan alete verilen tepkiler 1/1000 saniye hassasiyeti ile ölçüldü. İstatistiksel analizler için SPSS 14 programı kullanıldı. Olgu sayısı azlığı nedeniyle nonparametrik testlerden Wilcoxon testi ve Mann Whitney U testi kullanıldı. Anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

Bulgular Çalışma grubunun fiziksel özellikleri (ort. $\pm$ SD olarak) yaşları 11.75 $\pm$ 3.24 yıl, boyları 135.0 $\pm$ 20.45 cm ve ağırlıkları 45.37 $\pm$ 17.85 kg.'dır. Hasar seviyeleri farklı bölgelerde rapor edilen 8 çocuktan sadece 4 tanesi tekerlekli sandalye kullanmaktadır. Çalışma grubunun el pençe kavrama kuvveti ölçümleri Tablo-1'de görülmektedir. Antrenman sonrasında, antrenman öncesine göre sağ ve sol kolun 45° açı ile yanda el pençe dinamometresine uyguladığı kuvvet farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmasına rağmen ($p < 0.05$), antrenman öncesine göre antrenman sonrasında sağ ve sol kolun ok atış pozisyonunda uyguladığı kuvvet istatistiksel olarak anlamlı bir değişim göstermemektedir ($p > 0.05$). Kontrol grubunda sağ ve sol kolun 45° açı ile yanda el pençe dinamometresine uyguladığı kuvvet, çalışma grubunun antrenman öncesi ölçümlerine göre yüksek bulundu ($p > 0.05$). Kontrol grubunda sağ kolun ok atış pozisyonunda el pençe dinamometresine uyguladığı kuvvet, çalışma grubunun antrenman öncesi ölçümleriyle karşılaştırıldığında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bulunurken ($p > 0.001$), sol kolun ok atış pozisyonunda uyguladığı kuvvet istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulundu ($p > 0.05$) (Tablo 2). Çalışma grubunun antrenman öncesine göre antrenman sonrasında görsel ve işitsel reaksiyon test değerlerinde görülen düşme istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p > 0.05$) (Tablo 3). Kontrol grubunun görsel ve işitsel reaksiyon test değerleri, çalışma grubunun antrenman öncesi değerleri ile karşılaştırıldığında aradaki fark istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bulundu ($p > 0.001$) (Tablo 4).

Tartışma ve Sonuç Okçuluk sporunda denge ve koordinasyon önemlidir. Atış anında vücudun öne ve arkaya salınımı görüş açısını genişletmektedir, bu durumda daisabet oranı azalmaktadır. Çalışmamızda gözlemlediğimiz spina bifidalı çocukların en çok zorlandığı pozisyon yayı germe anıdır. Hanman ve ark. (1992) çalışmalarında normal olgularda ve periferik vestibüler hastalıklı olgularda öne ve arkaya salınımında on günlük bir eğitim sonrasında azalma olduğunu göstermişlerdir. İnal ve ark. (2003) elit tekerlekli sandalye basketbol takımında yaptıkları çalışmada sol elin kavrama gücü ile sandalyeyi itme kuvveti arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Reaksiyon zamanı ölçümlerinde ise sağ el sol ele kıyasla daha iyi performans sergilediğini bildirdiler. Biz de çalışmamızda spina bifidalı çocukların sağ el pençe kuvvet ölçüm değerlerinin sol el pençe kuvvet ölçüm değerlerinden yüksek bulduk. Bunun nedeninin günlük yaşamda kullanılan kolun daha çabuk güçlendiği ve harekete adapte olduğu görüşündeyiz. Ertan ve ark. (1996) okçularda yaptıkları çalışmada klikler reaksiyon zamanı ve atış puanları arasında bir ilişki bulunmadığını bildirmişlerdir. Spirduso (1995) kız ve erkek öğrenciler

üzerinde yaptığı reaksiyon zamanı ölçümlerinde erkeklerin tepki süresinin daha üstün olduğunu bildirmiştir. Biz de çalışmamızda reaksiyon zamanı ölçümlerinde erkek spina bifidalı çocukların kızlara göre daha erken tepki verdiğini gözlemledik. Sonuç olarak spina bifidalı çocuklara verilen okçuluk eğitiminin çocuklar üzerinde olumlu etkileri olduğunu gözlemledik.

Kaynaklar

Ertan,H.,Açıkada,C.,Aşçı,A.,(1996)Türk Okçuluk Milli Takımlarının Klicker Reaksiyon Zamanının Atılan Puan Üzerine Etkisi ve Görsel,İşitsel ve Dokunsal Reaksiyon Zamanları Arasındaki İlişki.Spor Bilimleri Dergisi,7,3:12-20.

Hanman,R.G.,Mekjavic,I.,Mallison,A.I.,Longridge,N.S.(1992).Training Effects During Repeated Therapy Sessions of Balance Training using Visual Feedback. Arch. Phys.Med. Rehabil.,73:738-44.

İnal,S., Pınar,S.,Odabaşı,İ.,Ayça,B.,Agopyan,A.,(Winter 2003).Evaluation of Physical Condition and Body Composition of an Elite Wheelchair Basketball Team in İstanbul.,19,(1),6-8

Spirduso,W.W.(1995),Physicol Dimension of Aging,p.185-203,Humman Kinetics,England.

EFFECT OF THERAPIES WHICH ARE MADE BY WATER FOR THE AUTISTIC CHILDREN

HİDROTERAPİNİN OTİSTİK ENGELLİ ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Öztürk,Ö. 1, Yaman, Ç. 2, Hergüner. G. 2, Yaman, M. 3, Kul, M. 4,

1 Milli Eğitim 2 Sakarya Üniversitesi, 3 Gazi Üniversitesi, Besyo, 4 Bartın Üniversitesi,

Autism is one of common developmental handicap from past till present time. However, despite all researches, treatment could not be found yet. Various methods of treatment and therapy are implemented for autistic and disabled children to make their lives easier than existing one. The applied methods of therapy for autistics contribute in a major importance for physical, mental and social development. The water therapy for autistic children effects their developmental period usefully. Pressure and gravity effects of the pool environment which is differ the normal environmental conditions, constitutes one of the main factors of these studies, as well as swimming is a rehabilitation type with coordination of several muscle groups (coordination). The studies for other handicapped groups are already booked in archive. On the other hand, family, education institutions and instructors of the institution are very important for autistic children to make this development. Is this study effective for autistic children to develop their large and small muscles skills, self-caring (dressing, toilets, cleaning, eating), social, community, academic and communication (language) skills also to develop their behavior problems? Study was made with water-therapy proved that the effects on disabled with autism children. Research group is contains 7 autistic children; consists of 3 girls and 4 boys. Research for 8 weeks, 3 days per week, per day 60 minutes for each experimental child, water therapy has been applied in the pool with swimming coaches. Education and rehabilitation centers used the 150 questions of observation and a survey sheet to determine the changes from the beginning till the end for the autistics. One of the teaching methods, the "teaching by gradually reducing the hints" technique was applied for autistics and for all training sessions, observation data and images are used which are recorded by video camera. For statistical analysis, SPSS 16.0 (Statistical Package for the Social Sciences) program has been exploited. In this study, the attitudes of autistic children for the water therapy, social integration and its effects on muscle groups and skills were investigated.

Key word: water, therapy, autism, handicap, pool

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Otizm Yaygın Gelişimsel Bozukluklardan birisi olup, geçmişten günümüze kadar yapılan tüm araştırmalara rağmen sebebi ve tedavisi bulunamamıştır. Çeşitli tedavi ve terapi yöntemleri otistik engellilerin ve ailelerinin hayatlarını daha da kolaylaştırmak için uygulanmaktadır. Uygulanan terapi yöntemleri otistik engelliler için bedensel, ruhsal ve toplumsal gelişimlerine olumlu yönde katkı sağlamada büyük bir önem taşımaktadır. Su ile yapılan terapi çalışmalarının otistik engelli çocukların gelişimsel dönemlerinde olumlu etkisi olmaktadır. Havuz ortamının basınç ve yer çekimi etkilerinin normal hayattan farklılığı bu çalışmaların temel etkenlerinden birini oluşturmaktadır, ayrıca yüzme birçok kas grubunun eşgüdüm (koordinasyon) halinde yoğun katılımının gerektirdiği bir rehabilite çeşididir. Diğer engel grupları ile yapılmış çalışmalar literatürde yer almaktadır. Ancak; otistik engelli çocukların bu gelişimlerini sağlayabilmeleri için; ailenin, eğitim aldığı kurum kuruluşların ve öğretmenlerinin önemi büyüktür. Otistik engelli çocuklarının büyük ve küçük kas, özbakım (Giyinme, tuvalet, temizlik, yemek yeme), sosyal ve toplumsal, akademik, iletişim (alıcı dil ve

konuşma dili) becerilerinin gelişiminde ve davranış problemlerinde yapılan çalışma etkili midir? Çalışmanın amacı su ile yapılan terapi çalışmalarının otistik engelli çocuklar üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Araştırma grubunu toplam 7 otistik engelli; 3 kız ve 4 erkek çocuklardan oluşmaktadır. Araştırma 8 hafta boyunca haftada 3 gün, günlük her bir denek için 60 dk'lık yüzme antrenörleriyle havuzda su ile terapi uygulanmış, meydana gelen değişimlerin tesbiti için otistik engelli bireylerin eğitim ve rehabilitasyon merkezleri tarafından kullanılmakta olan 150 soruluk bir gözlem ve anket cetveli ilk ve son test olarak kullanılmıştır. Araştırmada öğretim yöntemlerinden biri olan "ipucunun giderek azaltılmasıyla öğretim" tekniği kullanılarak uygulanmış ve tüm eğitim seansları gözlem yolu kullanılarak verilere video kameraya kaydedilmiş görüntüler sayesinde ulaşılmıştır. İstatistiki çözümler için SPSS 16.0 (Statistical Package For The Social Sciences) programından yararlanılmıştır. Yapılan çalışmada otistik engelli çocuğun su ile yapılan terapiye karşı tutumu; bu çalışmanın sosyal entegrasyonu ve kas grupları ile becerileri üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Su ile terapi, Hidroterapi, Otistik engelli.

THE EFFECTS OF STABILIZATION TRAINING ON THE CHRONIC LOW BACK PAIN IN THE MEN PERSONAL AHVAZ OIL COMPANY

Hosseini, A.S.¹, Valizadeh, R.²

1 Islamic Azad University, Behbahan Branch, Iran; 2 Islamic Azad University, Omidiyeh Branch, Iran

Abstract: The purpose of this study is the effects of stabilization training on the Chronic low back pain in the men personal ahvaz oil company Design: for this research which is semi – experimental, 30 patients having chronic low back pain with the age ranging between 30 and 40 and with 3 months of backache were randomly selected among the population for estimating subject's backache, Q-back standard questionnaire was used and the subjects were randomly put into experimental group and control group. The questionnaires were completed before and after the examination. For analyzing the data, descriptive statistics was applied by means of t- test and one- way(ANOVA)& T test .through applying SPSS Version 13. The probability level taken for the steady was .05. The results indicated that the stabilization training had better meaningful difference than the control group.

Keywords: chronic back pain , stabilization training.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 627.zip](#)

1 Introduction: Statistically, the endemic of backache in the world has been reported Around 80% of the people have experienced backache at least once in their lifelong, industrial societies, the first age for emerging backache in about 30 years old. 97% of the people have experienced this disease. However, many of these aches are improved without going to a physician, but there are some backache which hurt the people for extended period of times. Backache is often because of unsuitable body stance or position. It can be a symptom for other problems such as ankle injuries which are mostly created by lifting heavy objects, the ankle and muscles problems are sometimes caused by laborious and long work and activities and lifting heavy objects. It is to be mentioned that muscle spasm is more widespread than other problems. This is because of the exerted pressure upon the body muscles which are not in right positions. (Rainvill J,2004)).

2. Methods The method of this research is semi experimental that studies the effects of stabilization training on the Chronic low back pain in the men personal ahvaz oil company by use of Q-back standard questionnaire .In this research our sample is a great group of men workers of Ahvaz Oil Company who participate in sport test. Our samples include 30 men with the average of 30-40years which are divided in 2 groups of 15 people. The evaluate of the chronic low back pain of the patients was done through a standard questionnaires Q-back. . The workers who come to have sport test, if they may have backache more than 3 methods will be test and they must give back the paper of satisfactory. They must not be athlete, not having bad disease, no operating surgery, then they will be divided in 2 groups of people each group will exercise under the view of specialists of that course. Before the exercises start and after 12 week exercise the questionnaires to them and data was gathered. After gathering data and information for description analyzing we use the software SPSS with 13.5 windows and we use, T test and ($p \leq 0.05$) was consider.

3. Results 1.the search finding by attention results obtained before and after practice stabilization group and also compared this group with control group in table.2 show p-value=0/000 is low than of

$p>0/05$ and also different before and after practice and average different between two group give that have significant different. Also you can show that significant different in the chart 1. Table 1 the result of compared stabilization and control groups together to used of T test Chart 1 show that have significant different between stabilization and control groups

4. Discussion and Conclusion By attention to scale pain patient before and after Stabilization training . research findings and also compared this group with control group exist significant different. this is showing that exercises can be effective in decrease backache ,the research have accordance with (Koumantakis GA,2005) (Browder ,2007) (Barr KP ,2005) , (smit ,2005) and (Samdi ,2007). By attention to problems for back pain patients and to backache outbreak, practice can help to power and function patient by consideration to purpose exercise and research is performed by various searchers ,a Stabilization training program with increase constancy , power , coordination , position sense and motion sense in backbone cause increase and secure function backbone implementation this practice cause increase tolerance tired ,coordination power, resting and dynamic constancy neurotic -muscular control, motion control that effects result to decrease pain and inability .By attention th exercise can be effective on decrease back pain . Additional we can replace them to medical treatment because medical and drug treatment cost a small fortune.In nomination result obtained of this search and positive effects water therapy an stabilization exercise in decrease pain patients to before of practice can say, though is reported 80% backache ,and at least80%people have experienced .always many of this pain improve without referral to physician. but some pains are that their own torment along time . usually, backache cause due to place body in unsuitable position, though backache can be symptom of joints hurt, ligaments. The another reason backache being poor gut muscles and leg muscles ,though backache can be accompanied, expect by replace suitable sport program cause decrease costs.

References

- 1- Koumantakis GA, Watson PJ, Oldham JA.(2005). Trunk muscle stabilization training plus general exercise versus general exercise only: randomized controlled trial of patients with recurrent low back pain. School of Physical Therapy, Drosopoulou- 6Kypseli, Athens 112 57, Greece. gak4@otenet.gr Phys Ther. Mar;85(3):206-8.
- 2- Rainvill J, Hartigan C , Martinez E , Limke J , Jour C , Finno M.(2004). Exercise as a treatment for chronic low back pain. Spine.J. Jun- feb;4(1):106-15
- 3- 3-Smidt N, Devet HC, Bouter LM, Dekker T, Arendzen TH, Debie RA , Biemra(2005)- effectiveness of exercise therapy : a best evidence summery of system reviews .Aust J , physiother.;51(2):71-81
- 4- 4- Hadi Samadi (2007) The effect of a stabilization period of exercise to improve pain and improving mental health in patients with chronic low back pain
- 5- 5- Browder DA, Childs JD, Cleland JA, Fritz JM.(2007).Effectiveness of an extension-oriented treatment approach in a subgroup of subjects with low back pain: a randomized clinical trial Outpatient Physical Therapy, Physical Therapy Department, Wilford Hall Medical Center, San Antonio, TX, USA. david.browder@lackland.af.milPhys Ther. Dec;87(12):1608-18; discussion 1577-9. Sep 25.
- 6- 6-Barr KP, Griggs M , Cadby T .(2005). lumber stabilization ; core concepts and current literature , part1 .AMJ physmed Rehabil.JUN;84(6):473-80

THE EFFECT OF SPINAL POSTURAL ABNORMALITIES ON SPIROMETRIC INDICES

Letafatkar Kh , Abdolvahabi Z, Rahmati H, Salami Naeini S, Hadadnezhad Malihe
Phd Student In Tehran University

Background: Postural abnormalities are one of affective agent on respiratory flow and Lung capacity. The aim of this study was to investigate the effect of Postural abnormalities on spirometric indices in students.

Materials and Methods: 36 volunteer students (19 males and 17 females) with age ranged 15-19 years old through simple non-probability sampling were selected and their Lumbar Lordosis (from 12th thoracic vertebrae spinal process to 2nd Sacral vertebrae spinal process) and thoracic kyphosis (from 4 – 12th thoracic vertebrae spinal process) degrees measured via flexible ruler Model Mark Kidos. Subjects Spiro metric indices such as (PEF, FEF25%, FEF25%-50%, FEF50%, FEF75%, FVC, FEV1) measured via spirometer Model Spiro lab II. One way ANOVA and POSTHOC TUKEY test were used for statistical Analysis.

Results: Results showed that subjects with kyphosis abnormality have the lowest respiratory flow and Lung capacity and subjects with normal posture have the highest respiratory flow and Lung capacity. Spirometric indices such as PEF, FEV, FVC were statistically significant differences between kyphosis and lordosis abnormality groups ($p=0.004$, $p=0.002$, $p=0.002$ respectively), but there weren't significant differences between other indices (FEF25% ($p=0.114$), FEF25-75 % ($p=0.112$), FEF 50($p=0.112$) %, FEF75 % ($p=0.130$) respectively). **Conclusions:** Based on this study results, we concluded that the spirometric indices changed with different Postural abnormalities.

Keywords: Posture, Spirometry, Postural Abnormalities.

1- Ortancil, Ozgur; Sarikaya, Selda; Sapmaz, Perihan; Basaran, Aynur; Ozdolap, Senay, 2009. The Effect(s) of a Six-Week Home-Based Exercise Program on the Respiratory Muscle and Functional Status in Ankylosing Spondylitis. *Journal of Clinical Rheumatology*, 15(2): 68-70.

2- Richard T, 2006. Jones and Magdalene U. The effects of body mass index on Lung volumes; *Chest*; 130:827-833.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

INVESTIGATE THE CORRELATION BETWEEN BACK EXTENSOR STRENGTH WITH DEGREE OF THORACIC KYPHOSIS AND LUMBAR LORDOSIS IN YOUNG MALE

Rajabi R, Arshadi R, Alizadeh M H

1. Faculty Of Physical Education And Sport Science, University Of Tehran, Iran

Abstract Objectives: The purpose of this study was to investigate the relationship between Back extensor strength (BES) with degree of kyphosis and lordosis in young healthy people.

Methods: One hundred healthy male students participated in this study (23.27 ± 1.41 age, 177.42 ± 6.64 cm, 65.17 ± 10.63 kg). BES measured by using standard digital dynamometer KE-D300. Degree of kyphosis and lordosis was measured by using Spinalmouse 3.2 (non-invasive tool). The relationship of variables was determined by using Spearman Correlation Coefficients.

Results: obtained results showed significant negative correlation between BES and degree of kyphosis ($r = -0.72$, $P > 0.05$) and significant positive correlation between BES and degree of lordosis ($r = 0.28$, $P > 0.05$). Among variables regression analysis revealed that BES was the best predictor of kyphosis ($R^2 = 55\%$, $P > 0.05$) and lordosis ($R^2 = 24\%$, $P > 0.05$).

Conclusion: According to the results as BES increased, degree of kyphosis decreased while degree of lordosis increased respectively. Keywords: Back Extensor Strength (BES), Kyphosis, Lordosis, Spinalmouse.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 608.rar](#)

Introduction One of the most important part of body is spinal columns. Besides it's efficiency in protecting spinal cords, It is very important in movement and keeping stability of the body frame (Kapandji I A., 2008). Muscles that attach to the spinal column have role in producing movement and providing protection to the spine by stabilizing its structures (Brggis A et al., 2004). muscles must be long enough to permit normal mobility of the joints yet short enough to contribute effectively to joint stability (Kendall P F., 2005). Static posture refers to the alignment and maintenance of body segments in certain positions, such as standing, lying, or sitting (Hrysomallis C et al., 2001) Some pervious findings shows that kyphosis and lordosis degree have relationship with back extensor muscle strength (Sinaki M et al., 1996, 2005). Spinal posture may be influenced by the strength of paraspinal muscles. Back extensor strength (BES) is correlated with thoracic kyphosis in some studies, but not others (Brggis A et al., 2004) Mika & et.al stated that the severity of thoracic kyphosis can be in results of BES reduction (Mika A., 2005). In contrast, Sedlock & et.al demonstrate Significant relationships included kyphosis with body fat and while BES have small proportion in kyphosis variance. Therefore, this does not seem to impact kyphosis, and more potent causative factors of this spinal malformation exist (Sedlock D A et al., 2001). A review of the literature has found a lack of reliable, valid data collected in controlled settings to support the contention that BES have straight relationship with curves of spine. The aim of the present study was to examine the association between BES and degree of kyphosis and lordosis and also we aimed to determine best predictor of thoracic and lumbar curves.

METHOD One hundred healthy male subjects, aged 20–25 yr were recruited from the students at tehran University. Subject characteristics are shown in Table1. BES was measured by dynamometer KE-D300. The subjects stood in special board which feet place is marked on it. Whilst leaning forward

subjects pulled upwards on a handlebar attached by a metal chain to a floor-mounted load cell. The handlebar was constrained to move only in vertical direction. Its height was adjusted so that the subjects hands were at approximately mid-thigh level, with lumbar spine flexed 30 degree by hip. This position was chosen to simulate a functional lifting position Subjects pulled up with maximum effort for 3 times(with 2-3 min rest between each, to prevent fatigue) while the output from load cell was displayed on a digital screen. The highest maximum out of these 3 trials was then taken as the individual's maximum capacity, as maximum BES (Mannion A F et al., 1999). The measurement of kyphosis and lordosis degree was done by using spinal mouse instrument. The measurement was done in Standing upright (in a relaxed position, focusing on a marker at eye level, feet shoulder width apart, knees straight and arms hanging by the side). The device is guided along the midline of the spine starting at the spinous process of C7 and finishing at the top of the anal crease (approximately S3) these landmarks are firstly determined by palpation and marked on the skin surface with a cosmetic pencil. The relevant parameters recorded by the Spinal Mouse in standing position were: kyphosis from level, T1-2 to T11-12 , lordosis from T11-12 to S1-2 and spinal length from T1 to S3 (Mannion A.F et al., 2004, arshadi R 2006). All the statistical analyses were performed using SPSS statistical package (SPSS 14 for Windows). The Pearson correlation was used to assess the correlation between BES with degree of kyphosis and lordosis. Multiple linear regression analysis was performed with thoracic kyphosis as an dependent variable and age, height, weight, BES, spinal length, BMI index as independent variables using a enter method. The same process was done for lumbar lordosis as a dependent variable. Statistical significance was set at 0.05 level. Results Thoracic kyphosis, lumbar lordosis, showed significant correlations with BES (Table 2). There was significant negative correlation between thoracic kyphosis and BES ($r = -0.72$, $P = 0.000$). BES also showed a significant positive correlation with lumbar lordosis ($r = 0.28$, $P = 0.038$). Among varieties of age, height, weight, BMI index, BES and spinal length, regression analyses (Table 3 & 4) revealed that BES was the best predictor of thoracic kyphosis ($R^2 = 0.55$, $P = 0.000$) and lumbar lordosis ($R^2 = 0.24$, $P = 0.000$). Discussion and Conclusion This study demonstrates that is a negative correlation between BES and thoracic kyphosis: the larger the kyphosis, the lower the back strength also BES showed positive correlations with lumbar lordosis: the larger lordosis, the higher the back strength. However, we were unable to show any cause-effect relationship between BES and thoracic kyphosis and lordosis. There is evidence that shows As weakness in the extensor muscles increases, they are less able to maintain the necessary extensor moment to support an erect posture Consequently kyphosis increases and the length of the extensor muscles increases(Brggis A et al., 2004) whereas those with less kyphosis, have high BES (Mika A., 2005). Strengthening a lengthened weak muscle group will result in adaptive shortening and repositioning of a skeletal segment (Hrysomallis C et al., 2001). As it reported that by increasing BES in result of strength training, kyphosis degree will decrease (Eun-Hee C et al., 2005) but with increasing of BES magnitude of lumbar lordosis would increase unfortunately (Sinaki M et al., 2005) while reported that there was no significant relationship between lumbar lordosis and isometric strength of the trunk extensors (. Kim H J et al., 2006) also there is evidence that shows BES have little portion in kyphosis degree(Sedlock D A et al., 2001). In demonstration this study results, we can claim that they are understandable from the anatomical relationship between the vertebral column and back extensors. The back extensor muscles are located posterior to the kyphotic and lordotic curves of the vertebral column (Martini F.H., 1995) thus, increased strength of the back extensors seems to decrease thoracic kyphosis and increase lumbar lordosis. The probable result of disagreement of Sedlock and Egan study result with present study maybe in result of age and gender of participated subjects in their study, also they

didn't mentioned to type and intensity of strength exercise and maybe strength training effectiveness weren't enough in increasing BES that can influence an kyphosis degree. The probable difference reason of present study finding with Kim's study can be referred to his subjects characteristics. Because all his participated subjects had low back pain and probably this factor affect the results of his study. Finally, the regression results showed that among factors such as height weight, age, BMI, back extensor strength, spinal length, and the best predictor of thoracic and lumbar degree was BES. In other words and based on table 3, approximately 55.5% of kyphosis changing is explained by back extensor strength ($R^2 = 0.55$), also, according to table 4, BES determined 24% of total lordosis changing ($R^2 = 0.24$). These finding is also emphasize on importance of back extensor muscles role in maintaining posture and preventing upper back deformities. Therefore present study confirmed sinaki's findings (sinaki M ., 2005) about importance of back extensor strength on posture. Our investigation examined the accession between back extensor strength with degree of kyphosis and lordosis, findings show that there is significant negative correlation between BES with degree of kyphosis and positive correlation with degree of lordosis, also results revealed BES is the best predictor of curves of spine. Based on these findings, we recommend that to modifying deformities of spinal column such as kyphosis emphasize on strength exercise can be effective.

References

- Kapandji I A. (2008). The physiology of the joints. 6th edition. The Spinal Column, Pelvic Girdle and Head. Edinburg, Churchill Livingst.
- Brggis A, Greig A M, Wark J D. Fazzalari N L, Bennel k L. (2005). A review of anatomical and mechanical factors effecting vertebral integrity. *Int,J,Med.Sci.* (2004);1:170-180.
- Kendall P F, Kendall M, Provance P.G, Rodgers, M M, Romani W. A.(2005). Muscle testing and function with posture and pain. 5Th edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
- Hrysomallis C, Goodman C. A.(2001). Review of resistance exercise and posture realignment. *Journal of strength and condition research.*15: 385-390.
- Sinaki, M, Itoi E, Rogers J W, Bergstralh, E J, Wahner H W. (1996). correlation of back extensor strength with thoracic kyphosis and lumbar lordosis in estrogen-deficient women. *AM .J Phys Med & Rehabil.*;75: 370-374
- Sinaki M, Brey H R, Hughes A C. (2005). Blance disorder and increased risk of fall in osteoprosis and kyphosis: significance of kyphotic posture and muscle strength. *Osteoprosis Int.*;16: 1004-10.
- Mika A, Unnithan V B, Mika P. (2005). Differences in thoracic kyphosis and in back muscle strength in women with bone loss due to osteoporosis. *Spine.*; 30:241-6.
- Sedlock D A, Egan, M S. (2001). Kyphosis in active and sedentary postmenopausal women. *Med. Sci. Sport Exerc.* 33: 688-95.
- Mannion A F , Adams M A , Cooper R G, Dolan P. (1999). Prediction of maximal back muscle strength from indices of body mass and fat-free body mass. *Rheumatology.*;38:652-655.

Mannion A.F, Knecht K, Balaban G, Dvorak J, Grob D. (2004). A new skin-surface device for measuring the curvature and global and segmental ranges of motion of the spine: reliability of measurements and comparison with data reviewed from the literature. *Eur Spine J*.; 3:122-136.

Arshadi R. (2006). Correlation between back extensor strength and spine flexibility with degree of kyphosis and lordosis. A thesis for MSc. Tehran University

Eun-Hee C, Jin-Kang H, Jung-In Y, Dong-Sik P.(2005) The Effect of Thoracic Exercise Program on Thoracic Pain, Kyphosis, and Spinal Mobility. *Arch Phys Med Rehab.*; 86: 23-27.

Kim H J, Chung S, Kim S, Shin H, Lee J, Song M Y. (2006) Influence of trunk muscle on lumbar lordosis and sacral angle. *Eur Spine J*; 15:409-14.

Martini F.H.(1995). *Fundamentals of Anatomy and Physiology*, 3th Edition. New Jersey: Prentice Hall;

THE EFFECTS OF CARRYING BACKPACK OVER ONE SHOULDER ON SEMI-DYNAMIC BALANCE PERFORMANCE IN ADOLESCENT IDIOPATHIC SCOLIOSIS

Leila Ghazale (M.Sc); Nader Farahpour (Phd)
Bu Ali Sina University, Hamedan, Iran

Adolescent idiopathic Scoliosis (AIS) is presented as a three dimensional deformity. Understanding the mechanism of changes in balance performance during asymmetrical school bag carrying has clinical importance. Objective: With respect to the asymmetrical structure of the spine in idiopathic scoliosis and the clinical importance of identifying the factors affecting the balance performance of these patients, the objective of this study was to examine the effects of Adolescent Idiopathic Scoliosis (AIS) on dynamic balance performance and weight distribution on feet during asymmetrical school bag carrying. Materials & method: Twenty-one teenager girls with idiopathic scoliosis (Cobb angle = 23.5 ± 19.7) and 20 healthy girls with similar age were studied. Using a dynamic stability platform system (BIODEX), the dynamic balance performance and body weight distribution between the right and the left feet during standing position while holding a school bag on one shoulder were evaluated. Repeated measure ANOVA was used for statistical analysis ($\alpha = 0.05$). Results: In both stable and unstable base of support, the dynamic balance indices and weight distribution over the feet during bag carrying with the right and the left shoulder were similar in both groups. Weight distribution on the right and the left feet were similar to that of in control subjects. Conclusion: AIS is not associated with postural control deficit. Scoliosis does not affect the dynamic balance performance during asymmetrical school bag carrying. It appears that the human brain provides the required adaptation in idiopathic scoliosis patients to maintain balance.

Keywords: Idiopathic Scoliosis, Balance, backpack, posture

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 694.rar](#)

Introduction Adolescent Idiopathic scoliosis (AIS) is a three-dimensional deformity of the spine that usually occurs mostly in female teenagers at the age of 10 to 11 years of life. AIS is characterized by lateral curvature, lateral tilt and axial rotation of the affected spine (Stokes 1988 and 1989; (Dolan2007). Since, AIS can be progressive, vigorous physical activity and external loads applied to the spine, especially in growing age is proposed as risk factors for spinal progression. School bag carrying is an activity that usually occurs every day in school children. Therefore, it has been focused in most of the scoliosis related studies. Some studies such as [Yamada 1984], Chen et al (1998), Nault et al (2002) and Sahlstrand et al. (1378) have reported a poor balance performance in AIS compared to the able-bodied subjects more specially when the proprioceptive system was challenged. However, other studies such as Zabjek 2005; Yekutieli 1981 reported that balance performance is not affected in scoliosis. There are little evidences to show that load carrying influences the balance performance (Chansirinukor 2001) while Goh et al (1998) reported that backpack carriage would increase postural stability. Since backpack carriage is part of everyday activity in school children; the understanding of its effect on balance performance and postural control is important. The objective of this study was to evaluate the effects of asymmetrical backpack carriage on semi dynamic balance performance of patients with AIS.

Methods: A group of twenty-one girls with AIS with mean age, height and mass of (15.5 ± 1.8 yrs), (155.7 ± 7.1 cm), (46.4 ± 6.7 kg) and 20 able-bodied girls with mean age, height and mass of (15.1 ± 2.1

yrs), (157.0 ± 5.2 cm) and (50.9 ± 10.9 kg) were studied as experimental and control groups respectively. In the experimental group, 19 patients had single right thoracic curvature and the remaining two patients had right lumbar curvature. AP radiography in up right standing position was provided and the Cobb angle was measured. The mean Cobb angle was $23.05^\circ \pm 19.65^\circ$. A BIODEX stability system was used to quantify the postural control of subjects. This system had a stability platform where subject stood in up right standing posture. In ideal standing posture the pressure under both feet were equally distributed and therefore, the center of feet pressure (COFP) were coincided with the center of support surface. In this situation platform remained horizontally. As a result, any deviation of COFP resulted in the deviation of the support surface. This deviation was reported in AP, ML and total directions. Smaller values of these indices were interpreted as better postural stability. Three stability tests were performed for each subject that are: 1 – Normal standing on the stability platform, 2 – Standing while carrying a school bag on the right shoulder, 3 – Standing while carrying a school bag on the left shoulder. Each test was repeated three times and the average value was reported as the postural stability index. There was a two minutes rest between two consecutive tests. Repeated Measure was used to analyze the data with ($\alpha = 0.05$).

Results: In general, both groups showed a similar balance performance during different tests. The postural deviation indices in normal subjects for AP and ML directions were 1.17 ± 0.08 and 0.85 ± 0.05 respectively. These values for scoliotic participants were 0.90 ± 0.07 and 0.78 ± 0.05 , respectively. The overall postural deviation for the normal and the scoliotic subjects were (1.48 ± 0.11 & 1.35 ± 0.09) for carrying the bag on the right shoulder and (1.51 ± 0.12 & 1.38 ± 0.09) for carrying the bag on the left shoulder respectively (Fig 1). The weight distribution on each foot during different conditions is summarized in Table 1. A significant difference on this variable was not observed in between groups. Both groups had asymmetrical weight distribution between the right and the left feet. In both groups, the left foot supported more weight (about 65% – 67%) of body weight. It seems that in both groups the left foot is accounted for the dominant balance foot. Holding the bag on one shoulder didn't change the stability index in patients with right thoracic idiopathic spinal deformity.

Discussion: The load of school bag will result in a combination of forward tilt on head and trunk. It was interesting to understand if school bag carrying influences postural stability of scoliotic participants. There was controversy in the outcome of studies on balance performance of scoliotic participants. Some studies have shown poor balance performance in scoliosis (Yamada 1984, Chen et al 1998, Nault et al 2002, Sahlstrand et al. 1378), while others have reported that balance performance in scoliosis remained unchanged (Zabjek 2005; Yekutieli 1981). It was suggested that lateral deviation of the spine in scoliosis may result in asymmetrical force to the spine which might result in additional deformity. There have been several studies in bag carrying conditions. This study showed that in general postural stability of scoliotic subjects are closely similar to normal subjects and scoliosis does not affect the postural control and stability. Our results showed that postural deviation in scoliosis in both carrying with the right and the left shoulder 1.35 and 1.38. While for the same variable, the normal subjects obtained 1.48 and 1.51 respectively. This shows that postural deviation in scoliotic subjects was slightly smaller (not significant), implying a normal balance performance. These results are in agreement with Zabjek 2005. Also, foot pressure on both right and the left feet was similar to normal subjects. It is obvious that in right thoracic idiopathic scoliosis the trunk is deviated from its normal shape. It was expected the postural stability to be modified with the deformity. But, patients showed ideal postural stability. Zabjek 2005 suggested that carrying

school bag is associated with trunk flexion and head extension. This changes results in a perfect adaptation so that the center of gravity remains around the center of base of support. They showed that there is not interaction between the bag's weight and the postural performance. They discussed that the bag's weight modifies the center of gravity in the sagittal plane while the scoliosis deformity occurs in the frontal plane. It appears that spinal deformity has not influenced the proprioception performance. In conclusion, scoliosis is not associated with poor postural stability. Postural deviation and foot pressure distribution is not affected in soliotic subjects.

References:

1. Yamada K, Yamamoto H, Nakagawa Y, Tezuka A, Tamura T, Kawata S. Etiology of idiopathic scoliosis. *Clin Orthop* 1984;184:50–7.
2. Chen PQ, Wang JL, Tsuang YH, Liao TL, Huang PI, Hang YS. The postural stability control and gait pattern of idiopathic scoliosis adolescents. *Clin Biomech* 1998;13(Suppl 1):S52–8.
4. Nault ML, Allard P, Hinse S, Le Blanc R, Caron O, Labelle H, et al. Relations between standing stability and body posture parameters in adolescent idiopathic scoliosis. *Spine* 2002;27:1911–7.
6. Sahlstrand T, Ortengren R, Nachemson A. Postural equilibrium in adolescent idiopathic scoliosis. *Acta Orthop Scand* 1978;49: 354–65.
7. Dolan LA, Weinstein SL. Surgical rates after observation and bracing for adolescent idiopathic scoliosis: an evidence-based review. *Spine* 2007; 32 (19 Suppl): S91-S100 .
8. Chansirinukor W, Wilson D, Grimmer K, Dansie B. Effects of backpacks on students: measurement of cervical and shoulder posture. *Aust J Physiother* 2001;47:110–6.
9. Goh JH, Thambyah A, Bose K. Effects of varying backpack loads on peak forces in the lumbosacral spine during walking. *Clin Biomech* 1998;13(Suppl 1):S26–3
10. Stokes, I.A., 1989. Axial rotation component of thoracic scoliosis. *J. Orthop. Res.* 7, 702–708.
11. Stokes, I.A., Armstrong, J.G., Moreland, M.S., 1988. Spinal deformity and back surface asymmetry in idiopathic scoliosis. *J. Orthop. Res.* 6, 129–137.
12. Zabjek K F, Leroux M A, Coillard C, Rivard C-H, Prince F. Evaluation of segmental postural characteristics during quiet standing in control and Idiopathic Scoliosis patients. *Clinical Biomechanics*, Volume 20, Issue 5, June 2005, Pages 483-490
13. Yekutieli M, Robin Gc, Yarom R. Proprioceptive function in children with Adolescent Idiopathic scoliosis. *Spine* 1981; 6:560-566 .

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TRUNK FLEXOR AND EXTENSOR MUSCLE STRENGTH, ENDURANCE AND FLEXIBILITY WITH THE AMOUNT OF LUMBAR LORDOSIS

1. Sepideh Sarvari, 2 Esmail Kumarsi., 3 .Saideh Sarvari, 4. Fateme Aslanzadeh

1,2. Faculty Members Of Urmieh Technical University, 3. .Ms In Sport Physiology, 4 .Phd Student Of Hacattepe University

The purpose of this study was to determine the relationship between the trunk flexor and extensor muscle strength, endurance and flexibility with the amount of lumbar Lordosis in healthy individuals. The population for this study included all female students in Tehran University. 60 female students (mean age of 24.5 ± 2.3 , height 154.5 ± 16.4 , weight 59.1 ± 57.63 , BMI 21.9 ± 21.29) participated in the study. Subjects were all in good health condition and had no physical illness or history of spine surgery or muscle dysfunction. Lumbar Lordosis was measured by flexible ruler, Endurance of trunk extensor muscles was evaluated by Biering-Sorensen test and endurance of trunk flexor was evaluated by maintaining the balance in 60° in lying position test (McGill test). The strength of trunk flexor was evaluated by DLLT test. In DLLT test piezometer was used to control backward tilt. And the strength of trunk extensor muscles was evaluated by dynamometer. Posterior spine flexibility was assessed by general trunk flexion, lumbar flexion was assessed using twice modified shobber test, spine anterior flexibility was measured by trunk extension and lateral flexion of spine was assessed by trunk lateral flexion. Due to normality of data distribution, Pearson test was used to determine the relationship between variables. All data analysis using the SPSS 14 / 5, 0.95 level of significance and alpha was 0.05. based on the outputs of Pearson test, no significant relationship between the amount of lumbar Lordosis with Trunk flexor muscle endurance ($P > 0.05$, $r = -0.114$) and general spine Flexion ($r = 0.052$) lumbar Flexion ($r = 0.150$), lateral Flexion to right side ($r = -0.102$), lateral Flexion to left side ($r = -0.029$), and spine extension ($r = -0.171$), trunk flexor strength ($r = -0.106$), trunk extensor ($r = -0.153$) was found. But significant relationship was found between the amount of lumbar Lordosis and Trunk extensor muscle endurance ($P > 0.05$, $r = -0.205$). According to result, weakness of trunk extensor muscle endurance in female student can be important rule in excessive lumbar lordosis.

KEY WORD: trunk muscle, strength, endurance, flexibility, healthy female students, lumbar Lordosis

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 813.zip](#)

Introduction: According to biomechanics and anatomy basis, protection and stability of spinal Column depends on muscles. Since flexor and extensor muscles of trunk have important role in protection and stability of lumbar region (1). While there is some evidence showing that the flexibility and endurance and strength of the spine can affect the spine curves. The purpose of this study was to determine the relationship between the trunk flexor and extensor muscle strength, endurance and flexibility with the amount of lumbar Lordosis in healthy individuals.

Methodology: The population for this study included all female students in Tehran University. 60 female students (mean age of 24.5 ± 2.3 , height 154.5 ± 16.4 , weight 59.1 ± 57.63 , BMI 21.9 ± 21.29) participated in the study. Subjects were all in good health condition and had no physical illness or history of spine surgery or muscle dysfunction. Lumbar Lordosis was measured by flexible

ruler, Endurance of trunk extensor muscles was evaluated by Biering-Sorensen test and endurance of trunk flexor was evaluated by maintaining the balance in 60° in lying position test (McGill test). The strength of trunk flexor was evaluated by DLLT test. In DLLT test piezometer was used to control backward tilt. And the strength of trunk extensor muscles was evaluated by dynamometer. Posterior spine flexibility was assessed by general trunk flexion, lumbar flexion was assessed using twice modified shobber test, spine anterior flexibility was measured by trunk extension and lateral flexion of spine was assessed by trunk lateral flexion.

Results: Due to normality of data distribution, Pearson test was used to determine the relationship between variables. All data analysis using the SPSS 14 / 5, 0.95 level of significance and alpha was 0.05. based on the outputs of Pearson test, no significant relationship between the amount of lumbar Lordosis with Trunk flexor muscle endurance ($P > 0.05$, $r = -0.114$) and general spine Flexion ($r = 0.052$) lumbar Flexion ($r = 0.150$), lateral Flexion to right side ($r = -0.102$), lateral Flexion to left side ($r = -0.029$), and spine extension ($r = -0.171$), trunk flexor strength ($r = -0.106$), trunk extensor ($r = -0.153$) was found. But significant relationship was found between the amount of lumbar Lordosis and Trunk extensor muscle endurance ($P > 0.05$, $r = -0.205$).

Conclusion: According to result, weakness of trunk extensor muscle endurance in female student can be important rule in excessive lumbar lordosis. this study provides some reasoning to support that endurance training of trunk muscles may have important role in the prevention and rehabilitation of excessive lumbar lordosis in young woman.

Reference:

1. Granata BK.P.Wilson S.E.Trunk posture and spinal stability.Clinical Biomechanics. 2001,8,650-9.
2. Youdas JW, Garrett TR, Harmsen S (1996) Lumbar lordosis and pelvic inclination of asymptomatic adults. Phys Ther 76:1066–1081
3. Nourbakhsh MR, Arab AM. Relationship between mechanical factors and incidence of low back pain. J Orthop Sports Phys Ther. 2002;32:447–460

EFFECT OF BODY WEIGHT AND FOOTWEAR ON FLAT FOOT DEFORMITY OF 12-15 YEARS OLD SECONDARY SCHOOL STUDENTS.

Kouhi,F.1; Abbaszadegan,M. 2

1 Islamic Azad University Maku Branch; 2 Education Department

The aim of this study is effect of body weight and foot wear on flat foot deformity of 12-15 years body students. The research method is a quasi-experiment research. For this reason, among total boy student, 351 student (mean $\pm$ SD ; age $13/01 \pm 0/95$ years and body weight $43/19 \pm 2/57$ kg) were screened by using of foot print method , so that 83 ($\%23/6$) students infected to flat foot deformity with different intensity . In this study, measured variables included: body weight and foot wear regard to heel and toe shoes. Digital scale was used for measuring student's body weight, and for collecting data on students foot wear, questionnaire was prepared and present to subjects of study and after completing by students recollected; descriptive statistics used for classifying data in appropriate parameters and inferential statistics used for testing hypotheses. Results showed that there was significant difference between body weight and flat foot deformity ($P \leq \%5$). There was significant difference between foot wear regard to heel and toe shoes and flat foot deformity ($P \leq \%5$). Finding of study focus on importance of continuum attention to student's body weight control, also parent's special concern to standardized shoes regard to heel and toe shoes while buying shoes.

Key words: Body weight, foot wear, flat foot and student.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 245.rar](#)

Introduction Foot as the motion part of the body is a complex member which should bear body weight and be flexible enough at walking (Park IH & et al, 2004). Bony and hard skeleton which apparently made of transverse arc and longitudinal arc are kept by ligaments and muscles. Any change in natural height of these arches is a disorder and will result in flat foot deformity (Daneshmandi,H & et al; 2003; Park IH & et al,2004). This deformity causes body deficiency, early boredom, backache and development of other secondary disorders such as valgus, widen foot hallux valgus and lordosis(Daneshmandi,H & et al; 2003; Sachithanandam V & et al,1995). Flat foot is one of the common reasons of parents concern about their child's physical health and their reference to orthopedic clinics (Rao UB. & et al; 1992; Sachithanandam V & et al, 1995). It can be both hereditary and acquisitive and is divided into two types of soft and hard flat foot (Daneshmandi,H & et al; 2003). There are different ideas about its importance and prevalence and factors which have an effect on it (Park IH & et al, 2004; Rao UB & et al; 1992; Sachithanandam V & et al, 1995). This study aims to consider the effect of body weight and footwear on flat foot deformity of 12-15 years old secondary school students.

Material and method This is quasi-experiment research.Foot print of 351 secondary school male student (age average= $13/01 \pm 0/95$ and weight average= $46/19 \pm 1/23$ kg with four ranges of weight $w \leq 35$ kg, $36 \leq w \leq 45$ kg, $46 \leq w \leq 55$ kg and $w \geq 55$ kg) were recorded by using foot print method. This is a cheap, fast, harmless method and also is reliable and acceptable for morphologic studies. Also a questionnaire was prepared and used for collecting necessary data on student's footwear. A pilot study was performed on 27 students who were chosen randomly. Descriptive and inferential statistics with $\%95$ reliability was used for analyzing data and testing hypotheses, respectively.

Procedure: Subject was wanted to stand on box containing talc powder, without shoes, and then stand on inflexible black board. . (figure1)

Results Among 351 screened subjects by footprint, 83 (23.6%) subjects had flat foot deformity which 70(19.9%) of them had soft flat foot deformity and 13(3.7%) person had severe flat foot deformity. (figure2) There was significant difference (relationship) between students weight and flat foot deformity ($r=0.95$). (Table 1) There was significant difference (relationship) between heel and toecap of shoes and flat foot deformity ($r=0.95$). (Table 1)

Discussion and conclusion One of the main causes of flat foot prevalence is overweight and ligaments laxity(Sachithanandam V&et al,1995). Martin Pfeiffer and coworkers (2006) found significant difference between flat foot deformity and overweight obesity and normal weight. Totally, the result of study is consistent with Pfeiffer (2006),Abdol-Fatah(2006),Bordin(2001)and Park(2004) studies.Also,Rao and Joseph (1992) reported that one of the cause of this deformity in children is use of narrow toe shoes. This cause has confirmed by many researchers. This result is consistent with Ghadami(1993) and Daneshmandi(2002) studies. Also, it was found that factors such as wrong habit in walking, standing, sitting, sleeping, muscle weakness and use of nonstandard devices can play substantial role in this deformity (Karen J &et al.2006). Regarding to much prevalence of flat foot deformity and its relationship with weight, types of footwear in sample population, it is recommended students body weight be checked regularly(Park IH& et al, 2004) and also because of physical health importance in education it is also recommended that parents choose standardized shoes considering heel and toecap. Thus, children's feet must be evaluated frequently in growing ages and directed to orthopedic clinics.

Reference

- [1] Abdol-Fattah M.M and et al. Flat foot among Saudi Arabian army recruits: prevalence and risk factors. Health journal Volume 12 Nos 1&2 January - March, 2006
- [2] Bordin D, Giorgi GD, Mazzocco G, Rigon F. Flat and cavus foot, indexes of obesity and overweight in a population of primary-school children [in English, Italian]. *Minerva Pediatr.* 2001; 53:7 –13
- [3] Daneshmandi,H.,Alizade,M,H.,Gharakhanlu,R, corrective exercises:Identifying and prescribing exercises.SAMT publications2003
- [4] Ghadami.A;study prevalence rate of lower body deformity in 11-15 years guidance school students,1993
- [5] Kamali,N .,Hajizade,M.,Jaumahammadi,N.,Kamali,A.,The frequency of flat foot among Elementary,secondary and Higschool students of babol in 2005-2006
- [6] Karen J. Mickle and et al. the feet of overweight and obese Young children: Are they flat or fat? *Obesity* (2006) 14, 1949 – 1953
- [7] Martin Pfeiffer and et al. Prevalence of Flat Foot in Preschool-Aged Children. *PEDIATRICS* Vol. 118 No. 2 August 2006, pp. 634-639
- [8] Park IH, Song KW, Shin SI, Lee JY, Lee SY, Kim TH, Park JY. Flat Foot Survey in 8 Year Old Primary School Children. *J Korean Foot Ankle Soc.* 2004 Jun; 8(1):7-10. Korean.

COMPARISON OF SEDENTARY WITH ATHLETES BLOOD HEMATOLOGICAL LEVEL
SPORCULAR İLE SEDANTERLERİN KAN HEMATOLOJİK DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

Koç, H.1, Saritaş, N.1, Büyükipekci, S.1
1 Erciyes Üniversitesi

Study in different branches and more than five years to compare the blood levels of hematological examination of sport with the athletes and sedentary college students. In the study, 54 healthy college students who do sports athletes and sedentary college students and 54 students participated as volunteers. Measurements, subjects were informed of the testing laboratory after the blood samples were taken in the morning hours between 8:00 to 9:00. forearm vein of the 5 cc of blood samples from the tube placed in the laboratory blood count devices using, White Ball (WBC), Lymph, Mid, Gran, Erythrocyte Count (RBC), hemoglobin (HGB), hematocrit (HCT), mean corpuscular hemoglobin concentration (MCHC), red blood cell, red cell distribution width (RDW-CV), standard deviation (RDW-SD), platelet (PLT), mean platelet volume (MPV), platelet distribution width (PDW) and Platekrit (PCT) levels were determined. The resulting difference between groups was performed to determine the independent t test. Level of significance was 0:05. Athletes with those sedentary people between body weight, body mass index, Lymph, Mid, Gran, Lymph%, Mid%, Gran%, Erythrocyte Count RBC, HGB, HCT, MCHC, RDW-CV, RDW-SD, PLT and MPV for the difference was statistically significant, WBC, MCH, PDW and PCT levels were found to be significant differences. As a result, some blood cells in athletes than sedentary subjects in a positive way out of the high and low levels of physical activity, are thinking depending on the level of the athletes.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 541.rar](#)

Giriş ve Amaç İnsan bedeni yakından incelendiğinde özel yetenekleri olan mükemmel bir varlıktır. İnsanların hareketsiz bir yaşantı sürmesi sonucunda, fizyolojik özellikler olumsuz yönde etkilenmektedir. Oysa düzenli olarak yapılan egzersizlerle fiziksel ve fizyolojik kapasiteler belirgin olarak gelişir. Yapılan araştırmalarda egzersizin fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve motorik özelliklere olumlu etkilerinin olduğu bildirilmiştir (Fox at al., 1999). Düzenli olarak uygulanan egzersizlerin en önemli etkisi de kan hücresi üzerinedir. Kan hücresi incelendiğinde, düzenli yapılan egzersizlerin kan hücreleri düzeyleri üzerine etkilerinin farklı olduğu görülmüştür. Bu farklılıkların egzersizin şiddetine, süresine, sıklığına, çalışmaya katılan deneklerin fiziksel, fizyolojik ve kondisyon durumuna bağlı olduğu belirtilmektedir (Büyükyazı ve Turgay, 2000). Kan biyokimyası düzeyi ile ilgili egzersize bağlı farklı bulgular vardır. Kan biyokimyasında akut bir egzersiz sonucunda olumlu gelişme meydana geldiğini belirten çalışmaların yanı sıra, kronik egzersizlerle de değişimin olduğunu belirten çalışmalarda vardır (Şekeroğlu ve ark., 1997). Çalışma, farklı branşlarda beş yıl ve daha fazla spor yapan sporcular ile sedanter üniversite öğrencilerinin kan hematolojik düzeylerini karşılaştırmak amacı ile yapıldı.

Yöntem Çalışmaya, spor yapan ve üniversitede okuyan sağlıklı 54 sporcu ile üniversitede okuyan ve sedanter 54 öğrenci olmak üzere toplam 108 erkek öğrenci gönüllü olarak katıldı. Öğrenciler herhangi bir antrenman programına tabi tutulmadı. Ölçümler, deneklerin testler hakkında bilgilendirildikten sonra alındı. Deneklerin yaşlarının belirlenmesin de kimlik bilgisi esas alındı. Boyları, çıplak ayakla Holtain Ltd. marka boy ölçer aleti ile ölçülerek cm cinsinden, vücut ağırlığı elektronik

baskül ile ölçülerek kg cinsinden kaydedildi. Vücut kitle indeksinin belirlenmesinde, vücut Ağırlığı (kg) / Boy (m²) formülü kullanıldı. Denekler ölçümlerin alınacağı akşam saat 22:00'dan sonra yiyecek ve içecek almamaları konusunda uyarıldı. Kan örnekleri sabah saat 8:00-9:00 arasında laboratuarda alındı. Ön kol venalarından 5 cc alınan kan (açlık) örnekleri EDTA'lı tüplere konularak laboratuarda oto analizetör kullanılarak Beyaz Küre (WBC), Lymph, Mid, Gran, Eritrosit Sayısı (RBC), Hemogloblin (HGB), Hematokrit (HCT), Ortalama Eritrosit Hemogloblin Konsantrasyonu (MCHC), Kırmızı kan hücresi eritrosit dağılım genişliği (RDW-CV), Standart deviasyon (RDW-SD), Platelet (PLT), Ortalama Platelet Volümü (MPV), Platelet Dağılım Genişliği (PDW) ve Platekrit (PCT) gibi kan hematolojik düzeyleri belirlendi. Yapılan çalışmanın istatistiksel olarak değerlendirilmesinin de SPSS 13.0 paket programı kullanıldı. İstatistiksel gösterim olarak aritmetik ortalama ve standart sapma, minimum ve maksimum değerler gösterildi. Gruplar arası elde edilen farkın belirlenmesinde independent sample t testi uygulandı. Anlamlılık düzeyi 0.05 alındı.

Bulgular Tablolar incelendiğinde sporcu olanlar ile sedanter kişiler arasındaki vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, Lymph, Mid, Gran, Lymph%, Mid%, Gran%, RBC, HGB, HCT, MCHC, RDW-CV, RDW-SD, PLT ve MPV değerlerindeki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunurken, WBC, MCH, PDW ve PCT değerlerindeki fark anlamsız bulundu.

Tartışma ve Sonuç Araştırmamız sonucunda elde edilen değerler bu alanda yapılan araştırmalarla karşılaştırıldığında benzerlik ve farklılıkların olduğu görüldü. Lökosit (WBC) değerleri; Ercan ve Arkadaşları (1996), Özcan ve arkadaşlarının (1993) araştırmalarının sonucunda elde ettiği değerler, araştırmamızda elde ettiği değerlerle benzerlik göstermemektedir. Lenfosit sayısı (LYM), Lenfosit yüzdesi (LYM %), Monosit sayısı(MONO), Monosit yüzdesi (MONO%), Granülosit sayısı(GRA) ve Granülosit yüzdesi(GRA%) değerleri; Moğulkoç ve arkadaşlarının (1997) yapmış olduğu çalışma sonucunda elde ettiği değerlerle karşılaştırıldığında benzerlik göstermektedir. Eritrosit (RBC), Hematokrit (HCT), Ortalama eritrosit hacmi(MCV), Hemogloblin (HGB), Ortalama hücre hemoglobini(MCH) ve Ortalama hücre hemogloblin konsantrasyonu (MCHC) ait elde etmiş olduğumuz bulgular; Arslan ve arkadaşları (1992), Dinçer ve arkadaşlarının (1993) yapmış oldukları araştırma sonucunda elde etmiş oldukları değerlerle benzerlik göstermektedir. Trombosit (PLT) ve Ortalama trombosit hacmi (MPV) ait değerler; Ercan ve arkadaşlarının (1996), Akar ve arkadaşlarının (1992) yapmış oldukları çalışmalarda elde ettiği bulgularla paralellik göstermektedir. Maratoncular üzerinde yapılan bir çalışmada kan hücreleri ve biyokimyasal kan parametrelerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (Spiropoulos ve Trakada, 2003). Ünal (1998) 8 haftalık aerobik egzersiz sonrası, deneklerin hemogloblin değerlerinde anlamlı artışlar, Rietjens ve ark (2002) , 11olimpik atlet üzerinde yaptıkları çalışmada, deneklerden sezon öncesi ve sonrasında MCHC parametresinde anlamlı değişiklikler bulamamışlardır. Bu sonuç çalışmamızı desteklemektedir. Sonuç olarak; çalışmaya katılan gönüllülerin kan hematolojik düzeylerinde yapmış oldukları spor branşlarına göre azalan veya artan değerler elde edilmesine rağmen değişkenlerin büyük çoğunluğunun normal sınırlar içinde bulunduğu, gruplar arasındaki anlamlı farkların ise yapılan spor branşlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Kaynaklar Akar, S., Beydağı, H., Temoçin, S., Süer, C., Erenmemişoğlu, A. (1992). Egzersizin Bazı Kan Parametreleri Üzerine Etkisi, E.Ü. Spor Hekimliği Dergisi, 27 (3), S 93.

Arslan, C., Gönül, B., Kaplan, B., Dinçer, S. (1992). Elit Kız Atletlerin Bazı Solunum Ve Kan Parametreleri Açısından Spor Yapmayan Kontrollerle Karşılaştırılması, E.Ü. Spor Hekimliği Dergisi 27 (4), S.113-118.

Büyükyazı, G., Turgay, F. (2000). Sürekli Ve Yaygın İnterval Koşu Egzersizlerinin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerindeki Akut Ve Kronik Etkileri, E.Ü.Spor Hekimliği Dergisi, 35(3), S. 108.

Dinçer, S., Arslan, C., Kaplan, B., Ongun, O., Gönül, B. (1993). Elit Kız Atletlerle Elit Erkek Atletlerin Bazı Solunum Ve Kan Parametrelerinin Karşılaştırılması, H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, 4 (2), S 35.

Ercan, M., Bayıroğlu, F., Kale, R., Adak, B., Tunçer, İ., Tekelioğlu, İ. (1996). Uzun Süreli Dayanıklılık Koşusu Kategorisinin De Gerçekleştirilen Bir Egzersizin Bazı Kan Parametrelerine Etkisi, E.Ü Spor Hekimliği Dergisi ,31(2), S 73.

Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. (1999). Beden Eğitimi Ve Sporun Fizyolojik Temelleri, (Çeviri: Cerit, M.) : Bağırhan Yayınevi, Ankara, S.241, 288, 291, 355.

Moğulkoç, R., Baltacı, A., K.Üstündağ, B., Özmerdivenli, R., Kutlu, S. (1997). Sporun Erkek Çocuklarda Bazı Hematolojik Ve Biyokimyasal Parametreler Üzerine Etkisi, E.Ü. Spor Hekimliği Dergisi, 32. (1), S.1.

Özcan, O., Çoksevim, B., Koca, F., Saraymen, R. (1993).Yükseklikte Yapılan Antrenmanın Bazı Kan Parametreleri Üzerine Etkileri, E.Ü. Spor Hekimliği Dergisi, 28 (1), S 27.

Rietjens, G.J., Kuipers, H., Hartgens, F. And Keizer, H.A. (2002). Red Blood Cell Profile Of Elite Olympic Distance Triathletes. A Threyear Follow-Up.Int.J. Sports Med, 23,6,391-6.

Spiropoulos, K., Trakada, G. (2003). Hematologic And Biochemical Laboratory Parameters Before And After A Marathon Race. Lung.181(2): 89-95.

Şekeroğlu, M.R., Aslan, R., Tarakçıoğlu, M., Kara, M., Topal, S.(1997). Sedanterlerde Akut Ve Programlı Egzersizin Serum Apolipoproteinleri Ve Lipidler Üzerine Etkileri, E.Ü. Spor Hekimliği Dergisi, 32 (3), S. 130.

Turgay, F., Karamızrak, S.O., İşleğen, Ç., Sessiz, H., Acarbay, Ş. (2002). :Aerobik Ve Anaerobik Eşik Hızlarında Yapılan İki Değişik Egzersizin Kan Lipid Ve Lipoproteinleri Üzerine Etkisi, E.Ü. Spor Hek. Dergisi, 37 (1), S. 7-8.

Ünal, M. (1998). Aerobik Ve Anaerobik Akut-Kronik Egzersizlerin Immun Parametreler Üzerindeki Etkileri, İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 20, İstanbul.

IS THE TIME OF DAY EFFECTS OF EXERCISE INDUCED CHANGES IN BLOOD RHEOLOGICAL VARIABLES?

Ayad Saad Omar

Faculty Of Physical Education And Sport Sciences, Tripoli Libya

Introduction Although the acute effects of exercise on blood rheological variables have been briefly examined, the impact of varying time of day on these responses is not known (El-Sayed 1998). The aim of the present study was to examine the effect of exercise on the main determinants of blood rheology (haematocrit, plasma viscosity, and plasma fibrinogen), and to assess the effects, if any, of varying time of day on these measurements.

Methods Ten normal healthy subjects volunteered to participate in the study. Following the determination of $\text{VO}_{2\text{max}}$, subjects performed two sub-maximal exercise trials at 09:00 and 17:00 hours to investigate the effect of time of day on blood rheological variables. On two separate occasions, with 7d intervening, subjects performed a cycling exercise test at an intensity corresponding to 60% $\text{VO}_{2\text{max}}$ for 45 min. Venous blood samples were obtained, with no stasis, at rest, post exercise and also following 30 min recovery. Whole blood was mixed gently with EDTA and a small portion of this was used for the measurement of haematocrit, haemoglobin, and lactate. The remainder of the blood was then centrifuged and platelet rich plasma was separated and used for the measurement plasma viscosity, and plasma fibrinogen concentration. Plasma volume change following exercise was calculated from haematocrit and haemoglobin values (Dill and Costil 1974).

Results Blood lactate concentration, haematocrit, and haemoglobin exhibited similar increase ($P>0.05$) after morning and evening exercise trials, but returned back to the pre-exercise levels at the end of the recovery period. The mean resting values of the blood rheological variables measured were within the ranges reported in the literature for normal subjects. Post-exercise plasma volume decreased significantly ($P>0.05$) after both the morning and the evening test trials. Although the contraction of plasma volume after exercise in the morning trial was slightly greater than that observed in the evening trial, this difference was small and did not reach the assigned level of significance ($P>0.05$). Plasma viscosity and plasma fibrinogen concentration showed a significant ($P>0.05$) increase after exercise when raw data were not adjusted for plasma volume changes, but these increases were no longer apparent ($P>0.05$) when raw data were corrected for plasma volume changes. These changes in blood rheological variables post-exercise were similar irrespective of time of day the exercise was performed. In addition, these modifications were transient hence the increase in haematocrit, plasma viscosity, and plasma fibrinogen returned to the baseline values 30-min after exercise. It is concluded therefore that acute exercise induces significant changes in blood rheological variables mainly due to haemoconcentration and these changes do not appear be influenced significantly by the two different times of day chosen.

References El-Sayed. M.S (1998) Effect of exercise and training on blood rheology. *Sports Medicine*, 26 (5) 281-292. Dill D.B and Costill D.L (1974) Calculation of percentage change in volumes of blood, plasma, and red blood cells in hydration. *Journal of Applied Physiology*, 37, 247-284.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

EFFECTS OF WHOLE BODY VIBRATION TRAINING ON SAME BIOCHEMICAL VALUES IN TERMS OF OSTEOPOROSIS RISK IN PREMENOPAUSE WOMENS

MENOPOZ ÖNCESİ BAYANLARDA TİTREŞİM ANTRENMANLARININ OSTEOPOROZ RİSKİ AÇISINDAN BAZI BİYOKİMYASAL DEĞERLER ÜZERİNE ETKİSİ

Demirel, N.1, Kaya, F.2, Pinar, S.2

1 Atatürk Üniversitesi, 2 Marmara Üniversitesi

Aim: The purpose of this study is to comparatively analyze the effects of whole-body vibration (WBV) exercises on factors related to some biochemical bone-turnover markers (Beta-CTx, Osteocalcin). **Method:** Twenty-four sedentary females (mean age=37.12±1.84 years) participated in the study. Following the decision process, participants were randomly assigned to 3 groups; Whole body vibration exercise group (WBV, n=8), classical resistance exercise group (CR, n=8), and control group (CO, n=8). The similar action model was applied to the vibration and classical resistance training group for three days per week during the eight weeks period, not consecutive days. The training program was performed for the same coverage as the main muscle groups. Before and after eight-week exercise process, Beta-CTx, Osteocalcin were examined by using Cobas e 411 ECLIA (Electro Chem. luminance Immune Assay). Paired-samples t-test was done to compare into the groups. The one way ANOVA and for multi-comparisons Tukey test were used for the comparison of the groups. **Results and Conclusion** The pre test and post test biochemical values of CR was significantly different ($p>.05$). There was no significant difference in the WBV and CO groups ($p>.05$). Pre test and post test biochemical values results among the groups were significantly different ($p>.05$). As a result; it was observed that no significant differences in biochemical values after the eight weeks WBV training could be safe for premenopausal women. However, eight weeks CR traing had significant effects on elevation of biochemical bone turnover markers. There was a raising question whether this change due to acute effects of CR exercise or not in premenopausal women. It would be a next research issue for the researchers.

Key words: Pre-menopause, vibration exercise, beta-CTx, osteocalcin.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_856.rar](#)

Giriş ve amaç Osteoporoz önemli bir toplum sağlığı problemi olup, düşük kemik kitlesi ile karakterize sistemik bir hastalıktır (Uçan et al., 2007). Kemik üzerine uygulanan dinamik stresler, biyolojik cevap olarak kemik kitlesinde artışa neden olur. Bu olay en belirgin olarak genç yaştan itibaren düzenli spor yapan kadınlarda görülmüştür. Bu kişilerin menopoza yaşına geldiklerinde toplam kemik kitleleri, sedanter yaşam sürenlere kıyasla %40 daha fazla bulunmuştur. Fiziksel aktivite kemik kitlesinin yapısal yeterliliğini devam ettirir (Aydil, 2005). Normalde vücuttaki kemik yapımı ve yıkımı bir döngü halinde gerçekleşerek birbirini dengeler. Gençlik döneminde yeniden şekillenmedeki denge hep yapımın lehinedir. Böylece trabeküler kemiklerde (örn. vertabralar) 25-30 yaşta, kortikal kemiklerde (örn. femur) 35-40 yaşta kemik dokusu yapımdaki fazlalığın etkisiyle en üst düzeye ulaşır. Bundan sonra ise yıkımdaki artışa bağlı olarak sürekli bir kemik kaybı başlar. Kemik kaybı yıllık ortalama %0.25-1 civarındadır. Ancak bu oran kadınlarda premenopozal dönemde %2-3'e yükselir ve menopoza sonrası 5-10 yıl daha bu şiddette sürer (Saraçoğlu, 2002). Kanda kemik döngü hızının yapım belirteçlerinden bir tanesi Osteocalcin, yıkım belirteçlerinden bir tanesi ise CTx 'dir (Raisz et al., 2000; Koç H et al., 2004). Bu çalışmanın amacı; menopoza öncesi dönemde tüm vücut

titreşim antrenmanlarının, bazı biyokimyasal değerler (Beta-CTx, Osteocalcin) üzerindeki etkisini karşılaştırmalı olarak incelemektir.

Yöntem Katılımcılar: Araştırmaya belirleyici hormonal değerlerine bakılarak menopoz öncesi dönemde oldukları belirlenen 24 sedanter bayan alınmıştır (yaş ortalaması $=37.12 \pm 1.84$ yıl). Katılımcılar rastgele yöntemle yansız olarak üç gruba ayrılmıştır; tüm vücut titreşim egzersiz grubu (TVT, n=8), klasik direnç egzersiz grubu (KD, n=8), kontrol grubu (KO, n=8). Antrenman prosedürü: Titreşim antrenmanları (Power Plate-Pro5 ile) ve Klasik Direnç antrenmanları (Gymstick ile), sekiz hafta boyunca haftada üç gün, ardışık olmayan günlerde ve aynı kapsamda ana kas gruplarına yönelik olarak, aynı veya benzer hareket modellerinde uygulanmıştır. Her iki antrenmanın programında da yüklenme prensiplerine uygun olarak 4. haftanın sonunda süre ve şiddetinde artışına gidilmiştir. Sekiz haftalık egzersiz sürecinin öncesinde ve sonrasında biyokimyasal değerlerin (Beta-CTx, Osteocalcin) değerlendirmesi Cobas e 411 ECLIA (Electro Chem. luminance Immune Assay) yöntemi ile yapılmıştır. İstatistiksel analizler: Grup içi karşılaştırmalarda eşleştirilmiş örneklem t- testi (paired-samples t test), grup karşılaştırmaları için tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) ve çoklu karşılaştırmalar için Tukey testi kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi $p \leq 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular Yapılan istatistiksel analiz sonucu TVT ve KO grubunun ön test son test biyokimyasal değerler (Osteocalcin, Beta-CTx) skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. KD grubunun ön test son test Beta-CTx ve Osteocalcin skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Şekil 1: Kemik döngüsünün biyokimyasal belirteçlerinden Beta-CTx ve Osteocalcin değerleri.

Yapılan istatistiksel analiz sonucu TVT grubunun ön test son test biyokimyasal değerler (Beta-CTx, Osteocalcin) skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır [sırasıyla, $t(7) = .713$, $p = .499$, $t(7) = -.375$, $p = .718$]. Buna göre TVT grubunun biyokimyasal değerler (Beta-CTx, Osteocalcin) skorları ön testten son teste anlamlı olarak gelişmemiştir. Tablo 1: TVT grubuna ait biyokimyasal değerlerindeki değişimler

Yapılan istatistiksel analiz sonucu KD grubunun ön test son test biyokimyasal değerler (Beta-CTx, Osteocalcin) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur [sırasıyla, $t(7) = -3.632$, $p = .008$, $t(7) = -5.084$, $p = .001$]. Buna göre KD grubunun biyokimyasal değerler (Beta-CTx, Osteocalcin) skorları ön testten son teste anlamlı olarak gelişmiştir. Tablo 2: KD grubuna ait biyokimyasal değerlerindeki değişimler

Yapılan istatistiksel analiz sonucu KO grubunun ön test son test biyokimyasal değerler (Beta-CTx, Osteocalcin) skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır [sırasıyla, $t(7) = .284$, $p = .785$, $t(7) = -1.821$, $p = .111$]. Buna göre KO grubunun biyokimyasal değerler (Beta-CTx, Osteocalcin) skorları ön testten son teste anlamlı olarak gelişmemiştir. Tablo 3: KO grubuna ait biyokimyasal değerlerindeki değişimler

ANOVA sonucunda katılımcıların ön test son test biyokimyasal değerler (Beta-CTx, Osteocalcin) değişimleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur [sırasıyla, $F(2,21) = 3.709$; $p = .042$, $F(2,21) = 11.589$, $p = .000$].

Tablo 4: Gruplar Arası Karşılaştırmalar (Biyokimyasal Değerler) Post- Hoc analizi sonucuna göre Beta-CTx skorları açısından; TVT grubu ile KD grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p > .05$). KD grubunun Beta-CTx skorlarındaki ortalama değişim ($= .07$) TVT grubuna ($= .02$) oranla daha yüksektir. Osteocalcin skorları açısından; anlamlı farklılığın TVT grubu ile KD grubu arasında ve KD grubu ile KO grubu arasında olduğu görülmüştür ($p > .05$). KD grubunun Osteocalcin skorlarındaki ortalama değişim ($= 6.00$) KO grubuna ($= .75$) ve TVT grubuna ($= .37$) oranla daha fazla olmuştur.

Tartışma Literatüre bakıldığında titreşimin bir tedavi ve iyileştirme yöntemi olarak tıp ve fizik tedavi alanlarında da kullanıldığı görülmektedir. Çalışmalar TVT antrenmanının kas ve kemik ağrısını azaltmada, kuvvet hissini artırmada ve kemik mineral kaybını azaltmada etkili olduğunu rapor etmektedirler. (Guineu, Tardy-Gervet, Blin ve Pouget, 1990; Lundeberg, Abrahamson, Bondesson ve Ahker, 1988; Lundeberg, Nordemar ve Ottoson, 1984; Cafarelli ve Kostka, 1981; Cafarelli ve Layton-Wood, 1986; Flieger, Karachalios, Khaldi, Raptou ve Lyritis, 1998; Kin İşler, 2007). Torvinen (2003) çalışmasında kemik, fiziksel performans ve vücut dengesi üzerindeki etkilerini belirlemek ve böylece düşmelerin ve osteoporotik kırıkların engellenmesi için yeni yaklaşımlar bulmayı amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda; uygulama güvenlidir ve titreşim çalışması başarılı olmuştur. Fakat kemik yoğunluğu, yapısı veya kuvveti üzerinde hiçbir iskelet bölgesinde etki meydana gelmemiştir. Serum kemik yenilenmesi markerlerinde da değişikliğe rastlanmamıştır. Bu sonuç araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak; Menopoz öncesi dönem bayanlarda sekiz haftalık TVT antrenmanı biyokimyasal kemik döngüsü markerlerinin (Beta-CTx, Osteocalcin) değişmemesi anlamında güvenli sayılabilir. Bunun ile birlikte, KD antrenmanı ise söz konusu değerler üzerinde anlamlı değişiklikler meydana getirmiştir. Bu değişikliğin akut bir etki olup olmadığı sorusu yükselen bir soru olmuştur. Bu konu ileriki araştırmalarda pre-menopoz bayanlar üzerinde işlenebilir.

Kaynaklar: 1.Aydil, S., (2005). Osteoporozda egzersiz programının solunum fonksiyonlarına ve yaşam kalitesine etkisi., İstanbul 70.Yıl Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi, İstanbul.

2.Kin İşler, A., (2007). Titreşimin performansa etkisi., Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences; 18 (1), 42-56.

3.Koç, H., Sekban, H., Bahadır, C., Gürer, N., Atalay, S., Önder, C.B., (2004). Postmenopozal osteoporozda risedronatin kalsiyum ve d vitamini ile beraber kullanımının kemik döngüsünün biokimyasal belirteçleri ve kemik mineral yoğunluğu üzerine etkisi., Osteoporoz Dünyasından 10 (4): 161-164.

4.Raisz, L., Smith, J. A., Trahiotis, M., Fall, P et al (2000). Short-term risedronate treatment in postmenopausal women, effects on biochemical markers of bone turnover. Osteoporosis Int;11(7):615-20.

5.Saraçoğlu, F., (2002). Hormon replasman tedavisi-serm'ler ve osteoporoza etkileri Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi, Cilt: 2, Sayı: 1

6.Torvinen, S., (2003). effect of whole body vibration on muscular performance, balance, and bone. Academic dissertation, University of Tampere, Finland. February 8.

7.Uçan, Ö., Taşcı S., Ovayolu N., (2007). Osteoporozda risk faktörleri ve korunmanın önemi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt:2, Sayı:6.

THE COMPARISON OF RATE OF CALCEIUM, PHOSPHOR, ALKALINE PHOSPHATASE, ACID PHOSPHATASE PARATHORMONE AND CALCITONINE IN ACTIVE AND NON ACTIVE MENOPAUSE WOMEN

1)Ramezanpour Mohammad Reza(Ph.D).2)Hamedinia Mohammad Reza (Ph.D).3)Vaeznia Fatemeh(M.S)

1)Assistant Professor Of The Islamic Azad University- Mashhad Branch. 2) Assistant Professor Of The Sabzevar Tarbiat Moalem University. 3)Master Science In Physical Education

The object of this study was to compare some bone and Calcium metabolism indices in active and nonactive Menopause women(MW). For this purpose Calcium and Phosphorus of Urinary and serum, Alkaline Phosphatase(AP), Acid Phosphatase and Parathormone and Calcitonine hormone(CH) were measured. Method: 14 MW as active group and 14 MW were chosen as a nonactive group. There was no significant differences between two groups in height, age of menopause, weight, BMI and body fat percent, blood pressure, rest heart rate, WHR and Vo2max.80 cc of urine and 10 ml of vein blood were gathered from subjects. For comparison of two groups t-student test was used. Findings: 1- Serum calcium rate , serum Parathormone and bone AP in active MW were significantly lower than non active women,and CH rate in active MW was significantly higher than non active one ($p>0.05$). 2- Between urine calcium, serum and urine Phosphorus , Resisted Acid Phosphatase to serum Tartarate and between Calcium ration to urine creatinin in active MW with non active women no significant difference were observed. Conclusion: It seems that prolonged regular physical activity can effect on calcium and bone metabolism indices in MW and prevent forther bone degeneration and with the reduction of Parathormone and increase of CH prevent the bone tissue from losing calcium and other minerals.

Key words : Calceium. Alkaline Phosphatase. Parathormone . Calcitonine. active and non active Menopause women.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_61.zip](#)

Introduction Reduction of bone density has no evident external symptom and progresses so much that the bones are fractured with the smallest pressure(1). To date there has been no effective therapy for preventing this reduction of bone density in menopausal women. Hormone replacement therapy also slows down the decline of bone density; however, there is substantial evidence that it also increases the risk of strokes, cardiovascular diseases, and breast cancer, tending to weaken its advantages against osteoporosis in menopausal women (2). Research indicates that mechanical stress during sport activities is a good stimulus for effective bone making in all age groups; since most active women tend to reduce their activities as they age, they may use some light exercises to maintain their level of activity at the bone making margin during their menopausal life (3). Bone is a dynamic tissue adapting to the weight applied to it. Thorsen (1996) and Yamazaki (2004) showed that averagely intense walking in menopausal women had a minor positive effect on bone metabolism (4). **Goal:** This study was aimed at comparing some bone and calcium metabolism indices between active and inactive menopausal women. Indices such as urinary calcium and phosphorus, serum creatinine, calcium and phosphorus, as well as bone-specific alkaline phosphatase were taken as the index of bone production, and tartrate-resistant phosphatase acid as the index of bone absorption and parathyroid and calcitonin hormones were considered for the comparison of calcium and bone metabolism between the two groups.

Methods This study was of descriptive-scientific-comparative post-occurrence type. **Statistical Sample:** 28 menopausal women (active group = 14, inactive group =14). **Independent Variables:** menopause, regular physical activity. **Dependent Variables:** (1) serum and urinary calcium, (2) urinary calcium to creatinine ratio, (3) serum and urinary phosphor, (4) urinary phosphor to creatinine ration, (5) serum bone-specific alkaline phosphatase content, (6) serum tartrate-resistant phosphatase acid, (7) serum parathyroid and calcitonin hormone levels. **Statistical Methods** We used Student t-test for independent groups to study the differences between variables of the two groups, and to study the relationship between the variables we used Pearson's moment correlation at an alpha level of 0.05.

Results 1. The rate of serum calcium, serum parathyroid hormone, and serum alkaline phosphatase in active menopausal women was significantly lower than inactive menopausal women, and the rate of calcitonin in active menopausal women were significantly higher than inactive ones ($P>0.05$). 2. There was no significant difference between urinary calcium, serum phosphor, urinary phosphor, serum tartrate-resistant phosphatase acid, and urinary calcium to creatinine ratio in active and inactive menopausal women (Table 1).

Discussion and Conclusion According to the findings of this study the indices for making and destruction of bones in inactive menopausal women were higher than active women. Also, serum parathyroid of inactive menopausal women was higher than active ones, while serum calcitonin was more in the active group rather than the inactive. Then serum calcium was higher in the inactive group. It also seemed that bone metabolism of inactive menopausal women was higher than active women. These findings accord with those of Iwamoto (1998), Ziderman (2002), Yamazaki (2004), Mollins (2005). But other researchers reported increased bone metabolism (making and destruction indices), e.g. Torson (1995) and Malk (2000). Some researchers said they did not observe any significant change in bone making and destruction indices due to physical activity (Torson (1995), Iwamoto (2001), Bumiti (2002), Osirassi (2003), Harr (2004) and Melphi (2004)). Some researchers only reported about the increased bone production index due to physical activity, including Redberg (2000), Zinest (2002), Mackenzo (1993), and Shibata (2003). Some others only reported on the decrease of absorption index, including Riffer (2003), Viol (2001). Another group reported that physical activity causes an increase in bone production and destruction indices (Sakakora (2001), Galaji (2001), Iwamoto (2004). Guilmenti (2004) reported that one session of aerobic exercise resulted in the increase of absorption index and activity of osteoclasts. This difference may be due to type of exercise, duration, intensity, test subject, measurement method, or different production and destruction indices. Though it seems that the effect of one session of physical activity (endurance or power) or short term exercises might have more acute effects on bone regeneration and increase of indices , in studies taking exercises for about one year bone regeneration was decreased (2, 3). It seems physical activity affects the indices in two ways: long-term effect results in bone regeneration and short-time acute effect results in increased bone production and absorption indices (4). **Overall Conclusion** According to the above results it seems regular and long-time physical activity may influence the indices related to bone metabolism and menopausal women calcium rates or prevent bone decline by reducing bone regeneration. It can also reduce parathyroid hormone and increase calcitonin to prevent bone tissues made of calcium and minerals. Although, most studies report on the positive effects of exercise in decreasing bone tissues, the effects of exercise on biochemical bone indices are not easy to assess and results of studies conducted on women before

and after menopause are contradictory at best (5). Future studies may provide better answers to our questions.

References

- 1- Albright, F., Burnett, C, H., Cope, O.(1941) .Acute atrophy of bone (osteoporosis) simulating hyper paratthyoidism. J.clinical Endocrinol Metabolism,1, 11-16.
- 2- Grimes, D,A., and Lobo, R,A. (2002) . Perspectives on the women's health initiative trial of hormone replacement therapy . J obstetrics and Gynecology ,100 ,1344-1353.
- 3-Martin, A,R., Sornag-Rendu, E., chandler, J,M., Dubocuf, F., Girman, C,J., and Delmas, P,D, (2002). The impact of osteoporosis on quality-of- life . J. Bone , 31(1) , 32-36.
- 4- Thorsen., kristoffersson., and lorentzon (1996). The Effect of Brisk walking on Markers of Bone and Calcium Metabolism in postmenopausal women. J. caleiftissue international, 58,221-225.
- 5- Yamazaki, I., Iwamoto. Takeda., and Toyama. (2004). Effect of walking exercise on bone metabolism in postmenopausal women with osteopenia /osteoporosis . J. Bone mineral Metabolism, 22,500-508.

EFFECT OF ZINC SUPPLEMENTATION ON LIPID PEROXIDATION IN THE TESTIS TISSUE OF DIABETIC RATS SUBJECTED TO ACUTE SWIMMING EXERCISE

Akut yüzme egzersizi yaptırılan diyabetik sıçanlarda çinko uygulamasının testis dokusundaki lipid peroksidasyonuna etkisi

Mürsel Biçer, Mustafa Akıl, Abdülkerim Kasım Baltacı, Mehmet Günay, Rasim Moğulkoç, Abdullah Sivrikaya

1Selcuk University, High School Of Physical Education And Sport, Konya, 2City Office Of Youth Sport, Konya, 3Selcuk University, Selcuklu Medical School, Department Of Physiology, Konya, 4Gazi University, High School Of Physical Education And Sport, Ankara

This study aims to demonstrate the effects of zinc supplementation on testis tissue damage in diabetic rats subjected to acute swimming exercise. The study included 80 adult, male, Sprague-Dawley type rats, which were equally divided into 8 groups. Group 1, general control. Group 2, zinc-supplemented control. Group 3, zinc-supplemented diabetic control. Group 4, swimming control. Group 5, zinc-supplemented swimming. Group 6, zinc-supplemented diabetic swimming. Group 7, diabetic swimming. Group 8, diabetes group. The animals were supplemented with 6 mg/kg/day ip zinc sulfate for 4 weeks. At the end of the 4-week study, the animals were decapitated to collect testis tissue samples, which were analyzed in terms of MDA (nmol/gram/protein) and GSH (mg/dl/gram protein) levels. The highest MDA values in testis tissue were found in groups 7 and 8. MDA levels in group 4 were lower than the levels in groups 7 and 8, but higher than those in all other groups. Groups 3, 5 and 6 had lower testis MDA, than groups 4, 7 and 8. Groups 3, 5 and 6 had the highest testis GSH values. In group 4, the same parameter was lower than in groups 3, 5 and 6, but higher than all others. The lowest GSH levels in testis tissue were obtained in groups 7 and 8. The results of this study indicate that intraperitoneal zinc supplementation can prevent the lipid peroxidation caused by strenuous swimming exercise in the testis tissue of diabetic rats.

Key words: Zinc, Diabetes, Testis Tissue, Lipid Peroxidation, exercise

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmada, akut yüzme egzersizi yaptırılan diyabetik sıçanlarda çinko uygulamasının testis doku hasarı üzerindeki etkilerinin ortaya konulması amaçlandı. Sprague – Dawley cinsi 80 adet erişkin erkek ratlar kullanılan çalışmada. deney hayvanları eşit sayıda 8 gruba ayrıldı: Grup 1, genel kontrol. Grup 2, çinko uygulanan kontrol. Grup 3, çinko uygulanan diyabetli kontrol. Grup 4, yüzme kontrol. Grup 5, çinko uygulanan yüzme. Grup 6, çinko uygulanan diyabetli yüzme. Grup 7, diyabetli yüzme. Grup 8, diyabet grubu. Diyabet oluşturmak için hayvanlara 40 mg/kg dozunda intraperitoneal (ip) streptozotosin (STZ) enjekte edildi. Enjeksiyonlar 24 saat sonra aynı dozda tekrarlandı. Son enjeksiyonlardan 6 gün sonra kan glukozu 300 mg/dl ve üzerinde olan hayvanlar diyabetik olarak kabul edildi. Hayvanlara 4 hafta boyunca 6 mg/kg/gün ip çinko sülfat verildi. Çalışmanın bitiminde deney hayvanlarından dekapitasyonla alınan testis doku örneklerinde MDA (nmol/gram/ protein) ve GSH (mg/dl/gram protein) düzeyleri tayin edildi. Testis dokusundaki en yüksek MDA değerleri grup 7 ve 8’de elde edildi. Grup 4’ün MDA seviyeleri grup 7 ve 8’den düşük, diğer grupların tamamından yüksekti. Grup 3, 5 ve 6’nın testis MDA’ları grup 4, 7 ve 8’den daha düşük seviyedeydi. Grup 3, 5 ve 6 en yüksek testis GSH değerlerine sahipti. Grup 4’ün aynı parametresi grup 3, 5 ve 6’dan düşük, diğer grupların tamamından daha yüksekti. Testis dokusundaki en düşük GSH düzeyleri Grup 7 ve 8’de elde

edildi. Çalışmanın sonuçları diyabetik sıçanlarda zorlu yüzme egzersizinin yol açtığı testis dokusundaki lipit peroksidasyonunun intraperitoneal çinko sülfat uygulamasıyla önlenebileceğini göstermektedir. Anahtar Kelimeler: Çinko, Diyabet, testis doku, Lipid peroksidasyon, egzersiz

EFFECTS OF BETA-HYDROXY-BETA-METYL BUTYRATE (HMB) SUPPLEMENTATION WITH EXERCISE ON BODY COMPOSITION, MUSCLE DAMAGE AND SERUM LIPID PROFILE

Beta-Hidroksi Beta-Metilbütirat (HMB) suplementasyonu ile birlikte egzersizin vücut kompozisyonu, kas hasarı ve serum lipit profili üzerine etkisi

Güzel, Y., Turnagöl, H., Çamur, K.

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, Tsk Spor Ve Eğitim Merkezi Komutanlığı

HMB, has been reported to reduce muscle catabolism and affect body composition and serum lipid profile (promote gains in fat-free mass, improve total cholesterol, HDL, LDL markers). However, whether HMB supplementation promotes these adaptations is still under debate according to exercise model, period of supplementation . The purpose of this study examined the effects of 14-d HMB (as the calcium salt) supplementation during intense training on markers of catabolism, body composition blood lipid profile in physically active males. This study was performed double-blind, placebo controlled design and 17 male volunteer was divided two groups (HMB+Exercise, Placebo+Exercise). HMB+Exercise and Placebo+Exercise groups took daily 3 gr of HMB or 3 gr of placebo during 14 days. Both groups performed upper body strength training and endurance training 5 times a week during 14 days. Test subjects food intake, anthropometric properties, serum lipid profile and muscle catabolism markers measured before and after the trial. However, no statistically significant differences were observed in CK and serum lipid profile. HMB+Exercise group fat-free mass increased and fat mass (%) decreased significantly ($p>0.05$). Both groups LDH values increased significantly ($p>0.05$). Results indicate that 14 d of HMB supplementation (3 gr x d(-1)) during intense training does not reduce muscle catabolism or improve serum lipid profile. However, HMB seems to enhancing lean body mass gain and reduce body fatness. Studies in the future which exercise intensity, volume, frequency, duration and supplementation duration is adjusted differently, could be more informative on the subject.

Keywords ; beta-hydroxy-beta-metylbutyrate, body composition, exercise, cholesterol, muscle damage

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 880.rar](#)

1. Giriş ve Amaç Lösin aminoasitinin antikatabolik etkileri uzun yıllardır bilinmektedir (1). Yapılan çalışmalarda lösinin bir metaboliti olan HMB'nin de antikatabolik ajan olarak etkinlik gösterdiği, kas yıkımını azalttığı, kas sentezini stimule ettiği gösterilmiştir (2). HMB'nin etkinlik gösterdiği mekanizmalar, mTOR yolunu aktive etmesi, ubiquitin-proteazom yolunun etkinliğini inhibe etmesi ve özellikle de novo kolesterol sentezinde substrat sağlaması olarak özetlenebilir (2,4). Özellikle kas hücreleri, de novo kolesterol sentezi ile kolesterol üretirler. Kolesterol, kas hücresinin membran stabilitesini ve dayanıklılığını artırır. Böylece, kas hücresinin katabolik durumlarda (egzersiz, kanser, immun sistem hastalıkları gibi) dayanıklılığı artarak, yıkım azalır/önlenir. Bunların dışında, egzersizle birlikte vücut kompozisyonunda birtakım değişiklikler görülmektedir. Yapılan egzersizin türüne bağlı olarak farklılık göstermekle birlikte, kas kitlesinde artış ve vücut yağ yüzdesinde azalma genel olarak gözlenen ve beklenen değişikliklerdendir. İnsan ve hayvan çalışmalarına bakıldığında, HMB suplementasyonuna bağlı olarak, vücut kompozisyonu ile ilgili kaydedilen sonuçlar yeterli ve net

görünmemektedir (2). Genel olarak değerlendirildiğinde, farklı sonuçların bulunmasında etkili olabilecek iki ana konu ön plana çıkmaktadır. Bunlardan ilki, bireysel farklılıklar başlığı altında; genetik, yaş, cinsiyet, beslenme düzeyi, egzersiz, fizyolojik durum olarak sınıflanabilir. İkincisi ise, HMB'nin içeriği, dozu, uygulama süresi olarak düşünülebilir. Bu çalışmada, kuvvet ve dayanıklılık egzersizi birlikte yapıldığında oluşan kas hasarı üzerine HMB'nin etkisini araştırmak, ayrıca HMB'nin etkinlik gösterdiği mekanizmalar göz önüne alındığında, egzersizle birlikte vücut kompozisyonunda ve kan lipit profilinde oluşan değişiklikleri analiz etmek ve sadece egzersiz yapan grupla karşılaştırıldığında değişiklik olup olmayacağını belirlemek amaçlanmıştır.

2. Yöntem Çalışmaya; herhangi bir sağlık sorunu olmayan, haftada 3 gün, günde 1-2 saat egzersiz yapan, yaşları 26.9 2.01 yıl, boy uzunlukları 177.15 4.43 cm, vücut ağırlıkları 78.4 10.7 kg, BKİ'leri 24.9 3.19 kg/m² olan, 17 gönüllü erkek birey katılmıştır. Çalışma süresince, sağlıklı bireylere 14 gün süresince HMB veya plasebo verilmiş ve her iki gruba da düzenli olarak haftada 5 gün egzersiz yaptırılmıştır. Çalışma başlamadan önce ve bittikten sonra, vücut kompozisyonu(vücut ağırlığı, boy uzunluğu, vücut yağ kitlesi, vücut yağ yüzdesi, vücut kas kitlesi, total vücut suyu, bel/kalça oranı), kan lipit profili, kanda kas hasarı ile ilgili parametreler (kreatin kinaz ve laktat dehidrogenaz) analiz edilerek oluşan değişimler incelenmiştir. Çalışma çift kör, plasebo kontrollü ve randomize olarak planlanmıştır. Çalışmaya katılmak isteyen gönüllü 17 birey rastgele örneklem yöntemiyle iki gruba ayrılmıştır. Suplementasyon süresi 14 gündür. Bu süre içerisinde, bireylere haftada 5 gün, üst gövde kuvvet ve yaygın dayanıklılık egzersizleri yaptırılmıştır. Çalışma gerçekleştiği süre içerisinde, deneklerin HMB dışında besin takviyesi kullanmamaları istenmiştir. Araştırma öncesi ve sonrası bireylerin besin tüketim kayıtları, antropometrik ölçümleri ve kan örnekleri alınarak, kanda kas hasarı göstergeleri (CK ve LDH enzimleri) ile kan lipit profili(total kolesterol, LDL, HDL, trigliserid) değerlendirilmiştir. Çalışma başlamadan önce ve bittikten sonra elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistiği ortalama ve standart sapma() olarak hesaplanmıştır. Çalışma öncesi ve sonrası Plasebo+ Egzersiz ve HMB+ Egzersiz grupları arasındaki fark Mann-Whitney U testi ile test edilmiştir. Plasebo+ Egzersiz ve HMB+ Egzersiz gruplarının çalışma öncesi ve sonrası kendi içlerindeki farklar ise Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi ile test edilmiştir. Çalışmadan elde edilen verilerin istatistiği için Windows için SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır. Güven aralığı olarak p=0.05 seçilmiştir

3. Bulgular Çalışmaya katılan bireylerin, çalışma öncesine ait antropometrik özellikleri Tablo 4.1'de görülmektedir. Tablo 4.1. Plasebo+ Egzersiz ve HMB+ Egzersiz gruplarının çalışma öncesi antropometrik özellikleri Çalışma öncesinde ve sonrasında Plasebo+Egzersiz ve HMB+Egzersiz grupları arasında vücut yağ yüzdeleri, vücut yağ ağırlıkları (kg) ve iskelet kası ağırlıklarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı gösterilmektedir (p>0.05). Plasebo+Egzersiz grubunda, çalışma öncesi ve sonrasında vücut yağ yüzdesi ve vücut yağ ağırlığında oluşan değişiklik istatistiksel olarak anlamlıdır (p>0.05). İskelet kası ağırlığında çalışma öncesi ve sonrasında oluşan artış ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). HMB+Egzersiz grubunda çalışma öncesi ve sonrasında vücut yağ yüzdesinde ve vücut yağ ağırlığında oluşan azalmalar ve iskelet kası ağırlığında oluşan artışlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p>0.05). Gruplar arasında, total kolesterol, trigliserid, HDL ve LDL düzeylerinde çalışma öncesinde ve sonrasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Çalışma öncesi ve sonrasında, hem grupların kendi içlerinde hem de gruplar arasında CK değerine bakıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmektedir (p>0.05). LDH değerinde ise, hem Plasebo+Egzersiz grubunun hem de HMB+Egzersiz grubunun çalışma öncesi ve sonrası değerleri dikkate alındığında, istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu görülmektedir. Grafik 4.1. Çalışma öncesi ve sonrası grupların CK değerleri grafiği

4. Tartışma ve sonuç Yaptığımız araştırmada, literatürle uyumlu olan ve olmayan birtakım sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlardaki farklılıklar, bireysel özelliklerle, uygulanan antrenman programıyla, HMB suplementasyonunun dozu ve içeriğiyle ilişkilendirilebilir. HMB verilen grupta kas kitlesinin anlamlı olarak artması, Gallagher ve ark., Nissen ve ark. , Panton ve ark. 'nın yaptığı çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Knitter ve ark.nın, maratoncular üzerinde yaptığı bir çalışmada, 6 hafta süresince HMB suplementi verilen grupta CK ve LDH değerlerinin anlamlı olarak azaldığı kaydedilmiştir. Bizim çalışmamızla tutarlı olmamasının sebebi, yaptığımız çalışmada suplementasyon süresinin 14 gün olması veya egzersiz kapsamının farklı olması olabilir. Sonuç olarak, bu çalışma kapsamında, HMB'nin egzersizle birlikte, kas kitlesini artırdığı, vücut yağ yüzdesini ve vücut yağ ağırlığını azalttığı söylenebilir. 14 gün süresince egzersizle birlikte HMB supplementinin, kan lipid profili ve kas hasarı göstergelerine ise önemli bir katkısı görülmemektedir. Bununla beraber, egzersiz şiddeti, sıklığı, süresi ve suplementasyon süresi farklı dizayn edilmiş çalışmalarda konunun daha iyi aydınlatılmasına yol gösterecektir.

5. Kaynaklar

1. Nissen, S., et al., Effect of leucine metabolite beta-hydroxy-beta-methylbutyrate on muscle metabolism during resistance-exercise training. *Journal of Applied Physiology*, 1996. 81(5): p. 2095.
2. Wilson, G., J. Wilson, and A. Manninen, Effects of beta-hydroxy-beta-methylbutyrate (HMB) on exercise performance and body composition across varying levels of age, sex, and training experience: A review. *Nutrition & metabolism*, 2008. 5(1): p. 1.
3. Kreider, R., Dietary supplements and the promotion of muscle growth with resistance exercise. *Sports Medicine*, 1999. 27(2): p. 97-110.
4. Portal, S., et al., Effect of HMB Supplementation on Body Composition, Fitness, Hormonal Profile and Muscle Damage Indices. *Journal of Pediatric Endocrinology & Metabolism*. 23: p. 641-650.
5. Nissen, S. and N. Abumrad, Nutritional role of the leucine metabolite [beta]-hydroxy [beta]-methylbutyrate (HMB)* 1. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 1997. 8(6): p. 300-311.

EFFECT OF 8 WEEKS ENDURANCE, RESISTANCE AND CONCURRENT TRAININGS ON LEPTIN AND CORTISOL CONCENTRATION IN TRAINED MEN

Hamid Ghobadi, Pejman Moetamedi, Seyyed Javad Ziaolhagh, Mahdi Bayati, Alireza Rezaie, Mahdi Puryousef

Tarbiat Moallem University Tehran M.S Student, Assistant Prof Of Tarbiat Moallem University
Tehran, Tehran University M.S, Tarbiat Modarres University Of Tehran M.S, Tarbiat Moallem
University Tehran M.S Student, Tarbiat Moallem University Tehran M.S Studen

Abstract Leptin, a hormone secreted by adipocytes, may contribute to long-term control of energy balance. research shown a positive relation between food intake and hyperinsulinemia on blood leptin concentration. Additionally, the orexigenic stimulus of leptin may be affected by exercise and alter energy balance as well. So the aim of the present investigation was to investigate plasma leptin response to different training types. 32 trained subjects divided to 4 groups endurance (END), resistance (RES), concurrent (CON) and control (CONT) randomly. In 8 week training, subjects in END group performed 4 times a week 45 minutes running on treadmill with 65% maximum heart rate; RES group 4 times a week a circuit resistance consists of four sets with 12 repetitions and intensity of 60% 1RM and CON group performed both of END and RES protocols. CONT group continued their routine life. Blood sampling was taken before, immediately and 3 hours after exercises and Results were analyzed repeated measures ANOVA with post hoc (tukey) comparison as appropriate. Statistical significance was accepted at $p > 0.05$. Results indicated significant differences between times and groups ($P = 0.00$). Data showed that leptin concentration decreased significantly in all groups ($P \leq 0.05$). Additionally leptin increased 3 hours after training that significantly higher in END and RES groups ($P \leq 0.001$). Although cortisol levels decreased insignificantly immediately after exercise ($P \geq 0.05$), cortisol levels 3 hours after exercise increased just in RES group ($P \leq 0.035$). These data indicated that plasma leptin levels decreased because of exercise period and adipose tissue reduction in all groups especially in concurrent groups. Cortisol levels Increased immediately after exercise because of reduction in glycogen storage. Decreasing of cortisol levels after 3 hours result in availability of energy substrate and stimulating of anabolic process.

Keywords Leptin, Cortisol, Endurance training (END), resistance training (RES), concurrent training (CON).

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 575.rar](#)

Introduction Leptin, a protein with a helical structure similar to cytokines and a relative mass of 16 kDa, assists in the regulation of body weight and energy homeostasis. Adipose tissue is the major source of leptin expression; however, other sites have been identified, including skeletal muscle, mammary epithelium, the placenta, and the brain. It is thought that a major role of leptin is to relay information to signal transducing receptors in the hypothalamus concerning the status of energy stores and thus aid in reduced feeding. Neurons in the arcuate, ventromedial, and dorsomedial hypothalamic nuclei that are sensitive to leptin express neuropeptides/neurotransmitters that are associated with central regulation of energy balance. Hormones associated with the regulation of leptin that are altered by exercise include glucocorticoid, growth hormone, and catecholamine. Growth hormone and cortisol have been shown to promote leptin production, whereas catecholamine inhibits leptin production. There are many investigations that have examined the effects of exercise on leptin. Exercise is known to effectively reduce obesity (fat mass), thus, if leptin

levels are affected, this may provide some explanation of how exercise affects obesity; exercise (specifically, caloric expenditure leading to energy imbalance) may lead to reproductive dysfunction. Also exercise alters concentrations of certain hormones that may alter leptin concentrations, including insulin, cortisol, catecholamines, estrogen, testosterone, DHEA, and growth hormone. Investigations showed that energy crisis and also physical activities reduce leptin serum levels. Thong et al (2000) reported leptin and adipose tissue reduction after 12 week endurance training. Gomez et al (2004) also showed reduction in leptin levels in 18-55 year old men after prolonged exercise. Fatouros et al (2005) indicated that leptin concentrations decreased after resistance trainings. Cortisol is a corticosteroid hormone or glucocorticoid produced by the adrenal cortex, that is part of the adrenal gland. It is usually referred to as the "stress hormone" as it is involved in response to stress and anxiety, controlled by CRH. It increases blood pressure and blood sugar, and reduces immune responses. after prolonged exercise Cortisol counteracts insulin by increasing gluconeogenesis and promotes breakdown of lipids (lipolysis), and proteins, and mobilization of extrahepatic amino acids and ketone bodies. This leads to increased circulating glucose concentrations (in the blood) by increasing gluconeogenesis. Del corral et al (1998) showed that cortisol levels increased after intensive exercises and reached to the base amount in recovery period. Rudolph et al (2000) reported cortisol increasing after 30 minute run on treadmill. Keramer et al (2004) proved that cortisol as a catabolic hormone increases and improved lipolysis process.

Methods: 32 trained subjects divided randomly into 4 groups (Table1), endurance (END), resistance (RES), concurrent (CON) and control (CONT). In 8 week trainings, after 10 minutes warm up activity, subjects in END group performed 4 times a week 45 minutes running on treadmill with 65% maximum heart rate; RES group performed 4 times a week a circle station consists of four sets with 12 repetitions and intensity of 60% 1RM and CON group performed both of END and RES protocols. CONT group continued their routine life. 5cc venous blood was drawn from an antecubital vein in the forearm into collection tubes before, immediately and 3 hours after exercises. Results were analyzed repeated measures ANOVA with post hoc (tukey) comparison as appropriate. Statistical significance was accepted at $p > 0.05$.

Results Results indicated significant differences between times and groups ($P=0.00$)(Table2). Data showed that leptin concentrations decreased significantly in all groups ($P \leq 0.05$). Additionally leptin increased 3 hours after training that significantly higher in END and RES groups ($P \leq 0.001$)(figure1). Although cortisol levels increased insignificantly immediately after exercise ($P \geq 0.05$), cortisol levels 3 hours after exercise decreased just in RES group ($P \leq 0.035$)(figure 2).

Discussion and conclusion This investigation showed that plasma leptin levels decreased because of exercise period and negative energy balances in all groups especially in concurrent groups. Decreasing of leptin levels after 3 hours result in availability of energy substrate and stimulating of anabolic process the results of leptin are similar to Thong et al (2000), Gomez et al (2004) and Fatouros et al (2005). They are also in disagreement with Zaferidis et al (2003). Investigations indicate that leptin reduce after endurance exercise because of muscle myofibrils capillaries number and also cross sectional muscle increased. So the better blood flew the better oxidative metabolism. Totally fat oxidation improved, fat tissue decreases and leptin derived adipose tissue decreases. Additionally resistance trainings cause testosterone improvements and protein metabolism. So adipose tissue reduced and leptin concentrations decreased. In this paper Cortisol levels Increased

immediately after exercise that are in agreement with Del corral et al(1998), Rudolph et al(2000) and Keramer et al (2004) although it was in disagreement with Vigas et al (1998). Cortisol increasing after exercise occur because of several reasons such as stimulation of hypothalamus- hypophysis-adrenal axis (HPA) and adrenocorticotropin hormone; energy crisis in contractile myofibrils; insulin reduction and eventually because of anti-inflammatory effects of cortisol and improvement of cell's receptor. However cortisol decreased to base amount after 3 hours of exercise that because of anabolic process and protein synthesis improvement results in insulin sensitivity.

Reference

- 1.Thong, F. L,R. Hudson ,R, Ross,I. Janssen,T.E. Graham .(2000) Plasma Leptin in Moderately Obese Males. Independent Effects of Weight Loss and Aerobic Exercise, Am Journal Physiol Endocrinol Metab (279):307 -313.
- 2.Gomese – Merino . D, Chennaoui . M. (2004). Leptin and exercise , Science and sport (19) 8 – 18.
- 3.Fatouros Ig, et al(2005) Leptin and adiponectin responses in overweight inactive elderly following resistance training and detraining are intensity related.The jornal of clinical endocrinology & metabolism 90):5970 -5977.)
- 4.Del corral,Pedro Edward T,Howley,Mike H artsell,Mhammad Ashraf,and Mary sue younger(1998) Metabolic effects of low cortisol during exercise in humans.Journal Appl Physiol (84):939-947.
- 5.Rudolph D.L,Mcduleye(2000) Cortisol and effective to exercise.Department of sport and exercise science,University of north Carolina-Grensboro (NC27412):EAIS-UNIS.
- 6.Kraemer RR, Durand RJ, Hollander DB, et al.(2004) Ghrelin and other glucoregulatory hormone responses to eccentric and concentric muscle contractions. Endocrine.24(1):93–98.
- 7.Zafeiridis,A.Smilos,I.Conisidin,V.Tokmakidis,S.P(2003).Serum responses after acute resistance exercise protocols.Journal of Applied Physhology (94):591-597.
- 8.Vigas M,et al (1998)Plasma catecholamine and rennin activity in wrestlers flowing vigourous swimming. Int Journal sport Med(47):191-195.

EFFECT OF ASPIRIN ON HS-CRP FACTOR OF ATHLETE FEMALE'S SERUM, AFTER AN INCREMENTAL EXHAUSTIVE EXERCISE

Aghaei F.1, Soleimani M.2

1 Islamic Azad University, Karaj, Iran. 2 Tabriz University, Iran.

Inflammation contributes to the atherosclerosis. Investigation of inflammatory markers such as high sensitive C-reactive protein (Hs-CRP), increase as a prediction factor for atherosclerosis. It has been assumed that acute exercise augments the risk of vascular thrombotic events and increases inflammatory factors. However, recently studies are shown that the reduction of myocardial infarction with the use of aspirin was related to the baseline levels of Hs-CRP. With respect to the importance of cardiovascular system, The present study designed to evaluate if aspirin attenuate the effect of an incremental exhaustive exercise on serum Hs-CRP in athlete females. Eighteen karate-ka female volunteers (mean age: 22 ± 2 years; height: 1.67 ± 0.03 m; body mass: 67.1 ± 6.5 kg; VO_{2max} : 47.6 ± 2.4 ml.kg⁻¹.min⁻¹) provided written informed consent and divided in tow groups [aspirin (AS) and placebo (PL)]. Bruce exercise test was performed as an incremental exhaustive protocol. In a double-blind design, each group received bottle's contains (AS: 325 mgr aspirin in the 300 ml solution and PL: 300 ml solution) and one hour after it, contributed in test. Venous blood samples were collected 1-h prior to exercise (base-line), post and 2-h after completion of each trial to measuring Hs-CRP. Differences were examined using a two-factor analysis of variance (ANOVA) with repeated measures as appropriate. Hs-CRP levels decreased significantly ($P > 0.001$) after exercise compared with before exercise in aspirin trial. In conclusion, short-term aspirin consumption decreased Hs-CRP in response to an incremental exhaustive exercise.

Key words: Coronary heart diseases, atherosclerosis, aspirin, Hs-CRP, Bruce test, athlete, female.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Cardiovascular disease (CVD) is the main indicator of cardiac arrests and mortality (Willoughby and Holmes 2002) that begins with atherosclerosis (De Bree et al. 2002). There is increasing evidence that inflammation contributes to the atherosclerosis, then investigation of inflammatory markers such as high sensitive C-reactive protein increase as a prediction factor for atherosclerosis (Kasapis and Thompson, 2005). An ample body of epidemiologic evidence supports a paradox relation between exercise and coronary heart disease (Albert et al. 2000). Habitual, regular physical activity has been postulated to reduce the incidence of CVD (Johansson and Sundquist, 1999). But, it has been assumed that acute exercise augments the risk of vascular thrombotic events and increases inflammatory factors (Bartsch, 1999). However, recently studies are shown that the reduction of myocardial infarction with the use of aspirin was related to the baseline levels of high sensitive C-reactive protein (Chan et al. 2007). The present study designed to evaluate if aspirin attenuate the effect of an incremental exhaustive exercise on serum Hs-CRP in athlete females.

Method: Eighteen healthy females (mean age: 22 ± 2 years; height: 1.67 ± 0.03 m; body mass: 67.1 ± 6.5 kg; VO_{2max} : 47.6 ± 2.4 ml.kg⁻¹.min⁻¹) volunteers who regularly took karate exercise were recruited and divided in tow groups [aspirin (AS) and placebo (PL)]. None of them has taken any medicine for 2 weeks before the experimental protocol. Bruce exercise test was performed as an incremental exhaustive protocol. In a double-blind design, each group received bottle's contains (AS: 325 mgr aspirin in the 300 ml solution and PL: 300 ml solution) and one hour after it, contributed in

test. Venous blood samples were collected 1-h prior to exercise (base-line), post and 2-h after completion of each trial to measuring high sensitive C-reactive protein (Hs-CRP). Differences were examined using a two-factor analysis of variance (ANOVA) with repeated measures as appropriate. Analysis was performed using SPSS ver. 17.A p value >0.05 was considered to be statistically significant.

Results: Hs-CRP levels decreased significantly ($P>0.001$) after exercise compared with before exercise in aspirin trial.

Discussion: Analyzes of data demonstrated that aspirin had significant effect on Hs-CRP levels that is line with, Feldman (2001), Kennon (2001) and Ikonomidis (1999) but, Dali (2000) have reported that aspirin did not affect the Hs-CRP levels significantly. However, we have few data about different exercise and training on plasma Hs-CRP levels with aspirin.

Conclusion: It is concluded that, aspirin consumption decreased Hs-CRP levels but many factors such as age, gender, aerobic capacity, measuring techniques, dietary regime, subjects and training characteristics have effects on results.

Willoughby S, Holmes A (2002). Eur J of cardiovascular Nursing, 1: 273-288.

De Bree, A., Verschuren, W.M.M., Kromhout, D. (2002). Pharmacol Rev., 54:599-618. Kasapis, CH., Thompson, P.D. (2005). J. Am. Coll. Cardiol., 45: 1563- 1569.

Albert CM, Mittleman MA, Chae CU, Lee IM, Hennekens CH, Manson JE (2000). N Engl J Med, 343: 1355-1361. Johansson SE, Sundquist J (1999). Int J Epidemiol, 28: 1073-1080.

Bartsch P (1999). Lancet, 354: 1747-1748. Chan, A.T., Manson, J.E., Feskanich, D., Stampfer, M.J. et al. 2007. Arc Intern Med., 167: 562-72.

Feldman, M., Jialal, I., Devaraj, S., Cryer, B. 2001. J. Am. Coll. Cardiol., 37: 2036-2041. Kennon, S., Price, CH.P., Mills, P.G., Ranjadayalan, K., et al. 2001. J. Am. Coll. Cardiol., 37: 1266-1270.

Ikonomidis, I., Andreotti, F., Economou, E., et al. 1999. Circulation., 100: 793-798. Dali, F., Rusell, P.T., et al. 2000. Journal of Thrombosis and Thrombolysis., 9:37-41.

BIOKINEMATIC ANALYSIS OF TWO TYPE OF JUMPSHOOTING IN HANDBALL

Dr.Mohamad Khalel . Alugidi

College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The aim of this study is to identify differences in some kinematics variables of arm activity between two different jump shot technique used in handball the searcher compared the jump shot performed after take- off from the leg opposite to the throwing hand and the jump shot performed after take –off from the both legs to the throwing (double take – off) there are many deferent throws used in handball the most popular types of throwing are : on the spot with approach steps and with an upward jump. (morteza , 2005)

KEYWORDS: kinematics , analysis , jump shot

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Recently anew technique of jump shooting appear in team handball this type of shooting was successful specially of law handball after some paragraph amended This type of jump shooting using both legs to take –off (double take-off) to jump The success of this type of shooting encourage us to study it and compare with the jump by using the single leg . the jump shot technique is probably the most typical among various shooting technique used in handball usually the jump shot take-off is performed from the leg opposite to the throwing hand (the left – handed player used the right leg to take –off. The aim of this study is to identify differences in some kinematics variables of arm activity between two different jump shot technique used in handball the searcher compared the jump shot performed after take- off from the leg opposite to the throwing hand and the jump shot performed after take –off from the both legs to the throwing (double take – off) there are many deferent throws used in handball the most popular types of throwing are : on the spot with approach steps and with an upward jump. (morteza , 2005)

KEY WORDS: kinematics , analysis , jump shot

METHODS: throwing is one of the most important skills in team handball (Miklesen and olesen 1976; joris et al., 1985 Eliaz et al ., 1990; Muijen et al., 1991; Marczinka,1993) five top- level male handball player (all used left hand)executed ten jump shot (five shots of each technique) among all attempts performed the two jump shot were chosen for each player one for each technique for further analysis . two Sony digital cameras have been used . the first put 12 m a way from players with 1.40 m height the second was put 14 m away from players with the same height . the two cameras were set on 25 pictures per second. The basic statistical parameters for variables were computed by using SPSS program The objective of this research was to determine some kinematics variables activity between the two type of jump shooting techniques in handball we found out that the speed of ball at release was no statistically significantly but in single leg was higher than double leg . as well as there are no statistically significantly differences between the angles in take –off phase in shoulder and elbow joints of the two type of jump shooting . The height average body center of gravity of double take-off shooting was lower than during the execution of opposite leg type of shot . and the height of ball in the release moment of the double leg jump shooting was lower than single leg jump shooting . the time from take-off until peak velocity from the single leg jump shooting was higher than the time in double take –off jump shooting .

REFERENCES

KASTENER ., POLLANY , W . and SOBOTKA ,R (1981) DER schlagwurf im handball [the ground shot in team handball]

Muler , E (1982) zur bewegungsübertragung bei wurfbewegungen [moment transfer in shot]

Sibila , M., @ others (1999) kinematic basis of two differences jump shot techniques in the hand ball in the proceeding of the 6th sport kinetics conference

Winter , D A (1990) biomechanics and motoric control of human movement 2nd ed . New York : Jon Wiley.

Zvonarek, N ., @ HARISKI ,Z (1996) kinematic basis of the jump shot handball

IS SQUAT DETERMINING FACTOR IN SNATCH TECHNIQUE?

SKUAT KOPARMA TEKNİĞİNDE BELİRLEYİCİ BİR FAKTÖR MÜDÜR?

Harbili, E.1, Akkuş H.1, Arıtan, S.2

1Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Konya, Türkiye 2Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, Biyomekanik Araştırma Grubu, Ankara, Türkiye

The aim of the present study was to examine the relationship between the one repeated maximum (1RM) of squat and the force applied to the barbell during the 1RM snatch lifts. The 1RM snatch lifts of twelve elite male national young weightlifters were recorded by two digital cameras. Captured data were digitized in APAS software, and 3-dimensional kinematics of the body segments, joints and barbell were calculated. The barbell acceleration was used to determine the applied force to the barbell. There was a significant relationship between the force applied to the barbell and the degree of back squat ($p>0.05$). In the same way, there was a significant relationship between the force applied to the barbell and the degree of front squat ($p>0.01$). It was concluded that the squat was a determining factor in the snatch technique, and the squat exercises increased the force applied to the barbell during the snatch performance.

Key words: Biomechanics, snatch, squat.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 414.rar](#)

Giriş ve Amaç Kuvvet kazanmak için bir çok yardımcı ağırlık kaldırma egzersizi antrenman programlarının içerisinde kullanılmaktadır (Bartonietz, 1996; Burdett, 1982; Garhammer, 1991). Squat egzersizi de yardımcı egzersizlerden biridir. Yardımcı egzersizlerin biyomekanik özellikleri, istenilen antrenman etkisini ortaya çıkarmak için yarışma sırasındaki koparma hareketine benzer olmak zorundadır (Gourgoulis ve ark. 2002). Yardımcı egzersizlerin kuvvet gelişimine etkisini anlamak antrenman programlarının düzenlenmesinde önemlidir. Bilindiği gibi koparma tekniğinde squat pozisyonunda sabitlenen barla birlikte ayağa kalkılır. Bu açıdan squat egzersizi ile koparma tekniğinin ayağa kalkış evresi benzerlik gösterir. Dolayısıyla squat egzersizleri bir çok kuvvetle ilişkili spor dalında olduğu gibi, halterde de kuvveti artırmak için önemli yardımcı egzersizlerden biri olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, kaldırış sırasında bara uygulanan maksimum kuvvet ile önden ve arkadan squat değerleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem Milli düzeyde on iki elit genç erkek halterci (yaş: 18.8 ± 0.69 yıl, boy: 1.69 ± 0.07 m; vücut ağırlığı: 72.8 ± 14.8 kg) antrenman sırasında başarılı koparma kaldırışları yapmış ve kaldırışlar kamera (Sony MiniDv PAL- 50 alan/s) ile kaydedilmiştir. Bu kaldırışlardan en ağır olanları analiz için seçilmiştir. Kameralardan her biri haltercinin vücudunun her bir yanını önden görecektir şekilde platformun köşegen hizasından 7 m uzağa yerleştirilmiştir. Kameraların pozlama hızı 1/250 s. olarak ayarlanmıştır. Görüntüler, Ariel Performance Analysis System (Ariel Dynamics, USA) kullanılarak sayısallaştırılmıştır. Veriyi dönüştürmek için Doğrudan doğrusal dönüşüm (DLT) algoritması ve 12 noktalı kalibrasyon kafesi kullanılmıştır. Yer değiştirme verisi kesme frekansı 4 Hz olan sayısal filtre (Butterworth low-pass digital filter) kullanılarak filtrelenmiştir. Kinematik verilerden koparma tekniğinin çekiş evresinde barın en büyük ivme verisi hesaplanmış ve eşitliği kullanılarak bara uygulanan kuvvet hesaplanmıştır. Kuvvet ve önden squat ve arkadan squat değerleri arasındaki

ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ kabul edilmiştir.

Bulgular Hesaplanan kuvvet değerlerinin ortalaması (1750.50 ± 253.12 N), önden skuat değerlerinin ortalaması (179.17 ± 12.58 kg), ve arkadan squat değerlerinin ortalaması (194.58 ± 13.22 kg) olarak bulunmuştur. Korelasyon analizi incelendiğinde (Tablo 1), koparma tekniğinin çekiş evresinde bara uygulanan kuvvet ile arkadan squat değeri arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r=0.584$, $p>0.05$). Benzer şekilde bara uygulanan kuvvet ile arkadan squat değerleri arasında daha kuvvetli pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r=0.819$, $p>0.01$). Tablo 1. Kuvvet, önden squat ve arkadan squat korelasyon analizi sonuçları

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmada, barın en büyük ivme değeri tüm halterciler için ikinci çekiş sırasında elde edilmiştir. Bunun sebebi bu evrede kuvvetin kısa sürede uygulanması ile karakterize olan güce dayalı bir evre olmasıdır (Garhammer, 1980; Baumann ve ark, 1988; Isaka ve ark, 1996; Gourgoulis ve ark, 2009). İkinci çekiş sırasında bara uygulanan kuvvetle arkadan squat arasında ve özellikle önden squat arasında son derece yüksek bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, squat egzersizleri koparma tekniğinde belirleyici bir faktördür. Haltercinin kuvvetle ilişkili performansını artırmıştır.

Kaynaklar

Bartonietz, KE. (1996). Biomechanics of the snatch: Toward a higher training efficiency. National Strength & Conditioning Association, June, 24-31.

Baumann, W., Gross V., Quade K., Galbierz P., Schwirtz A. (1988). The snatch technique of world class weightlifters at the 1985 world championships. International Journal of Sport Biomechanics, 4, 69-89.

Burdett, RG. (1982). Biomechanics of the snatch technique of highly skilled and skilled weightlifters. Research Quarterly for Exercise and Sport, 53(3), 193-197.

Garhammer, J. (1980). Power production by Olympic weightlifters. Medicine & Science in Sports and Exercise, 12(1), 54-60.

Garhammer, J. (1991). A comparison of maximal power outputs between elite male and female weightlifters in competition. International Journal of Sport Biomechanics, 7, 3-11.

Gourgoulis, V., Aggelousis, N., Antoniou, P., Chritoforidis, C., Mavromatis, G., Garas, A. (2002). Comparative 3-Dimensional kinematic analysis of the snatch technique in elite male and female Greek weightlifters. Journal of Strength and Conditioning Research, 16(3), 359-366.

Gourgoulis, V., Aggeloussis, N., Garas, A., and Mavromatis, G. (2009). Unsuccessful vs. Successful Performance in Snatch Lifts: A Kinematic Approach. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(2):486:494.

Isaka, T., Okada, J., Funato, K. (1996). Kinematic analysis of the barbell during the snatch movement of elite Asian weight lifters. Journal of Applied Biomechanics, 12, 508-516.

KINEMATICS OF 100 M RUN AND FACTORS AFFECTING SPRINT PERFORMANCE

100M. SÜRAT KOŞUSUNUN KİNEMATİĞİ VE SPRINT PERFORMANSINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Filiz May, Alper Aşçi, Meral Hazir, Ibrahim Yildiran

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, Gençlik Spor Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The aim of this study was to analyze the jumping and force parameters affecting the kinematics and sprint performance of stride length in 20, 40, 60 and 80th meters during the 100m sprint run. 14 female athletes voluntarily participated in this study (age=19.15±3.18 year, height=162.33±3.09cm, body weight=54.50±3.44kg, body fat%=8.42±3.01, 100m time=13.3±.60, training year=5.64±2.34). Anthropometric measurements, Squat Jump (SJ), Counter Movement Jump (CMJ), standing long jumping, standing three-step, standing five-step and standing ten-step jumping tests were administered to the participants. For kinematic analysis 100m sprint run was recorded by 4 cameras placed 20m apart. A 5th camera was used to determine the number of the steps during 100m run. Kinematic analysis was performed by identifying 18 anthropometric points and adding the 6 points of calibration cage to this fix point. A direct linear transformation method was employed to convert the results to a mathematical model. The best indicators of 100m running time were the speed of the center of gravity in the 80m ($r=-.86$; $p>0.05$) and the standing ten-step jumping ($r=-.75$; $p>0.05$). The speed of the center of gravity in the 20, 40 and 60 meters were correlated with standing ten-step jumping (respectively, $r=.74$, $r=.68$, $r=.76$; $p>0.05$). Standing long jumping performance associated with the 40m stride length ($r=.62$; $p>0.05$). A strong relationship was found between CMJ and 100m running time ($r=-.79$; $p>0.05$). The following regression formulas have been developed predicting 100m running time: 100m running time=17.168208-0.110204 x (CMJ); 100m running time=22.795469-0.390397 x (standing ten-step jumping).

Key Words: Sprint, Kinematics, Performance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ VE AMAÇ Sprint verimi fizyolojik ve biyomekanik faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler her sporcuda belli oranlarda birleşerek koşu performansını belirlemektedir. Bu çalışmanın amacı; 100m sürat koşusu içerisinde 20, 40, 60 ve 80. metrelerdeki birer fulenin kinematikleri ve sprint performansını etkileyen sıçrama ve kuvvet değişkenleriyle ilişkilerinin incelenmesidir.

YÖNTEM Bu çalışmaya, sprint koşan 14 kadın sporcu (yaş=19.15±3.18 yıl, boy=162.33±3.09cm, vücut ağırlığı=54.50±3.44 kg, vücut yağ oranı=%8.42±3.01, 100m derecesi=13.31±.60sn, antrenman yılı=5.64±2.34yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporculara; antropometrik ölçümler, Bosco ve saha testleri (durarak uzun, durarak üç adım, durarak beş adım, durarak on adım atlama) ile kuvvet testleri uygulanmıştır. Kinematik analiz için beş kamera ile görüntü kaydı yapılmıştır. Birinci kamera 4. kulvarın 20±7 metresini, ikinci kamera 40±7 metresini, üçüncü kamera 60±7 metresi ve dördüncü kamera 80±7 metresini görebilecek şekilde yerleştirilmiştir. Beşinci kamera ile, 100m koşusu sırasındaki adım sayılarını belirlemek amacıyla, 100 metreyi tam görebilecek şekilde hareketli olarak görüntü alınmıştır. Görüntülerin analizi 18 antropometrik nokta işaretlenerek yapılmıştır. Bu

noktalara daha önce koordinatları verilmiş kalibrasyon kafesinin 6 noktası ilave edilmiştir. Elde edilen değerlerin matematiksel bir modele dönüşmesi için direkt doğrusal transformasyon metodu uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı, 100m performansının belirleyicilerini ayırt etmek için ise Step-Wise çoklu regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p>0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR Bu çalışmada, 20, 40, 60 ve 80. metrelerdeki vücut ağırlık merkezi hızı (VAMH) ile durarak uzun atlama (sırasıyla, $r=.52$, $r=.56$, $r=.60$, $r=.55$); durarak üç adım atlama (sırasıyla, $r=.67$, $r=.64$, $r=.54$, $r=.64$); durarak beş adım atlama (sırasıyla, $r=.74$, $r=.68$, $r=.53$, $r=.60$) ve durarak on adım atlama performansları (sırasıyla, $r=.72$, $r=.68$, $r=.56$, $r=.75$) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p>0.05$). 40. metredeki adım uzunluğu ile durarak uzun atlama ve durarak beş adım atlama performansları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla, $r=.62$, $r=.52$; $p>0.05$). 100m derecesi ile 20, 40, 60 ve 80. metrelerdeki VAMH arasında (sırasıyla, $r=-.81$, $r=-.85$, $r=-.82$, $r=-.89$); 100m derecesi ile durarak uzun atlama ($r=.68$), durarak üç adım atlama ($r=-.54$), durarak beş adım atlama ($r=-.67$) ve durarak on adım atlama ($r=-.78$) performansları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p>0.05$). Bu çalışmada, skuat sıçrama ve aktif sıçrama ile durarak uzun atlama (sırasıyla, $r=.52$, $r=.62$), durarak üç adım atlama (sırasıyla, $r=.67$, $r=.74$), durarak beş adım atlama (sırasıyla, $r=.74$, $r=.77$) ve durarak on adım atlama arasında (sırasıyla, $r=.72$, $r=.75$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p>0.05$). Regresyon analizi sonuçları, 100m derecesi ile on adım atlama ve aktif sıçrama performansları arasında aşağıdaki regresyon formüllerini ortaya koymuştur: 100m Derecesi= $(22.795469-0.390397) \times \text{Durarak On Adım Atlama Derecesi}$ 100m Derecesi= $(17.168208-0.110204) \times \text{Aktif Sıçrama}$

TARTIŞMA VE SONUÇ Çalışmanın bulguları, durarak uzun atlama performansının ivmelenme aşamasındaki (20. m) VAMH'yi belirleyici önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Yalçiner ve Sarpyener (1990) cinsiyet, yaş ve farklı mesafelerde buna benzer bir çalışma yapmışlar ve benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Her iki çalışmadaki sonuçlara dayanarak durarak uzun atlamının, ilk mesafelerde çok yüksek olmamakla birlikte performansı önemli ölçüde etkilediği, süratte devamlılık özelliğinin daha baskın olduğu 80. metrede ise belirleyici etkisinin azaldığı söylenebilir. 20. metredeki VAMH ile durarak üç adım atlama performansı arasında bulunan ilişki erkek sprinterlerde de benzer ($r=.66$) bulunmuştur (Mero, Luhtanen ve Komi, 1983). 60. metredeki VAMH ile atlama performansları arasındaki ilişki çok yüksek olmamakla beraber, anlamlı bir ilişkinin mevcudiyeti belirleyici bir etken olarak düşünülebilir. Durarak on adım atlama performansı ile 80. metredeki VAMH arasındaki korelasyon katsayısının diğer katsayılar göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Çalışmamızda, 100m derecesi ile durarak uzun atlama ve durarak beş adım atlama performansı arasında anlamlı ilişki bulunması, adım uzunluğunun 100m performans derecesini doğrudan etkilediğini gösteren çalışmaları desteklemektedir. 100m koşusunun farklı aşamalarındaki VAMH ile 100m derecesi arasındaki anlamlı ilişki literatürdeki benzer çalışmaları desteklemektedir. Baumann (1985), 100m dereceleri 11.03-13.2sn arasındaki bayan sprinterler üzerinde yapmış ve bu çalışmadaki bulguları destekleyici sonuçlar elde etmiştir. 11.03-12.2sn koşan bayan sprinterlerin 30. metredeki VAMH 7.4m/sn iken, 100 metreyi 12.3-13.2sn arasında koşan bayan sprinterlerin 30. metredeki VAMH'si 6.5m/sn olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise 100m derecesi ile 40. metredeki VAMH arasındaki ilişki araştırılmış ve daha iyi performans derecesine sahip olan sprinterlerin 30. metredeki VAMH'lerinin daha iyi olduğu gözlenmiştir. VAMH'yi 20. metrede 9.8m/sn; 40. metrede 11.5m/sn, 60. metrede 11.5m/sn ve 80. metrede ise 11.1m/sn olarak bulmuşlardır. Hess (1991), 100m derecelerini 11.20-10.81sn arasında olan 233 üst düzey bayan atlet

üzerinde yapmış olduğu çalışmada, 0-30 metredeki zamanlara bakmış ve bu bölümde dereceleri daha iyi olan sporcuların 100m derecelerinin de daha iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada, 60. ve 80. metredeki VAMH ile 100m derecesi arasında bulunan korelasyon katsayıları Baumann'ın (1985) bulgularıyla benzerlik (sırasıyla, $r=.98$, $r=.99$) göstermektedir. Bu çalışmanın sonucunda, 80. metredeki VAMH, 100m derecesinin en iyi belirleyicisi olarak bulunmuştur ($r=-.86$; $p>0.05$). 80. metredeki VAMH ile durarak on adım atlama arasındaki ilişkinin yüksek ($r=-.75$; $p>0.05$) olması ve durarak on adım atlama ile 100m derecesi arasında negatif yönde kuvvetli bir ilişki bulunması ($r=-.78$; $p>0.05$), 100m derecesi ile durarak uzun atlama, durarak üç adım atlama, durarak beş adım atlama ve durarak on adım atlama arasındaki ilişki bulgusu, ardışık uzun sıçrama değerlerindeki artışların maksimal hızı ve sprint devamlılığını geliştirdiği vargısını (Bağırgan,1992; Werschoshanskij, Tschojornowssow, 1974) desteklemektedir. 20. metredeki VAMH'yi etkileyen en önemli faktör durarak beş adım atlama performansı ($r=.74$; $p>0.05$) olarak bulunurken, 40 ve 60. metrelerdeki VAMH'yi etkileyen en önemli faktör on adım atlama performansı (sırasıyla, $r=.68$, $r=.076$; $p>0.05$) olarak bulunmuştur. Öte yandan, 40. metredeki adım uzunluğunun en önemli belirleyicisinin durarak uzun atlama performansı olduğu ortaya konmuştur ($r=.62$; $p>0.05$). Aktif sıçrama performansı ile 100m derecesi arasındaki ilişki ($r=-.79$), skuat sıçrama performansı ile 100m derecesi arasındaki ilişkiden ($r=-.74$) daha yüksektir. Bu sonuçlar, 100m derecesinde patlayıcı kuvvetin önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

KAYNAKLAR

Baumann, W.: "Biomechanische Analyse des 100m. Sprinters der Frauen", Fruen Leichtathletik Offizieller Kongressbericht, 09-11 Dezember 1983, Johannes Gutenberg Universitat.203-210, Darmstadt.(1985)

Bağırgan.T.: "Erkek Sprinterler İçin 100m Veriminin İrdelenmesi" Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, 164-171, Ankara, (1992).

Hess,W. D.: Leichtathletik, Sprint Lauf Gehen, Sport Verlag, Erste Auflage, Band 3, s.30-38, Berlin, (1991).

Yalçiner, M., Sarpyener, K.: "Koşu Süratini Etkileyen Bazı Antrenman Parametreleri Arasındaki İlişki", Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, 15-16 Mart 1990, H.Ü., 376-384, Ankara, (1990).

Werchoshanskij, J.W.; Tschojornowssow, G.: Sprunge im Training der Sprinter, Die Lehre Der Leichtathletik, 1662-1664 (1974).

ANALYSIS STUDY TO UNSUCCESSFUL AND SUCCESSFUL ATTEMPTS IN SOME KINEMATICS VARIABLES OF THE BARBELL TRAJECTORY IN SNATCH LIFT

Asst. Prof. Dr .Saad Nafie Ali-Dulimi .Mr.Mua'Tasim, M. Al-Mashhadani

College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The study aims The aims is to Identifying the differences between some kinematics variables of the trajectory of barbell for the unsuccessful and successful attempts in snatch lift .The sample has been selected randomly from those who unsuccessful and then successful in performing snatch lift and according to the sequence of the lift .The sample consisted of (13) individuals who are participants in Iraq clubs championship for the advanced . The researchers applied scientific technical observation, and analysis data in order to get some kinematics variables of the barbell in unsuccesfull and succefull snatch lifting .The researchers used video camera it has been placed at a distance of (5,5)m from right sides of weight lifter it height on (1,45)m from earth surface ,it speed has been (25) frame / second . The researchers has concluded the following results : 1-Presence of differences of moral significance for the benefit of successful attempts in variable (H8) the distance of weight dropping between highest position to lowest one reached in fixing position at squat(DS5) the distance of weight dropping between highest position to lowest one reached in fixing position at squat, (VDis5) the perpendicular displacement of weight dropping between highest position to lowest one reached in fixing position at squat, (DS6) the total distance of snatch lift (D3) deviation of highest top reached by the weigh.

Keywords :kinematics.snatch lift .Weightlifting

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Five basic kinds of errors can occur when executing the tow Olympic lifts and their variations .They are errors of: balance ,body positioning, relative muscle tension ,timing, and effort. While these errors can occur at virtually any stage of a life and in nearly any combination ,almost every fault in weightlifting technique can be traced to one or more of these five basic errors. If you can learn to identify and address these mistakes, then you are well on your way to perfecting your technique or your coaching. It must emphasized that while the errors listed above have been identified separately, they are often interrelated. Errors of balance are among the most common and serious in all of weightlifting, yet they are relatively easy to correct. In the pulling the lifter is most often shifting his body backward too early (shifting the center of gravity of his body and the bar backward at the same time). This generally results in the lifters getting his shoulders too far behind the bar too early in the pull. Errors in body positioning often appear in concert while errors in balance ,but they can be rather independent of balance issues as well. The problem arises when the lifter proceeds to a subsequent position in the lift. Common errors in position are: permitting the shoulders to travel behind the bar a too early a stage in the pull before the later portions of the final acceleration stage , and raising the torso or hips prematurely during the pull. Errors in tension was any unnecessary tension can hamper the application of force, place the bar and body in an improper relation to one another or greatly inhibit the athletes speed. Errors in timing, perhaps the most common timing errors is weightlifting is primarily torso during the pull. This error is caused primarily by the athletes anticipating the next stage of the lift. The research aims to following : 1 - Identifying the differences between some kinematics variables of the trajectory of barbell for the unsuccessful and successful attempts in snatch lift . 2 -Defining the kinematics variables of the

trajectory of barbell which are the most causers of unsuccessful lift . 3 -Drawing the trajectory of the barbell in the unsuccessful and successful attempts in snatch lift .

Methods: The researcher has adopted the descriptive method with comparative style and the style of studying the state for its convenience with the nature of the research . The sample has been selected randomly from those who unsuccesfull and then succefull in performing snatch lift and according to the sequence of the lift .The sample consisted of (13) individuals who are participants in Iraq clubs championship for the advanced weighted (75.25 ± 14.34) KG and them height was (168.77 ± 3.72) cm . The researcher applied subjective scientific and technical observation to get some kinematics variables of the barbell in unsuccesfull and succefull snatch lifting . The video camera has been placed at a distance of (5,5)m from right sides of weight lifter ,it height on (1,45)m from earth surface , it speed has been (25) frame / second . The researchers used the following variables: (heights , deviations , real distance , time , and speed). The following programs have been used in the analysis : (1 film Edit 1,3 , Adobe premiere 6,5 , ACDsee 10 , Auto Gad 2009 , Excel) . Stages time and total performance have been counted by counting the number of points that fixed in the trajectory of the bar multiplied by (0,04) second .This number has been counted by dividing the speed of video camera (25)frame/second on one second . The researchers has concluded the following results : 1-Presence of differences of moral significance for the benefit of successful attempts in variable (H8) the distance of weight dropping between highest position to lowest one reached in fixing position at squat(DS5) the distance of weight dropping between highest position to lowest one reached in fixing position at squat, (VDis5) the perpendicular displacement of weight dropping between highest position to lowest one reached in fixing position at squat, (DS6) the total distance of snatch lift (D3) deviation of highest top reached by the weight. 2-The distance of weight dropping stage was the most cause of failure throughout the variables (VDis5 , Ds5 , and H8) The researchers has recommended the following : 1-The stress on controlling technical performance of the weight lifters in stage of dropping under weight and avoid exaggerating in it that is starting from the first stages of learning with stressing on applying the reverse style for the importance of dropping stage . 2- The stress on processing the correct primary position ,specially head's place .It is obvious that in the failed lifts , the rate of the sample was exaggerated in going to back and that being useless in the explosive movement in the second pulling .

References:

- 1-Ajan, Tamas and Baroga, lazar: Weightlifting fitness for all sports. I. W. F., Budapest.1988.
- 2-Bartonietz,k.i: Biomechanics of the snatch : Toward a higher training efficiency ,strength and condition ,18,1996.
- 3-Bauman, Wolfgang and others: The snatch technique of world class weightlifters at the 1985, world championships international journal of sport Biomechanics, 4-1988.
- 4-Barabas, A .GY. , Fabian , E .Rigler :A Complex Comparison of Successful and Unsuccessful Weightlifting exercises , I .W.F., Symposium ,May ,1981,Tata, Hungary ,Sport propaganda .
- 5-Brewer.C and others: Weightlifting for sports specific benefits , strength and conditioning,2007.
- 6-Byrd, Ronald and pierce ,Kyle : Application of Biomechanical information on young weightlifters snatch performance ,USA, weightlifting development center in Shreveport ,2004.

COMPARATIVE STUDY IN SOME MECHANICAL VARIABLES FOR PLAYER AND BALL IN A FRONT AND ANGLE 45 DEGREE FROM THE AREA OF THREE POINTS

Prof . Dr . Wadie Y ,M . Khallil & Dr. Diyar M ,Sadiq
College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The research aimed to find out the values of some mechanical variables to jump shoot from the area of three points from different angles scoring in basketball for each of the player and the ball and to comparing in some mechanical variable between successful scoring from different angles(faced the basket and from angle(45) degrees from the area of three points. The sample included five players representing Iraqi national basketball team for men. Each player give (5)jump shot when faced the basket and from angle(45) degrees) at the area of three points. . Researchers used the test, and scientific technical observation has been achieved with the three Video camera (speed 25 frame/second) the first put to cover the basket, the second to cover the player and the third to cover the player, basket and ball trajectory ,put on a (10)meter far and on different heights, the first (3.05) meters, second 1.05meters and the third(2) meters. The Researchers used mean ,standard division ,and t. test . Researchers concluded that there is (8) significant difference in mechanical variables of the players joints ,hip ,knee and ankle between the area faced the basket and from angle(45) decrees) from the area of three points. (6) of them advantage to the area faced the basket, there is significant difference in high of the C.G advantage to the area faced the basket. there is significant difference in body work advantage to the area faced the basket and There is significant difference in distant and velocity of ball advantage to angle(45) degree.

Key wards: Biomechanics ,basketball, Jump shot

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 86.rar](#)

Introduction: Shooting in the game of basketball takes a variety of forms. The most common shot, however, is the jump shot. Jump shots in competition are difficult because of the small margin for error and the uncertainty of defensive pressure. (Knudson and Morrison. 2002. 162) The discussion of critical features for qualitative analysis of the basketball jump shot is based on the review of the jump shot by Knudsen (1993). Teachers and coaches of basketball need to be keenly aware of the open nature of basketball. The uncertainty imposed by the defense, teammates, and the clock can dramatically affect how a player shoot the ball. Factors like shot distance and release height also affect the optimal release conditions for a shot. Some recent studies of basketball shooting with relevant technique information are Hamilton and Reinc shmidt(1997), Miller and Bartlett (1993, 1996), Liu and Burton (1999). (Button and others. 2003. 311) (Radacki and others. 2005) (Okasaki and others. 2007. 105) (Rasheed. 2009.) (Ratko. 2007. 1) (Taborda and others. 2007. 641-644) (Tisal and others .2006. 276-279) (Rajas and others. 2000. 1651-1660) Knudon(1999) reviewed the biomechanical research and identify six critical features for typical midrange jump shots. The critical features of the jump shot focus on both the motion of the athlete's body (KP) and the outcome variables of the ball motion (KR). This is an example of selecting critical features based on a consensus of biomechanical research. Performer characteristics like age and strength, or environmental factors (defense, basket height, ball size), can all influence the critical features of shooting in a specific situation.

The aims of study: 1-Identify the values of some mechanical variables to jump shoot from the area of three points. from different angles scoring in basketball for each of the player and the ball. 2-comparing in some mechanical variable between successful scoring from different angels(faced the basket and from angle(45) degrees from the area of three points.

Methods: The Researchers used the descriptive methods . The sample included five players aged(22.42 ± 3) years, weighted (87.83 ± 11.55) KG and height(194.67 ± 10.55) cm representing Iraqi national basketball team for men. Each player give (5)jump shot when faced the basket and from angle(45) degrees) at the area of three points. Researchers used the test, and scientific technical observation has been achieved with the three Video camera (speed 25 frame/second) the first put to cover the basket, the second to cover the player and the third to cover the player, basket and ball trajectory ,put on a (10)meter far and on different heights, the first (3.05) meters, second 1.05meters and the third(2) meters. The Researchers used mean ,standard division ,and t. test .

The results: The tables show as that the mechanical variables of the body of player in the jump shot from the aria faced the basket(front) in the aria of (3) points was better than the same variables in jump shot from the side at angle(45) decrees, also the variables of the ball .see figure 1-2

Discussion and conclusion: 1-There is significant difference in mechanical variables of the players at the different angle of the hip at full extension at aria faced the basket(front) also the different angle of the knee at full extension between the aria faced the basket and from angle(45) decrees from the area of three points. advantage to the aria faced the basket(front) 2-. There is significant difference in angular velocity of the hips at full extension phase advantage to the aria faced the basket. (front) 3- There is significant difference in body mechanical work at full extension phase advantage to the aria faced the basket. (front) 4-There is significant difference in Displacement and velocity of ball at moment of fly advantage to the aria faced the basket. (front)

References:

- 1.Carr, Gerry: Mechanics of sport, a practitioner's Guide ,Human kinetics.1997.
- 2.Cooper, Johan: The Theory and Science of Basketballs Philadelphia Lea and Fiber.1976.
- 3.Hay, James G: The Biomechanics of sport Techniques of jump shot, athletic Journal.1995.
- 4.Manfred, Strober: Bulletin of the International Basketball Federation .1986.
- 5.Morris , Donald: Kentucky High school Basketball New York, parker publishing Company 1969.
- 6.Morrow, James. R and others: Measurement and Evaluation in Human performance, 3rd.ed Human kinetics. 2005
- 7.Coordination at Jump shot in Basketball .XI Congress of Biomechanics. Brazil, 2005.
- 8.Rojas, F.J: Kinematics adjustment in the Basketball Jump shot against an opponent: Ergonomics, Vole 43. No 10, 2000.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FLEXIBILITY OF BODY JOINTS AND SOME KINEMATICS VARIABLES OF THE TRAJECTORY OF THE BARBELL DURING THE SNATCH LIFT

Dr.Laith Ismael Sabri & Mr. Ma'Ad M. Alawi

College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The study aimed at: 1-Expounding relationship between the flexibility of body joints and some kinematic variables for the dynamic movement of weight from the left and right sides during the snatch lift. 2-Expounding the shape of movement of the bar between the left and right sides during the snatch lift. The researchers used the descriptive method. The study sample consisted of (6) . advanced weightlifters. The researchers used scientific observation using three cameras. The flexibility test was conducted . The kinematics variables of the snatch including (heights, deviations, speeds , times , and distances)Data were analyzed by using (I .film , Word , Adobe image ready V8., Adobe Photoshop V8 and excel). The data were statistically analyzed using the arithmetic mean , standard deviation , t-test for the correlated samples and simple correlation coefficient . The researcher concluded the following: 1)Significant differences exist in the values of some kinematic variables (heights, deviations, speeds, times, and real distances) for the weight bar from both the right and left sides in the snatch lift. 2)Significant differences exist in the range of movement in body joints of between the left and right sides. Significant negative and positive correlations exist between some kinematic variables and the flexibility of some of the body joints.

Keywords: Snatch , Flexibility

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Flexibility is considered one of the most important and necessary elements for the body of weight lifter besides strength, speed and other elements of fitness and it is an effecting factor in the shape of dynamic movement of the weight. (Alawi,2008,1) Trajectory of the bar during the snatch, which leads most of the times to failure because of an increase or decrease in this factor. Because there is a different in flexibility between the tow sides of the body.(AL-Tikirty,1985,309) The positions that are assumed while lifting with proper technique are designed to assist in the application of maximal force to or the receipt of maximal force from the bar.(Denslinger,2006,1) Faulty technique results in assuming less than optimal mechanical positions, which places undue stress on the body and therefore can expose it unnecessarily to injury.(Ajan and Baroga,1988,24) Our focus will be on the specific areas of the body that require flexibility in order to perform the classical lifts of weightlifting and on how to develop that flexibility to an optimal level. We will begin with a discussion of the general principles of developing flexibility.(Keelan,2007,1)(Wikipdia,2007,3) In order to understand the nature of the flexibility required in weightlifting, we need to look at the positions that require the greatest degree of flexibility. These are the positions in which the joints of the body must assume angles that are close to the limits of the normal body's range of motion. In weightlifting these positions tend to occur at the liftoff position in the pull at the bottom of the dip in the jerk (although flexibility problems here are unusual) and at the position in which the weight is received in the squat or split.(Ajan and Baroga,1988.24) As a general rule, if a lifter can assume the proper flexibility at these points in the lift, then his or her flexibility is adequate to the task of lifting maximum weights. If the athlete's flexibility is adequate to assume these positions, the athlete will be inhibited in the performance of the lift in question by a lack of flexibility.

The aims: 1-Expounding relationship between the flexibility of body joints and some kinematic variables for the dynamic movement of weight form the left and right sides during the snatch lift. 2-Expounding the shape of movement of the bar between the left and right sides during the snatch lift.

Methods: The researchers used the descriptive method. The researcher reviewed some of the literature concerning the subject and used the descriptive method appropriate for the study. The study sample consisted of (6) weight lifters from the advanced category them aged between 25-29 years ,high 173 ± 3 and weighted 89 ± 12 . The researcher reviewed some of the literature concerning the subject and used the descriptive method appropriate for the study. The study sample consisted of (6) weight lifters from the advanced category. The researchers used scientific observation they using three cameras . The study sample consisted of (6) weight lifters from the advanced category.

Conclusions: There is a significant correlation between the following variables: 1. The rang motion in flexion and extension of right wrist joint with division of the barbell D2,D3. 2. The rang motion in the right knee joint with the division of the barbell D4,D5 and S7. 3. The rang motion of the right ankle joint with the speed of the barbell S4. 4. The rang motion of the left shoulders joint with the speed of the barbell S2,S5. 5. The rang motion of the wrist joint in the approximation and remoteness with division of the barbell D2. 6. The rang motion of the left hip joint with division of the barbell D6. 7. The rang motion of the left knee joint with division of the barbell D2 ,D3 and barbell speed S2,S7. 8. The rang motion of the left ankle joint with division of the barbell D2 ,D3 ,D4,D5. 9. . The rang motion of the neck joint with speed of the barbell S4.

Recommendations: 1. Emphasize on developing the element of flexibility for weight lifters equally for both sides and all body joints as it has an impact on the movement of the weight bar. 2. Conducting training sessions to develop the element of flexibility for all body joints of the weight lifter as it develops the element of muscle strength.

REFERANSES

- 1.Ajan, Tamas and Baroga, Lazar: Weightlifting fitness for all sports. I. W. F., Budapest.1988.
- 2.Al-Tikrity, Wadie: Theory and practical in weightlifting vol(1-2) University of Mosul 1985.
- 3.Al-Tikrity, Wadie: The relationship between some biomechanical variables in snatch lift. Doctorate dissertation .University of Baghdad 1993 .
- 4.Benito ,P .J and others: Kinematics variables of the pull lift exercise in top class Spanish weightlifters .A longitudinal syudy,Madrid,2007.
- 5.Brewer .C and others :Weightlifting for sports specific benefits, strength and conditioning,2007.
- 6.Byrd, Ronald : Barbell Trajectories ,Three case studies , Strength and Health ,summer ,2001.
- 7.Carlock ,John and others : Introduction snatch versus clean, Quanti ,USA ,2007.
- 8.Carr ,Gerry : Mechanics of sport ,A practitioners ,Human kinetic ,1997.
- 9.Cissik .J.M :Resurrecting the spite lifts ,An uncommon approach to athletic excellence,2002.
- 10.Denslinger ,Matt : Olympic Weightlifting and life ,2006.

- 11.Drechsler, A: The weightlifting encyclopedia white stone, AISA communication, 1998.
- 12.Faver ,Michael ,W :The 1st pull in weight lifting movements Colorado, springs 2007.
- 13.Frank ,L .Christ and others :An exploration of balance and skill in Olympic weight lifting IWF .Budapest ,2007.
- 14.Gourgoulis, V. and others: "Three-Dimensional cinematic analysis of the snatch of elite Greek weightlifters". Journal of sports science, 13 march, 2000.
- 15.Keelan, Mike : The snatch ,faults ,causes and corrections, Queensland weightlifting association ,2007.
- 16.Newton ,Harvey ; Explosive lifting for sports, Human kinetics, Printer ;United graphic,U.S.A,2002.

KINETIC ENERGY TRACK FOR SNATCH LIFT STAGE

Dr. Saad Niefee Al Duleimi & Dr. Thaer Ghanim Hamdoon

College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The study aims at: 1. Identifying some values of kinetic energy for snatch lift for the study sample. 2. Identifying the relation among some values of kinetic energy for snatch lift and performance for the study sample. 3. Drawing kinetic energy track for snatch lift stages for the study sample. Descriptive approach is used by the two researchers for it is suitable for the study. The study sample is deliberately selected consisting of six of the Iraqi Team players for weightlifting and the following have been used in collecting data: The two researchers derived data using the following software: 1 Film Edit 1.3, Adobe Premiere 5.6, ACDSee and AutoCAD 2011. The following statistical means are used in the study: mean, standard deviation and simple correlation coefficient and the data were analyzed using SPSS, 13.0. The two researchers conclude the following: 1. Horizontal and vertical kinetic energy track and energy result gradually increase towards the top from the first pull through the two knees stage until the end of the second pull stage at the snatch lift. 2. The decrease in horizontal and vertical kinetic track in addition to energy result towards the bottom at the flying stage of the snatch lift. 3. The high track of horizontal kinetic energy track at the landing stage while there is a decrease in vertical kinetic energy and energy result at the landing stage of the snatch lift.

Keywords :Kinetic Energy.Snatch Lift .biomechanics

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 977.zip](#)

Introduction: Investigating energy in biomechanics is of the important topics as energy has various concepts according to various views either the mechanical or the functional. In sports, there are various forms of energy called as the mechanical energy owned by the athlete but when performing certain movement, he/she has a kinetic energy. The athlete body in a certain position has another kind of energy called potential energy; the body possesses energy whenever performing a work or a movement and many bodies acquire energy from the performed work. The two researchers examine the kinetic energy of the Iraqi weightlifters for it is important in achievements in accordance with the athletic abilities of the weightlifter as the weightlifter move during his triple movement with various kinetic energy according to the different weight mass and speed while performing movements in formal competitions. The study aims at: 1. Identifying some values of kinetic energy for snatch lift for the study sample. 2. Identifying the relation among some values of kinetic energy for snatch lift and performance for the study sample. 3. Drawing kinetic energy track for snatch lift stages for the study sample. Descriptive approach is used by the two researchers for it is suitable for the study. The study sample is deliberately selected consisting of six of the Iraqi Team players for weightlifting and the following have been used in collecting data: - Measurement to determine mass using a legal scale measuring 50gm. - Technical and scientific observation through videotaping using video camera SONY with the speed of 25 image/sec and a computer. - Technical analysis of images using certain software for video analysis to obtain the biomechanic variables related to the study. The two researchers have derived the following variables: 1. Horizontal distance. 2. Velocity product. 3. Vertical distance. 4. Horizontal kinetic velocity. 5. Time. 6. Vertical kinetic velocity. 7. Horizontal velocity. 8. Kinetic energy product. 9. Vertical velocity. These variables have been derived from the weight movement track for the snatch lift as follows:

1.The first pull stage. 2.The two knees stage. 3.The second pull stage. 4.The flying stage. 5.The landing stage. Method: The study experiment has been videotaped at the training center for weightlifting at Wasett Governorate on Thursday 22nd April 2010 using a video camera (SONY) with the speed of 25 image/sec and the camera lens is 140cm from the land with the distance of 5.40m. Analysis is made for the best successful attempt among the three attempts for the weightlifter using a (1m) drawing measure. The two researchers derived data using the following software: 1 Film Edit 1.3, Adobe Premiere 5.6, ACDSee and AutoCAD 2011. The following statistical means are used in the study: mean, standard deviation and simple correlation coefficient and the data were analyzed using SPSS, 13.0. Results are shown in the table. The table and the figure show that horizontal kinetic energy increased through the first pull, two knees and second pull stages with the values (1.65, 9.16, 11.92 Joule) respectively. The horizontal velocity was (0.15, 0.31, 0.38 m/sec) respectively with continuous increasing with the movement of weight while lifting towards the top. The two researchers attribute such increase of velocity to weight deviations as the more the deviation is at the first pull stage the more the horizontal velocity thus leading to an increase in the subsequent stages of lifting where the kinetic energy value was (1.65, 9.16, 11.92) respectively. The table and the figure show that horizontal kinetic energy (6.52 Joule) and the horizontal velocity (0.27 m/sec) decreased at the flying stage. The two researchers attribute this to the width of the snatching arch as a result for weight rotation from the forward to the backward top of the weightlifter leading to an increase of the horizontal distance with an increase of time thus affecting horizontal velocity due to slow movement of the weight. The two researchers conclude the following: 1.Horizontal and vertical kinetic energy track and energy result gradually increase towards the top from the first pull through the two knees stage until the end of the second pull stage at the snatch lift. 2.The decrease in horizontal and vertical kinetic track in addition to energy result towards the bottom at the flying stage of the snatch lift. 3.The high track of horizontal kinetic energy track at the landing stage while there is a decrease in vertical kinetic energy and energy result at the landing stage of the snatch lift. The two researchers recommend the following: 1.Emphasizing the necessity of training the weightlifters on the suitable velocity at the first pull stage like pulling weight while the weightlifter is standing on a higher bench with various weights at snatch lift. 2.Emphasizing the necessity of training the weightlifters and developing velocity at the second pull, like handing snatch exercise from the two knees level or two thighs level with various levels in addition to applying pull from the bench with various heights and weights at the snatch lift. 3. Making a similar study on other types of lifts.

References:

- 1.Hussam Al Deen, Talha (1993). Biomechanics: Theoretical and Applied Basics, 1st ed., Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo, Egypt.
- 2.Hussein, Qasim Hassan and Mahmood, Eman Shakir (1998). Principles of Biomechanics Basics for Sport Movements, Dar Al Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman–Jordan.
- 3.Al Samaraee, Foad Tawfeeq (1988). Biomechanics. Dar Al Kutub for Printing and Publishing, Mosul University.

ANALYSES OF TECHNICAL-TACTICAL CHARACTERISTICS OF POINTING ACTIONS AT ELITE MALE KARATE PLAYERS AT WORLD LEVEL.

Seied Mohammad Marandi, 1. Vahid Zolaktaf, 2. Mohammad Reza Batavani, 3 Mohammad Ali Batavani, 4
Isfahan University

Karate is one of the more popular martial arts competitive sports. Work goal is determining of technical-tactical characteristics of pointing actions at sports fights at top-level male Karate players. Pointing actions were analyzed through basic pointing ways (attack, interception and counterattack) and pointing techniques that exist in sports fight and are defined by judging rules. Research is based on analysis of seven final matches at every weighting category at the World championships in Finland 2006. Collecting of data was performed by analysis of electronic material of completely recorded fights, by Quintic software. For record of data, used from special forms that was assigned by two statistical experts and fifteen coaches of Iran national Karate team. Methods of descriptive statistical analyse and analyses of quantity differences were used for data processing. Results show that men have pointed dominantly from attack (61.6%) while pointing from counterattack (19.6%) and interception (18.6%) have lower frequency. Combination techniques (36.7%) and Gjaku tsuki dzodan (18.1%) have dominant frequency of pointing techniques. Besides that, Gjaku tsuki cudan (33.3%) was the most effective technique to taking the point. Hand (69.55%) as most common uses limb to doing the technique, and Head (66 %) as most common goal's area to achieve point, were. At the general level, there are statistically significant differences in the distribution of analyzed modalities of pointing way, pointing techniques, uses of limb, and goals of techniques. Analyze, shows the following factors, which are very important for success and can leading to training systems.

Key word: Karate, technique, tactic, pointing actions, World championship

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Karate is one of the more popular martial arts competitive sports. Work goal is determining of technical-tactical characteristics of pointing actions at sports fights at top-level male Karate players. Pointing actions were analyzed through basic pointing ways (attack, interception and counterattack) and pointing techniques that exist in sports fight and are defined by judging rules. Research is based on analysis of seven final matches at every weighting category at the World championships in Finland 2006. Collecting of data was performed by analysis of electronic material of completely recorded fights, by Quintic software. For record of data, used from special forms that was assigned by two statistical experts and fifteen coaches of Iran national Karate team. Methods of descriptive statistical analyse and analyses of quantity differences were used for data processing. Results show that men have pointed dominantly from attack (61.6%) while pointing from counterattack (19.6%) and interception (18.6%) have lower frequency. Combination techniques (36.7%) and Gjaku tsuki dzodan (18.1%) have dominant frequency of pointing techniques. Besides that, Gjaku tsuki cudan (33.3%) was the most effective technique to taking the point. Hand (69.55%) as most common uses limb to doing the technique, and Head (66 %) as most common goal's area to achieve point, were. At the general level, there are statistically significant differences in the distribution of analyzed modalities of pointing way, pointing techniques, uses of limb, and goals of techniques. Analyze,

shows the following factors, which are very important for success and can leading to training systems.

Key word: Karate, technique, tactic, pointing actions, World championship

THE STUDY OF SOMATOTYPE PROFILES OF 8-10 YEAR-OLD GROUP FEMALE CHILDREN FOR VOLLEYBALL BRANCH.

8-10 YAŞ GRUBU KIZ ÇOCUKLARININ VOLEYBOL BRANŞI İÇİN SOMATOTİP PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ.

Ayan, Vedat1, Mülazımoğlu, Olcay1, Kaya, Metin2, Erol, A.Emre3

1 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon. 2 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi, Ankara. 3 Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Object: To study the somatotype profiles of 8-10 aged female children for volleyball branch. **Method:** The subject group of the study consisted of 1777 volunteer primary school female students, at the age of 9 ± 1 , from 23 schools in Ankara. In this study 11 anthropometric measurements such as, skinfold thicknesses, circumference and width measurements were taken. Heath-Carter method was used to determine the somatotype characteristics. The statistical analysis of the measurements were calculated by using SPSS 11.0. **Findings:** 121 of 1777 female children participated in the study had suitable somatotype for volleyball branch and their average age was 9 ± 1 , their average height was $130,95\pm5,81$ cm, their average body weight was $28,18\pm3,89$ kg, and their average somatotype values were endomorphy $3,86\pm0,25$, mesomorphy $3,94\pm0,27$, and ectomorphy $3,02\pm0,02$. **Result:** We believe that this study does not only determine the anthropometric and somatotype characteristics of 9 ± 1 year-old female children for volleyball branch but it will also contribute to the literature available in the field of talent selection and guidance in sports and also to the studies done in that field.

Key Words: Anthropometry, Somatotype, Children, Volleyball. * VEDAT AYAN (2006). “ 8-10 Yaş Grubu Çocuklarının Antropometrik ve Somatotip Özelliklerine Göre Spora Yönlendirilmesi (Ankara İli Örneği) ”Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi SBE” den üretilmiştir.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 319.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Genel anlamda antropometri bireyin vücut özelliklerini metrik olarak değerlendirmektir(Akın, Sağır, 2000). Antropometrik özellikler üzerinde yapılan araştırmalarla, değişik vücut profillerinin hangi branşa uygun olduğu tespit edilmeye çalışılmakta ve yetenek tespiti sürecinde bu profillere uygun sporcuların seçimi yapılmaktadır(Söğüt, ve ark. 2004). Çalışmamızda yaşları 9 ± 1 yıl olan kız çocuklarının voleybol branşı için somatotip özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM Bu çalışma, Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma, Planlama ve Koordinasyon Kurulu Başkanlığı ve Ankara Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nün izni alındıktan sonra Ankara il’inde 11 ilçede ve 23 okulda öğrenim gören ilköğretim çağı çocuklarından yaşları 9 ± 1 yıl olan 1777 kız çocuğundan voleybol branşı somatotipine uygun 121 gönüllü kız çocuğuna uygulanmıştır. Çalışmamızda vücut ağırlığı, boy uzunluğu, deri kıvrımı kalınlığı ölçümü, çevre ölçümü ve genişlik ölçümleri alınmıştır. Somatotip özelliklerini belirlemek amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanılmıştır(Norton, Olds, 2004). Ölçümlerin tanımlayıcı istatistiksel analizleri SPSS 11.0 programında yapılmıştır. Somatokartta X ve Y koordinatları aşağıdaki formüle göre hesaplanmıştır. $X = \text{Ektomorfi} - \text{Endomorfi}$ $Y = 2 \times \text{Mezomorfi}$

– (Endomorfi + Ektomorfi) Bulunan X ve Y koordinatları somatokarta işaretlenerek somatotip belirlenmiştir (Norton, Olds, 2004).

BULGULAR Çalışmamızdan elde edilen antropometrik ölçümlerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1’de verilmiştir. Kız çocuklarının (n=121) ortalama yaşları 9 ± 1 yıl, ortalama boy uzunlukları $130,95\pm5,81$ cm ve ortalama vücut ağırlıkları $28,18\pm3,89$ kg olarak bulunmuştur. Çalışmamızda kız çocuklarının deri kıvrım kalınlığı (dkk) ortalama değerleri; triceps $10,29\pm1,76$ mm, biceps $7,39\pm1,74$ mm, subscapula $7,78\pm1,72$ mm, suprailiac $11,03\pm1,90$ mm, calf $16,81\pm5,10$ mm. bulunmuştur. Çevre ölçümü ortalama değerleri; biceps $20,85\pm1,74$ cm, calf $26,98\pm1,71$ cm bulunmuştur. Genişlik ortalama değerleri; dirsek $5,09\pm0,33$ cm, diz $7,64\pm0,44$ cm bulunmuştur. Somatotip bileşeni ortalama değerleri ise endomorfi $3,86\pm0,25$ mezomorfi $3,94\pm0,27$ ektomorfi $3,02\pm0,02$ olarak hesaplanmıştır. Tablo 1: Kız Çocukların Antropometrik ve Somatotip Ortalama Değerleri. Çalışmamızda elde edilen veriler doğrultusunda Şekil 1’de toplam 121 kız çocuğunun voleybol branşı için 3,8-3,9-3,0 olan ortalama somatotiplerinin somatokart üzerindeki dağılımı görülmektedir. Şekil 2’ de farklı ülkelerin bayan voleybol oyuncularının ortalama somatotiplerinin somatokart üzerindeki dağılımları görülmektedir. Şekil 1: Kız Çocuklarının Voleybol Branşı İçin Ortalama Somatotiplerinin Somatokart Üzerindeki Dağılımı. Şekil 2: Farklı Ülkelerin Bayan Voleybol Oyuncularının Ortalama Somatotiplerinin Somatokart Üzerindeki Dağılımı (Carter and Heath, 1990). 1. Macaristan A Takımı 2. Macaristan Milli Takımı 3. Venezüella 4. Japonya (1977) 5. Brezilya (1977) 6. Brezilya Üniversite Takımı 7. Brezilya Gençler Takımı 8. Güney Avustralya 9. Austin Lisesi 10. Austin Üniversitesi 11. ABD Milli Takımı (1975) 12. ABD Milli Takımı (1985) 13. San Diego State Üniversitesi (1982) 14. Michigan A Takımı 15. Michigan Gençler A Takımı 16. Küba Gençler Takımı.

TARTIŞMA ve SONUÇ Dünyada antropometrik özellikler üzerinde yapılan çalışmalarda hangi vücut profilinin hangi branşa uygun olduğu tartışılmakta ve bunun alt yapıda yetenek seçiminde ne derece rol oynadığı konusu araştırılmaktadır (Barış, L ve ark. 2003). Yapılan çalışmalardan Brezilya, Macaristan, Japonya, A.B.D ve Venezuela voleybol milli takımlarının somatotip sonuçları Şekil 2’de yer almaktadır. 1985 ve 1975 yılı Amerika Birleşik Devletleri milli takımları karşılaştırıldığında 1985 yılı takımının daha az endomorfik ve mezomorfik fakat daha fazla ektomorfik olduğu tespit edilmiştir. Japon oyuncular ile Brezilyalı oyuncular karşılaştırıldıklarında ise Japon oyuncuların Brezilyalı oyunculara göre biraz daha fazla mezomorfik ve daha az endomorfik olduğu saptanmıştır (Vivola et al. 1986a). Sao Poula’daki milli çalışma tesislerinde bulunan takımın ortalama değerleri 4,1-2,5-3,2 idi ve milli takımdan daha az mezomorfikler (Caldeira et al. 1986e). Brezilya’da yapılan Güney Amerika Gençler Şampiyonasına katılan beş farklı ülkeden gelen oyuncuları kapsayan diğer çalışmalarda, oyuncuların ortalama değerleri 3,6-3,6-2,5 olarak bulunmuştur (Caldeira et al. 1986a). buna göre gençler, üniversite ve milli takım oyuncuları birbirinden farklılık göstermişlerdir (Caldeira et al. 1986c). Çalışmamızda elde edilen veriler doğrultusunda 1777 kız çocuğundan voleybol branşı için ortalama somatotip değerleri 3,8–3,9–3,0 olan toplam 121 kız çocuğu bulunmuş ve Mezomorf-Endomorf oldukları belirlenmiştir. Kız çocuklarının mezomorfi ve endomorfi değerlerinin yüksek, ektomorfi değerlerinin ise daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak bu çalışmadan elde edilen verilerin sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede, erken dönem voleybolcu seçimine ve bu alanda yapılacak olan diğer çalışmalara katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Akın, G., Sağır, M. (2000). Kırsal kesimde yaşayan erkeklerde şişmanlığı etkileyen çevresel etmenler, Mesleki Eğitim Dergisi, C: 2, S: 2, S: 2.

Barış, L., Minüroğlu, S., Çoruh, E.E., Sunay, H. (2003). Türk Erkek Voleybol Milli Takımının Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1: S: 53-56.

Caldeira, S., Matsudo, V.K.R., Vivola, M. A., Sessa, M. (1986a). The somatotype characteristics of South American volleyball players. In Celafiscs- Dez Anos de Contribuição as Ciencias do Esporte, p. 136. Laboratorio de Aptidao Fisica de Sao Caetano do Sul, SP, Brasil. (Abstract in Portuguese).

Caldeira, S., Vivola, M. A., Matsudo, V.K.R. (1986c). Somatotype among Brazilian volleyball players. In Celafiscs- Dez Anos de Contribuição as Ciencias do Esporte, pp. 116-9. Laboratorio de Aptidao Fisica de Sao Caetano do Sul, SP, Brasil. (Abstract in Portuguese).

Caldeira, S., Vivola, M. A., Matsudo, V.K.R. (1986e). Somatotype of athletes at different sports in Olympic center of training and researce. In Celafiscs- Dez Anos de Contribuição as Ciencias do Esporte, p. 137. Laboratorio de Aptidao Fisica de Sao Caetano do Sul, SP, Brasil. (Abstract in Portuguese).

Carter, J.E.L., Heath, B.H. (1990). Somatotyping - Development and Applications, Cambridge Üiversity Pres. Norton, K., Olds, T., (2004). Anthropometrica, A Text Book of Body Measurement For Sports And Health Courses, Supported By The Australian Sport Commission, Unsw Pres.

Söğüt, M., Müniroğlu, S., Deliceoğlu, G. (2004). Farklı kategorilerdeki genç ve erkek tenis oyuncularının antropometrik ve somatotip özelliklerinin incelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C: II, S. 4, S: 156.

Vivola, M. A., Caldeira, S., Matsudo, V.K.R. (1986a). Anthropometric study of the Japanese volleyball famele national team according to Heath-Carter somatotype method. (In portuguese) In Celafiscs- Dez Anos de Contribuição as Ciencias do Esporte, pp. 120-4. Laboratorio de Aptidao Fisica de Sao Caetano do Sul, SP, Brasil.

THE COMPARISON OF THE SOME ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS OF 12-TO 14-YR-OLD MALE CHILDREN INVOLVED AND NOT-INVOLVED IN SPORTS

12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayan erkek çocukların bazı antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması

Tuba Melekoğlu, Defne Öcal, Bilgehan Baydil
Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The aim of this study was to investigate anthropometric variables, body mass index, and body fat percentage in male children aged 12-14 involved in sports (SP) and not-involved in sports (NSP). 40 children either involved in sports (n=28, age $12,89 \pm 0,88$ yr, body mass $48,29 \pm 8,06$ kg, height $157,22 \pm 10,40$ cm) and not-involved in sports (n=12, age $12,75 \pm 0,75$ yr, body mass $46,96 \pm 14,29$ kg, height $149,82 \pm 7,67$ cm) took part in the study. The average training year of SP were $4,12 \pm 2,07$ year and weekly training duration were $10,21 \pm 3,65$ hours. For determine anthropometric variables, somatotype, body mass index and body fat percentage of subjects 34 different variable measured by same anthropologist. The somatotype values for SP were 3,54 – 4,02 – 3,19 as central somatotype and for NSP were 4,49 – 4,27 – 2,65 as mesomorph- endomorph. When comparing to the NSP, SP had higher body, foot and stroke lengths, biacromial diameter, neck and thorax circumference (p>0,05). But there is no significant differences in other anthropometric parameters (p>0,05). In conclusion, we didnt find any effect of training on body composition, body fat percentage and body mass index in children aged 12-to 14-yr old, confirming previous researches.

Keywords: children, somatotype, body mass index, anthropometry

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç: Çocuk ve gençlerin antropometrik yapıları sağlıkları ve aynı zamanda sportif performansları açısından önemlidir. Son yıllarda sağlıksız beslenme ve yetersiz fiziksel nedeniyle aşırı kilolu ve obez çocuk ve gençlerin sayısı artmaktadır. Çocuk ve gençler bakımından spor, dengeli ve sağlıklı bir fiziksel gelişim için oldukça önemlidir. Fiziksel olarak daha aktif olan kişilerin hastalıklara, rahatsızlıklara veya fiziksel bozukluklara yakalanma riskinin daha az olduğunu belirten birçok çalışma bulunmaktadır². Bu çalışmada 12-14 yaş grubu çocukların antropometrik yapıları incelenmiş ve fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan çocukların fiziksel yapıları karşılaştırılmıştır. Çocuklar üzerine yapılan çalışmalarda, sporun koordinasyonu ve dinamik vücut kontrolünü arttırdığı (Ramsay et al, 1990; Riva et al., 2002), vücut yağ yüzdesinin fiziksel aktivite ile beraber azaldığı (Riddoch et al.,2009), düzenli egzersiz yapan çocukların daha düşük vücut kitle indeksine sahip olduğu (Farris, et al. 2002), kas kuvvetlerinin, dayanıklılıklarının, zihinsel ve fiziksel çalışma kapasitelerinin arttığı (Taylor, et al.,1985; Faigenbaum et al., 1996) bildirilmiştir. Bu çalışmanın amacı fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan çocukların bazı antropometrik değişkenlerini, vücut kitle indekslerini ve somatotiplerini karşılaştırmaktır. Bu amaçla 12 -14 yaş arası 40 çocuğun 34 antropometrik değişkeni ölçülmüş vücut kitle indeksleri, vücut yağ yüzdeleri ve somatotipleri bu verilerle belirlenmiştir.

Materyal ve Metod: Bu çalışmaya yaşları 12-14 arasında değişen 12 sedanter ve düzenli olarak güreş (n=5), atletizm(n=4), basketbol (n=13), ve yüzme (n=6) antrenmanı yapan 28 sporcu olmak üzere toplam 40 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin antropometrik değişkenlerinin, vücut kitle indekslerinin ve somatotip profillerinin belirlenebilmesi için uluslararası standartlara

uygun aletler ve ölçüm yöntemleriyle veriler alınmıştır. Somatotip profillerinin belirlenmesinde Heath-Carter¹ yöntemi ve vücut yağ yüzdelerinin hesaplanması için Slaughter ve ark.(1988) yöntemi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde SPSS 11 programı ile iki grup arasındaki fark için Mann-Whitney U testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi olarak $p>0.05$ kabul edilmiştir.

Bulgular: Deneklerin; sporcular ve sedanterler için sırasıyla yaş ortalamaları $12,75 \pm 0,75$ yıl ve $12,93 \pm 0,88$ yıl, boy ortalamaları $157,22 \pm 10,39$ cm ve $149,82 \pm 7,67$ cm, ağırlık ortalamaları $48,29 \pm 8,06$ kg ve $46,96 \pm 14,29$ kg'dır. Sporcuların düzenli antrenman yaşları ortalama $4,16 \pm 2,04$ yıl ve haftalık antrenman saatleri ortalama $10,21 \pm 3,66$ saat'tir. Somatotip değerleri; sporcular için $3,54 - 4,02 - 3,19$ (dengeli,central), sedanterler için $4,49 - 4,27 - 2,65$ (mezomorf-endomorf) ve vücut yağ yüzdeleri sporcular için $\%19,69 \pm 6,89$ ve sedanterler için $\%23,14 \pm 10,38$ olarak tespit edilmiştir. Gruplar arasında alt taraf, büst, kol, ön kol, tibia ve el uzunlukları; dirsek, diz, ayak bileği ve bithoracanteric çapları; bel, kalça, baldır, üst kol ve el bilek çevreleri; ayak, el, el bileği ve metacarpal genişlikleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır($p>0,05$). Bununla beraber endomorf, mezomorf, ektomorf, vücut % yağ oranı ve vücut kitle indeksleri de istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir($p>0,05$). Sedanterlerle kıyaslandığında sporcu grubun boy, ayak ve kulaç uzunlukları, biacromial çapları, boyun ve göğüs çevreleri istatistiksel açıdan anlamlı olarak fazla tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç: Yapılan olan araştırma sonucunda spor yapan çocukların daha uzun boya, biacromial çapa ve daha geniş göğüs çevresine sahip oldukları bulunmuştur. Daha önce yapılmış olan araştırma (Damsgaard, et al.,2001; Baxter-Jones, et al.,1996; Raudsepp,et al., 1996) sonuçlarına benzer şekilde düzenli sportif aktivitenin vücut kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi ve somatotip değişkenleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğu tespit edilememiştir. Bununla beraber 12-14 yaş arası erkek çocuklarının somatotip yapıları incelendiğinde düzenli antrenman yapan çocukların dengeli somatotip yapısına ve sedanterlerin mezomorf-endomorf yapıya sahip oldukları tespit edilmiştir.

Kaynaklar

Sallo,M., Harro,J., Viru,A. (1997). Moderate to vigorous physical activities in preadolescent children, Children & Exercise XIX. Amstrong, N., Kirby, B.J. and Welsman, J.R.(Eds), E & FN Spon, London, p:151-156.

Ramsay, J.A., Blimkie, C.J.R., Smith,K. Et al.(1990). Strength training effects in prepubescent boys. Medicine & Science in Sports &Exercise, 22(5):605-14.

Riddoch, C.J., Leary,S.D., Mattocks, C. Et al.(2009). Prospective associations between physical activity & fat mass in children aged 11-13 years. Medicine & Science in Sports &Exercise, 41(5):103-4

Riva,D., Trevisson, P., Minoletti, R. Et al. (2002). Sports influence on dynamic postural control in children. Medicine & Science in Sports &Exercise, 34(5): 70

Farris,J.W., Mott,A.P., Greenwood,M. (2002). Activity, obesity and blood pressure in elementary age school children, Medicine & Science in Sports &Exercise, 34(5):279

Taylor, C.B., Sallis, J. F., Needle,R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health, Public Health Reports, 100(2):195-202.

Faigenbaum, A.D., Westcott,W.L., Micheli,L.J. et al.(1996). The effects of strength training and detraining on children, Journal of Strength & Conditioning Research, 10(2):109-14.

Slaughter, M.H., Lohman, T.G., Boileau,R.A., et al.(1988). Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. Human Biology, 60(5):709-23

Damsgaard, R., Bencke,J., Matthiesen, G., et al.(2001). Body proportions, body composition and pubertal development of children in competitive sports, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 11:54-60.

Baxter-Jones, A.D.G.,Helms, P.J.(1996). Effects of training at a young age: A Review of The Training of Young Athletes (TOYA) Study. Pediatric Exercise Science 8(4): 310-27.

Raudsepp,L., Jürimae,T. (1996). Somatotype and physical fitness of prepubertal children. Collegium Antropologicum, 20(1):53-9.

Anahtar Kelimeler: çocuk, somatotip, vücut kitle indeksi, antropometri

COMPARISON OF SOME SELECTED PHYSICAL COMPATIBILITY PARAMETERS OF FOOTBALL AND HANDBALL TEAM PLAYERS

FUTBOL VE HENTBOL ÜNİVERSİTE TAKIM OYUNCULARININ SEÇİLMİŞ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Bekir Mendes, Cengiz Arslan, Ercan Gür, Atalay Gacar, Eda Mendes
Gaziantep Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Gaziantep Dürdu
Yetkinşekerci I.Ö.O.

The purpose and objective of this study is comparison of some selected physical conformity parameters of football and handball players. 25 male football players and 22 male handball players playing in Gaziantep University teams participated to this study voluntarily. For identifying and determining the physical properties, some tests are applied to the players of both teams such as age, height, body weight, age of sport, vertical jumping, 20 meter sprint, body fat percentage, back power, leg power, sit-lie down tests, left and right hand grip strength tests. In this study, when comparing the physical parameters of football and handball players, for comparison as per their height, weight, age, sport age, speed in 20 m, vertical jumping, body fat percentages and flexibility averages, Test-T was applied and for comparison as per their fat and strength values, repeated measured system variance analysis technique was applied. Except 20 m speed test applied for football and handball players, there was no a significant difference statistically in view of other features. The reason of why the test result for 20 m sprint values of football players were better, may be because of their training models and the frequency of trainings and the type of trainings. It was seen that the fat quantity was affected significantly from the parts or sections where measured ($P=0.00$), however, the branch differences, being football or hand ball player, was not affected the fat quantity too much ($P=0.401$). The part with lowest value of fat percentage average was determined as biceps (1.84). As a result, for success in football or handball sport branches and to show high performance in these sports need physical compatibility and conformity in high level as well as technical and tactic features and properties.

Keywords: Football, handball, Physical features

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 510.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Fiziksel uygunluk ile ilgili yapılan araştırmalarda esas temel sporcuların performansı ile doğru orantılıdır. Sporcuların müsabakalarda başarılı olmaları, onların fiziksel ve fizyolojik performanslarının ortaya koymaları bakımından son derece önemlidir. Bu nedenle bütün branşlardaki sporcuların fiziksel uygunluklarının bilinmesi, erken dönemde sporcu seçimine katkı sağlayacak, gerekli antrenman programları bilimsel olarak yapılacak ve sporcuların daha bilimsel antrenmanlarla sakatlanmaları en aza indirgenmiş olacaktır. Futbol ve hentbol branşları üst düzeyde mücadele gücü ve yoğun çalışma temposu gerektiren branşlardır. Bu nedenle hem futbolda hem de hentbol branşında fiziksel uygunluk parametrelerinin yeterliliği sporcunun performansını önemli derecede etkileyecektir. Fiziksel uygunluğu yeterli olmayan sporcularda erken ortaya çıkan yorgunluk, performansın en üst düzeye ulaşmasında önemli etkisi olan sinir-kas koordinasyonunu bozar ve teknik kapasiteyi arzulanan seviyede uygulanmasını güçleştirir (Temoçin ve arkadaşları, 2004). Bu çalışmada farklı iki branştaki sporcuların seçilen bazı fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki farklılıklar ortaya konmaya çalışılmıştır. Böylece fiziksel uygunluk parametrelerinin spor

branşlarına etkisi ya da tersi durumda spor branşının, oyuncunun fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkilerinin anlaşılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM Araştırmaya, Gaziantep Üniversitesinde okuyan, 25 futbolcu, 22 hentbolcu olmak üzere toplam 47 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kullanılan veriler aşağıda yazılı olan ölçüm yöntemi ve testler kullanılarak sağlanmış, tüm sporcular için aynı sıra takip edilmiş ve ölçümler; sabah 10–12 saatleri arasında yapılmıştır. Skinfold (Deri Altı Yağ Kalınlığı) Ölçümleri, Boy ve vücut ağırlığı, Kavrama kuvveti, Bacak kuvveti, Dikey sıçrama testi, Esneklik Ölçümleri ve 20 m sprint testleri yapılarak veriler elde edilmiştir. Elde edilen verilerin İstatistiksel analizlerinin yapılmasında SPSS for Windows (ver. 18.0) istatistik paket programı kullanılarak hesaplandı. Araştırmamızda futbolcu ve hentbolcuların fiziksel parametreleri karşılaştırıldığında; futbolcu ve hentbolcuların boy, ağırlık, yaş, spor yaşı, 20 m sürat, dikey sıçrama, vücut yağ oranları ve esneklik ortalamaları bakımından karşılaştırılmasında t-testi, yağ ve kuvvet değerleri bakımından futbolcu ve hentbolcuların karşılaştırılmasında ise tekrarlanan ölçümlü düzende varyans analizi tekniği kullanılmıştır.

BULGULAR Futbolcu ve hentbolcuların boy, ağırlık, yaş, spor yaşı, 20 m sürat, dikey sıçrama ve esneklik ortalamaları bakımından karşılaştırılmasında t-testi, yağ ve kuvvet değerleri bakımından futbolcu ve hentbolcuların karşılaştırılmasında ise tekrarlanan ölçümlü düzende varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Yapılan t-testi sonucunda; futbolcu ve hentbolcular arasında 20 m sürat ($P=0.00$) hariç diğer özellikler (Ağırlık ($P=0.427$), Yaş ($P=0.063$), Spor yaşı ($P=0.205$), Dikey ($P=0.107$), Esneklik ($P=0.494$)) bakımından istatistiksel olarak önemli olan bir farklılık bulunmamıştır. Kuvvet bakımından branşlar ve kuvvetin ölçüldüğü bölgeler arasında önemli bir farklılığın bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan tekrarlanan ölçümlü denemelerde varyans analizi tekniği sonuçlarına göre, branş farklılığının; sağ pençe, sol pençe, bacak ve sırttaki kuvvet miktarında önemli farklılıklar oluşturmadığı görülmüştür ($P=0.132$). Yağ miktarının, ölçüm yapılan bölgeden önemli düzeyde etkilendiği ($P=0.00$), buna karşın sporcuların branş farklılıklarının yani futbolcu ya da hentbolcu olmalarının yağ miktarını önemli düzeyde etkilemediği ($P=0.401$) bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ Bu çalışma farklı iki branştaki sporcuların seçilen bazı fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki farklılıkların ortaya konması amacıyla yapılmıştır. Futbolcuların yaş ortalamaları 22.72, boy ortalamaları 177.04cm, vücut ağırlığı ortalamaları 69.60kg, hentbolcuların yaş ortalamaları 21.41, boy ortalamaları 174.14cm, vücut ağırlığı ortalamaları 71.23kg olarak tespit edilmiştir. Günay ve arkadaşları (1994) tarafından futbolcularda yapılan bir araştırmada çalışma grubunun boy uzunluğu ortalamaları 176 cm., vücut ağırlığı ortalamaları 70,25 kg. olarak saptanmıştır. Çalışmamızdaki futbolcuların boy ortalamaları ve (177.04cm) vücut ağırlığı ortalamaları (69.60kg) ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda futbolcu ve hentbolcular arasında 20 m sürat testi dışında, diğer özellikler bakımından istatistiksel olarak önemli olan bir farklılık bulunmamıştır. Futbolcuların 20 m. sürat değerlerinin daha iyi çıkması, antrenman modellerinin sıklığı ve farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Dikey sıçrama ortalama değerlerinde ($P=0.107$); futbolcular ve hentbolcular bakımından istatistiksel olarak önemli olan bir farklılık bulunmamıştır. Dikey sıçrama ortalama değerleri futbolcularda 48.88 cm., hentbolcularda bu değer 44.95 olarak tespit edilmiştir. Üniversite takımlarında oynayan oyuncular üzerinde yapılan çalışmada, futbolcuların dikey sıçrama ortalama değerlerini 54.37, hentbolcularda 53.80 olarak bulmuşlardır (Albay ve arkadaşları 2008). Bu değerlerin bizim sonuçlarımızdan daha yüksek bulunmuş olması, antrenman sıklığına bağlanabilir. Esneklik bakımından istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir

farklılık bulunamamıştır($P=0.494$). Futbolcularda esneklik ortalama değeri, 14.88, hentbolcularda 11.66 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda futbolcu ve hentbolcuların yedi bölgeden alınan deri kıvrımı yağ ölçümleri genel ortalamasına bakıldığı zaman yağ oranı ortalaması en düşük olan bölgenin biceps (1.84) olduğu bulunmuştur. Kishalı (2002) yaptığı çalışmada futbolcularda yağ oranı ortalamasının en düşük olduğu bölgenin biceps olduğunu bulmuştur. Bu sonuç bulgularımızı destekler niteliktedir. Sonuç olarak hem tüm bu literatür bilgileri, hem de çalışmamızda elde edilen bulgular doğrultusunda fiziksel uygunluk değerlerinin antrenman niteliği ve antrenman sıklığı ile ilgili olduğunu düşünmekteyiz. Sporda fiziksel uygunluk parametrelerinin antrenmanlarla üst düzeye çıkartılması gerekliliği anlaşılmaktadır. Sunulan bu çalışmada futbolcularla hentbolcuların seçilen fiziksel uygunluk özellikleri karşılaştırıldığında, futbolcuların 20 m. sürat değerlerinin daha iyi çıkması, antrenman modellerinin sıklığı ve farklılığından kaynaklanabilir.

KAYNAKLAR

Kishalı, F.N., (2002),Erzurum I. Amatör Kümede Şampiyon Olan Takımların Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi, , Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: VI, Sayı:1, s:17, 18, Erzurum.

Albay M.D., Tutkun E., Ağaoğlu Y.S., Canikli A., Albay F.(2008). Hentbol, voleybol ve futbol üniversite takımlarının bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (1) 13-20).

Eler, S., Bereket S., (2001). Elit Türk ve Yabancı Hentbolcuların Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:VI, Sayı:4, s: 46-48, Ankara.

Gökdemir K., Koç H., Yüksel O. (2007). Aerobik Antrenman Programının Üniversite Öğrencilerinin Bazı Solunum ve Dolaşım Parametreleri İle Vücut Yağ Oranı Üzerine Etkisi. SDÜ. Egzersiz Dergisi. Sayı: 1. No: 1.S.46.

Günay, M., Erol., A.E., Savaş, S., (1994). Futbolculardaki Kuvvet, Esneklik-Çabukluk ve Anaerobik Gücün Boy, Vücut Ağırlığı ve Bazı Antropometrik Parametreler İle İlişkisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: V, Sayı: 4, s:3-11, Ankara.

THE DETERMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN THE BODY COMPOSITION AND
THE SCORES OBTAINED BY TURKISH NATIONAL TEAM WRESTLERS IN SENIOR
WRESTLING WORLD CHAMPIONSHIP IN 2009

TÜRKİYE SERBEST VE GREKOROMEN A GÜREŞ MİLLİ TAKIMININ 2009 DÜNYA
ŞAMPİYONASINDA ELDE ETTİĞİ DERECELER İLE VÜCUT KOMPOZİSYONU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Demirkan, E.1, Kutlu, M.2, Koz, M.1

1 Ankara Üniversitesi, 2 Kirikkale Üniversitesi

Aim: In the sport of wrestling, wrestlers need to have a high level of physical fitness to perform successfully in top-level competitions (Mirzaei et al., 2009). Our aim is to investigate possible relationships between the Fat Free Mass (FFT) and %Fat Mass (FT) of Turkish National Wrestling Team Members (N=14) and their scores (class points, degrees) which had in Senior World Championship in 2009. **Methods:** This study was conducted during a preparatory camp the week before the senior World Wrestling Championships in 2009. Body weight, percent body fat and fat free mass of each wrestler included in the study were assessed by using a bioelectrical impedance analyzer (BIA). Class points and degrees were recorded as the result of the matches in Herning Senior World Championship. Correlation calculations among body fat, fat free mass, degrees, and class points were determined by using Pearson two-tailed correlation statistics. **Results:** No significant relationship was found between body composition parameters (Fat %, FFM %) and class points, degrees and sport age. **Conclusion:** Wrestlers generally want to minimize their body fat level and the total body weight without losing their body strength and power (Yoon, 2002). However, no relation was shown between the percentage of fat mass (%FM) and the level of wrestling success (Horswill, 1992; Yoon, 2002). Our study also demonstrated that similarly, no significant relationship was found between body composition parameters (Fat %, FFM %) and scores.

Key words: Wrestlers, Body composition, Class Point, Degree

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 348.zip](#)

Giriş ve Amaç Güreş sporunda, güreşçiler üst düzey yarışmalarda daha başarılı performans sergilemek için yüksek düzeyde fiziksel uygunluğa gereksinim duyarlar (Mirzaei et al.,2009). Güreş sıklet kategorisine dayalı bir spor olması, sporcularda çoğu zaman yarışmalara yakın dönemlerde vücut ağırlığı ile ilgili kaygıyı da beraberinde getirmektedir. Bundan dolayı, kuvvet ve güç kaybı olmaksızın toplam vücut ağırlığı ve yağ düzeylerini en aza indirmek isterler. (Yoon, 2002). Güreşçiler genellikle somotatip olarak mezomorfik karakterde olduğu düşünülmektedir. Dünya şampiyonu güreşçiler genellikle %10'dan daha az düzeyde yağ yüzdesine sahiptirler, gerçekte, ağırsıklet güreşçiler hariç tutulduğunda bu oranın %4-9 aralığında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, güreş başarı düzeyi ile vücut yağ düzeyi arasında ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir. (Horswill, 1992; Yoon, 2002). Amerika da yapılan birçok çalışma kolej ve uluslar arası düzeydeki güreşçilerde başarılı ve daha az başarılı güreşçiler arasında vücut yağ oranı bakımından farklılığının olmadığı ortaya konmuştur. (Yoon, 2002). Bu çalışma, 2009 da Danimarka da yapılan Büyükler Dünya Şampiyonasında Türkiye A milli Serbest ve Grekoromen güreşçilerin elde ettikleri derece ve klasman puanlar ile spor yaşı, vücut yağ yüzdeleri ve yağsız kas kütleleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Bu çalışmaya, Büyükler Serbest ve Grekoromen Güreş Milli Takımında yer alan 14 kişi katılmıştır. Çalışma, 2009 Dünya şampiyonası öncesi hazırlık kampında yürütülmüştür. Çalışma sürecinde kamp sonunda güreşçilere Bioelektrik İmpedans (BIA)(Tanita Body Composition Analyzer BC- 418), aleti kullanılarak vücut kompozisyon analizi (vücut ağırlığı, vücut yağ %, yağsız kas kütle) yapılmıştır. Yapılan ölçümler sabah kahvaltı öncesi ve 12 saatlik bir besin alımı ve su alımı olmaksızın yapılmıştır. Bununla birlikte, Dünya şampiyonası sürecinde her güreşçinin elde ettiği derece ve klasman puanları kayıt altına alınmıştır. Ayrıca, çalışma esnasında tüm sporculardan bilgilendirilmiş gönüllü olur formu imzalarıyla birlikte sağlanmıştır. Vücut yağı %, yağsız kas kütlesi ve elde edilen derece, klasman puanlar ve spor yaşı arasındaki ilişki pearson korrelasyon testi ile analiz edildi. Analiz sonucunda, 0.65 üzeri yüksek düzeyde ilişki, 0.50 civarı orta düzey 0.35 altı ise düşük ilişki olarak dikkate alındı. Serbest ve Grekoromen Milli Takımda yer alan Güreşçilerin bazı fiziksel karakteristik özellikleri ile ilk beş dereceye giren sporcuların bazı fiziksel karakteristik özellikleri sırası ile Tablo 1 ve 2’de gösterilmiştir. Tablo 1. Güreşçilerin Fiziksel Karakteristik Özellikleri Tablo 2. İlk Beş Dereceye Giren Güreşçilerin Bazı Fiziksel Karakteristik Özellikleri

Bulgular Klasman puan, spor yaşı, yağ %, yağsız kas kütlesi ve dereceler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 3’de gösterilmiştir. Tablo 3. Klasman Puan, Spor Yaşı, Yağ %, Yağsız Kas Kütlesi ve Dereceler Arasındaki İlişki Vücut kompozisyonu parametreleri (yağ %, ve yağsız kas kütlesi) ve klasman puan, derece ve spor yaşı arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Tartışma ve Sonuç Yapılan bu çalışmada, Serbest ve Grekoromen güreşçilere ait vücut kompozisyonu parametreleri (yağ % ve yağsız kas kütlesi) ile yarışma sonuçları (klasman puan, dereceler) ve spor yaşı arasındaki ilişki incelenmiştir. Vücut kompozisyonu değişkenleri ile klasman puan, dereceler ve spor yaşı arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Tablo 3). Bununla birlikte, ağır sıklet sporcuları hariç tutularak yapılan çalışmalar, şampiyon güreşçilerin genellikle %4-9 arasında vücut yağ %’sine sahip olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada da, ağırsıklet güreşçiler hariç tutulduğunda Dünya şampiyonasında ilk 5 dereceye giren sporcuların ortalama vücut yağ %’leri 8.4 olarak tespit edilmiştir(Tablo 2). Sonuç olarak, Güreş sporcunda ideal vücut kompozisyonuna gereksinim duyulmakla birlikte iyi düzeyde anaerobik ve aerobik kapasite, kuvvet, güç, çeviklik, esneklik, beceri ve deneyimde başarılı sonuçların elde edilmesinde önemli faktörler arasında olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Güreş, Vücut Kompozisyonu, Derece, Klasman Puan, Spor Yaşı

Seçilmiş kaynaklar

Horswill, C.A. (1992). Applied physiology of amateur wrestling. Sport Med 14: 114–143.

Mirzaei, B., Curby, D.G., Rahmani-Nia, F., and Moghadasi, M.,(2009). Physiological profile of elite iranian junior freestyle wrestlers. J Strength Cond Res 23(8): 2339–2344.

Yoon, J., (2002). Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers. Sports Med 32 (4): 225-233.

IN ADULT SEDANTEEY MEN THE EFFECT OF SWİMMİNG EXERCİSE ON BODY COMPOSITION, MOTORİC FEATURES AND CİRCULATION PARAMETERS

YETİŞKİN SEDANTEEY ERKEKLERDE YÜZME EGZERSİZİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONU, MOTORİK ÖZELLİKLER VE BAZI DOLAŞIM PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Gökhan, I.1, Kürkcü, R.2, Aysan, H.A.3

Fırat Üniversitesi1, Harran Üniversitesi2, Dicle Üniversitesi3

ABSTRACT This research has been done to search the effect of 8 week of swimming training programme in young sedentary men on motoric features, resting heart rate, blood pressure, and body composition. 80 volunteers ,40 of them are experiment group and 40 of them ara control group, changing ages between 20 and 29 joined the research. The enquetees's body weight, percentage of body fat, body mass index, resting heart rate, systolic and diastolic blood pressure, push-up, shuttle, jumping and 30-meter sprint have been measured before and after the 8 week of swimming training programme. SPSS-16 packet programme has been used to proceed the immature data provided from the measurement. The research data has been examined with T-test. The relevance has been searched at the level of $p>0,01$ and $p>0,005$. At the end of two measurements it has been observed that there has been meaningful changes at the ($P>0,01$)degree level of the body composition, resting heart rate, blood pressure and motoric features.

Key Words: Motoric, Circulation, Methabolic, Swimming, Exercise

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 398.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Sporda başarı, diğer bir deyişle performans, anaerobik ve aerobik enerji tüketimine, sürat ve teknik gibi nöromüsküler fonksiyonlara, taktik ve psikolojik faktörlere bağlıdır (Astrand.,1986). Antrenman bilimi, yüzme sporunda aerobik ve anaerobik enerji metabolizmalarının performansa olan etkilerini araştırmaktadır. Literatürde farklı enerji metabolizmalarının kullanımı sonucu yüzme antrenmanlarının aerobik ve anaerobik kapasitelere olan olumlu etkileri araştırılmaktadır(Francaux et al. 1987; Mercier et al. 1987; Tan ve ark. 1979). Bu araştırmanın amacı 8 haftalık yüzme eğitiminin genç sedanter erkeklerde bazı fiziksel ve motorik özellikler üzerine etkisini araştırmaktır.

MATYERYAL VE METOD Araştırmaya Şanlıurfa ilinde yaşayan, aktif spor hayatı olmayan yaş ortalaması $26,15\pm2,77$, boy ortalaması $175\pm3,68$ olan toplam 40 sedanter erkek gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmamızda vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, şınav-mekik testi, esneklik testi, yatay-dikey sıçrama, 30 m sürat koşusu, vücut yağ yüzdesi, istirahat nabızı ve kan basınçları ölçülmüştür. Yüzme egzersizi günde 1,5 saat, haftada 3 gün, toplam 8 hafta uygulanmıştır. İstatistiksel Analiz: Ölçümlerden elde edilen ham verilerin işlenmesinde SPSS–16 paket programı kullanılarak T testi uygulandı ve anlamlılık düzeyi olarak 0.05 ve 0.01 seçildi.

BULGULAR Tablo 1: Katılımcıların Tüm Parametrelerinin Ön Test- Son Test Karşılaştırmaları

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırmamızda deneklerin ön test-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi, istirahat kalp atım hızı, sistolik-diastolik kan basınçları, 3 sn şınav testi ve 30 m sürat testi ölçümleri istatistiksel olarak ($p>0,01$) düzeyinde anlamlı bulunmuştur. 30 sn mekik testi istatistiksel olarak ($p>0,05$) düzeyinde anlamlı bulunurken, esneklik

ve yatay sıçrama testi ölçüm sonuçları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Gökdemir ve ark. (2007), 8 haftalık aerobik antrenmanın 15 deney ve 15 kontrol grubu olmak üzere toplam 30 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada sistolik kan basıncı ön test: $120,4\pm0,7$ ve son test: $110,5\pm0,5$ olarak ($p>0,001$), diastolik kan basıncı ön test: $80,1\pm0,8$ son test: $70,5\pm0,5$ olarak ($p>0,05$) düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulmuşlardır(Gökdemir ve ark.2007). Kan basınçları bireylerde belirli bir antrenman periyodu ile azalma görülür. Kan basınçlarına etkisi bakımından aerobik antrenmanların, kuvvet antrenmanlarına göre daha etkili olduğu bilinmektedir(Ziyagil ve ark.1996). Sanders (2007), 12 yaş elit seviyedeki toplam 10 yüzücü üzerinde yaptığı 12 aylık çalışma sonucunda beden kitle indeksi parametresi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir(Sanders., 2007). Msgaard ve ark. (2001), yarışma sporlarındaki çocukların vücut oranı, vücut kompozisyonu ve pubertal gelişiminin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada 9 – 13 yaş aralığında olan bayan ve erkek toplam 183 yüzücünün 6 aylık antrenman periyodu sonunda vücut yağ yüzdesi ön test ve son test değerleri arasında her iki grup içinde anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir (Msgaard et al.2001). Sonuç olarak yüzme egzersizinin motorik özellikler, metabolik ve dolaşım parametreleri üzerine olumlu etkisi olduğunu düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR 1.Astrand, P.O.:(1986)., Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise, Mc Graw-Hill Book Company, New York, p.35.

2.Francaux M., Ramyeard R., Sturbais X., (1987)., Physical Fitness of Young Belgian Swimmers, J.Sports Med., 27 (2):197-204.

3.Gökdemir K., Koç H., Yüksel O., (2007)., Aerobik Antrenman Programının Üniversite Öğrencilerinin Bazı Solunum ve Dolaşım Parametreleri ile Vücut Yağ Oranı Üzerine Etkisi, Egzersiz,Sayı:1, No:1 s:45-49.

4.Mercier J., Vago P., Ramonatro M., Bauer C., Prefauf C., (1987)., Effect of Aerobik Training Quantity on The Individual Anaerobic Threshold, Med.Sci.Sports.Exerc.,21, 5:586-592.

5.Msgaard R., Bencke J., Matthiesen G., Petersen JH., Müller J., (2001)., Body proportions, body composition and pubertal development of children in competitive sports. Scand J. Med Sci Sports. Denmark.

6.Sanders R.H., (2007)., From 10 skills swimmers Kinematics, coordination, variability, and physical parameters in the prone flutter kick at different levels of a "learn-to-swim" programme.J Sports Sci. PubMed - indexed for MEDLINE.

7.Tan S., Başer E., İşleğen Ç., Akgün N., (1979)., Bedensel Aktif Yüzücülerin Maksimal Aerobik Güçleri, Spor Hekimliği Dergisi, 14, (1):29-36.

8.Ziyagil, M.A., Zorba E., Kutlu M., Tamer K., Torun K., (1996)., Bir Yıllık Antrenmanın Yıldızlar Kategorisindeki Serbest Stil Türk Milli Takım Güreşçilerinin Vücut Kompozisyonu ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi, G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 4, Ankara.

THE INVESTIGATION OF MOTOR AND MORPHOLOGICAL PROPERTIES OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT OF MALE STUDENTS.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ERKEK ÖĞRENCİLERİNİN MOTOR PERFORMANS VE
MORFOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Özgür Karataş*, Celal Taşkıran*, Ercan Gür**

*İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, **Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor
Yüksekokulu

Abstract : The aim of this research paper is İnönü University, Education Faculty, Physical Education and Sport department, the first year student did work research into motor performance and morphology 22 first year male student took part in the study. In total 27 different test were carried out that demonstrated motor performance and morphology. The results were recorded and collated. The test motor performance included a 20 metre speed test, grip strength test and jump test. For morphology the tests included Physical test, as well as body fat, width, length and proportion measurements. At the result of research, nominees especially come into part of balanced mezomorf in somatotip triangle, in case of morfolojik specialities. This part shows the sportsmen specialities. But the nominees which has no sportsmen specialities are met in case of morfolojik specialities.

Key Words: Physical Education, Motor Performance, Morphology, Somatotip.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 325.rar](#)

Giriş ve Amaç Üniversitelerde okuyan öğrenci sayısı ülkemizin genç nüfus popülasyonunda önemli bir yere sahiptir. Bu genç nüfus içerisinde beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan öğrenciler diğer bölüm öğrencilerine göre yaşamları içerisinde daha fazla fiziksel aktivite faaliyetlerinde bulunmaktadır. İnsanın temel motorik özellikleri, bedeni gücünü, yeteneğini ve karmaşık nitelikteki motorik spor gücü derecesini belirleyen öğelerdir. Morfolojik ölçümler büyüme ve gelişim, beden kompozisyonu ve genel beslenme durumları bireylerin uygunluklarıyla ilgili önemli bilgiler verirler. Morfolojik yapının tanımlanmasında somatotip özellikleri ortaya koymak gerekmektedir. Tamer K., (2000) Bu çalışmanın amacı; İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Birinci Sınıf Erkek Öğrencilerin Motor Performans ve Morfolojik Özelliklerinin incelenmesidir.

Yöntem Yapılan bu araştırmaya İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü birinci sınıf öğrencilerinden toplam 22 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklerin yaş, boy, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi gibi fiziksel özelliklerinin yanında, motor performans özelliklerinin belirlenmesi için 20 m. Sürat testi, pençe kuvveti testi ve sıçrama testi uygulandı. Morfolojik özelliklerin belirlenmesi için de yağ ölçüm testleri, çevre, genişlik ve uzunluk ölçümleri kullanılmıştır. Somatotip Heath-Carter Formülünden yararlanılarak belirlenmiştir. Deneklere ait veriler SPSS 12.0 istatistikî paket programı kullanılarak minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri olarak tablolaştırılmıştır.

Bulgular Çalışmaya katılan deneklerin ait fiziksel, motorik ve morfolojik değerleri Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3' te sunulmuştur. Tablo 1: Deneklerin fiziksel özelliklerine ait istatistikî verileri Tablo 2: Deneklerin motorik testlerine ait bulgular Tablo 3: Deneklerin somatotip puanlarına ait istatistikî veriler

Tartışma ve Sonuç Yapılan bu çalışmada deneklerin yaş ortalamaları 22.05 ± 2.13 , boy ortalamaları 175.82 ± 7.25 , vücut ağırlığı ortalamaları 68.68 ± 8.27 ve vücut yağ yüzdeleri 13.29 ± 3.39 olarak tespit edilmiştir. Özbar ve ark (2004) yapmış oldukları araştırmada yaşları 14-20 arasında değişen askeri okul öğrencilerinin vücut yağ yüzdeleri 12.25 ± 3.50 olarak belirlenmiştir. yapılan bir çalışmada profesyonel futbolcuların hazırlık dönemi öncesi vücut yağ yüzdeleri $12,5 \pm 3,09$ olarak tespit edilmiştir. (Marangoz, 2008). Deneklerin motorik özelliklerini belirlemeye yönelik tespit edilen 20 metre koşu testi ortalamaları 3.27 ± 0.25 , pençe kuvveti ortalamaları 43 ± 4.24 ve sıçrama testi değerleri 4.24 ± 6.03 olarak tespit edilmiştir. Aslan ve ark. (2009) BESYO öğrencileriyle yaptıkları çalışmada deneklerin 20 metre sürat koşusu değerlerini $3,04 \pm 0,2$ sn olarak belirlemişlerdir. Bu sonuç yapmış olduğumuz çalışma ile benzerlik göstermektedir. Basketbolcularla ilgili yapılan çalışmada 2. Lig sporcularının pençe kuvveti değerleri 45.56 ± 10.98 olarak tespit edilmiştir. Pamuk ve ark.,(2008). Aydos ve ark.(2004) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan ve çeşitli kulüplerde aktif futbol ve voleybol oynayan öğrencilerin pençe kuvvetlerini (Futbol $47,86 \pm 9,4$, Voleybol $47,27 \pm 5,0$) olarak belirlemişlerdir. Hentbolcularla yapılan bir çalışmada pençe kuvveti değerleri 43.71 ± 6.37 olarak tespit edilmiştir. Harbili ve ark. (2005). Deneklerin morfolojik değerlerinden endomorfi ortalamaları $2,81 \pm 0,90$, mezomorfi ortalamaları $3,89 \pm 0,87$ ve ektomorfi değerleri $2,87 \pm 0,79$ olarak tespit edilmiştir. Özbar ve ark.(2004) askeri okul öğrencilerinin somatotiplerini $2,51 \pm 0,92$ ortalama ile Endomorfi, $3,52 \pm 1,79$ ortalama ile Mezomorfi, $3,31 \pm 1,18$ ortalama ile ektomorfi özelliği taşıdıklarını saptamışlardır. Çalışmamıza katılan deneklerin somatotip açısından dengeli mezomorf özelliği taşıdıkları Özbar ve arkadaşlarının tespit ettiği değerlerle benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor yüksekokulu birinci sınıf öğrencilerinin fiziksel, motorik ve morfolojik değerleri farklı branşlardaki aktif sporcu bireylerle benzerlik göstermektedir.

Kaynaklar

Aslan C.S., Köklü Y., Özkan., Büyükdere C. (2009). Besyo Öğrencilerinde Vücut Kompozisyonu, Anaerobik Performans ve Sırt Kuvveti Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. II. Egzersiz Fizyolojisi Kongresi.(S. 44)

Aydos L., Pepe H., Karakuş H. (2004). Bazı Takım ve Ferdi Sporlarda Rölatif Kuvvet Değerlerinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, Cilt 5, Sayı 2305-315

Harbili S., Özergin U., Harbili E., Akkuş H. (2005). Kuvvet Antrenmanının Vücut Kompozisyonu Ve Bazı Hormonlar Üzerine Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 16 (2), 64-76

Marangoz İ. (2008.) Kahramanmaraşspor ve Siirtspor Profesyonel Futbol Takımlarının Müsabaka Döneminde Seçilmiş Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Özbar N., Süel E, Şahin İ., Akan i, Memnun S. (2004). Kuleli Askeri Lisesi Öğrencilerinin Beden Kompozisyonlarının İncelenmesi. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.

Pamuk Ö., Kaplan T., Taşkın H., Erkmek N. (2008). Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Farklı Liglere Göre İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, , V1 (3) 141-144

Tamer, K.,(2000) Sporda Fiziksel – Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırhan Yayınevi, Ankara,

ANTHROPOMETRIC AND SOMATOTYPE CHARACTERISTICS OF ELITE IRANIAN FEMALE DRAGON BOAT PADDLERS

Agha-Alinejad, H.1-3, Donya-Mali, A.2, Bayati, M.1, Mirakhori, Z.4, Yousefi, V.1, Farzad. B.4

1 National Academy Of Canoeing, Rowing & Sailing, Tehran, Iran; 2 Canoeing, Rowing & Sailing Federation Of I.R.Iran, Tehran, Iran; 3 Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Iran; 4 Tarbiat Modares University, Iran

Abstract Dragon boat racing is a traditional event that originated in China over 2000 years ago and has since become one of the world's fastest-growing competitive water sports. A dragon boat crew comprises 20 paddlers, a drummer, and a steer, and competitions are conducted in men's, women's, and mixed divisions. The aim of this study was to determine the anthropometric and somatotype characteristics of elite Iranian female dragon boat paddlers. Twenty-two elite female dragon boat Paddlers with 5 years of dragon boat training experience, volunteered to participate in this study. The subjects were elite female dragon boat paddlers from the Iranian National team. A total of 19 anthropometric variables were directly and indirectly measured according to the methods of standard International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Their height, sitting height, arm span, body mass, percent body fat were 168.62 cm, 89.71, 168.85, 61.62, 18.15, respectively. The means of endomorphy, mesomorphy and ectomorphy were 4.27, 2.72 and 2.76, respectively. A profile of the anthropometric and somatotype characteristics of an elite female Dragon Boat team was provided. We reported the somatotype in elite female Dragon Boat team for the first time. For more successful performance, we suggest somatotype of 3-4 for endomorphy, above 5 for mesomorphy and less than 2 for ectomorphy based on somatotype that is reported from superior teams such as china. This information can be utilized by scientists, coaches and athletes for assessment, comparison and monitoring of training and performance.

Key Words: Anthropometric, Somatotype, Dragon Boat Paddlers

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 881.rar](#)

Introduction Dragon boat racing is a traditional event that originated in China over 2000 years ago and has since become one of the world's fastest-growing competitive water sports. A dragon boat crew comprises 20 paddlers, a drummer, and a steer, and competitions are conducted in men's, women's, and mixed divisions (Ho et al., 2009). Race distances for official International Dragon Boat Federation World Championship events range from 200 or 250 meters, 500 meters and 2000 meters. Further the 2000 Meters shall be conducted as a pursuit race, achieved in the 500 meters race course by three turns in two laps (Marrin and Pout, 2005). A vast amount of research has been conducted on water sports similar to dragon boating, and it has been found that there are major differences in the anthropometric and somatotype characteristics between rowers, kayak paddlers and canoeists. However, there is little information available on the anthropometric and somatotype characteristics of dragon boat paddlers. The aim of this study was to determine the anthropometric and somatotype characteristics of elite Iranian female dragon boat paddlers.

Methods The subjects were twenty-two elite female dragon boat paddlers from the Iranian National team (Mean $\pm$ SD: age 22 ± 2.5 years, height 168.6 ± 3 cm, body mass 61.6 ± 5.3 kg) who competed at the 2010 ICF Dragon Boat World Championships in Szeged, Hungary. All the players have been part of the squad for a minimum of 3 years. The study was approved by the Ethical

Committee of Tarbiat Modares University and the subjects were completely familiarized with all of the experimental procedures and they gave their written consent to participate in the study.

Anthropometric measurements A total of 19 anthropometric variables were directly and indirectly measured according to the methods of standard International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). For all the anthropometric measurements, standards of ISAK procedures were followed. A full protocol of 19 measurements was made on each subject, with two measurements for each variable measured if repeated measurement targets (10% for skinfolds and 1% for all other measures) were achieved, and three measurements, if not. Measurements were made when subjects had avoided eating for 2–3 hours, but were fully hydrated and recovered from previous exercise (Eston and Reilly, 2009). Anthropometric measures were included weight, height, BMI, sitting height, arm span, biepicondylar humerus and femur, biceps, triceps, subscapular, iliac crest, Supraspinale abdominal, front thigh and medial calf skinfolds, arm girth relaxed, arm girth flexed and tensed, waist, hip, and medial calf girths.

Somatotype The anthropometric somatotype can be calculated from a set of 10 measurements: weight, height, four skinfolds (triceps, subscapular, supraspinale and medial calf), two biepicondylar breadths (humerus and femur) and two girths (arm girth flexed and tensed and medial calf). Descriptions of measurement techniques are given later. Somatotype was calculated using the Heath-Carter protocol (Eston and Reilly, 2009).

Statistical analysis Descriptive statistics were calculated for all variables. All statistical analyses were conducted using SPSSv16.0.

Results The Physical and Anthropometric characteristics of the paddlers are shown in Table 1, Table 2 and somatotype characteristics of the paddlers are shown in Table 3.

Table 1. Physical characteristics of Dragon boat paddlers

Table 2. Anthropometric characteristics of Dragon boat paddlers

Table 3. Somatotype characteristics of Dragon boat paddlers

Figure 1. Somatoplots of female Dragon Boat Paddlers

Discussion and Conclusion The elite Iranian National Dragon Boat female team members were taller (height: 168.62 ± 3.07 cm, sitting height: 89.71 ± 1.68) than the elite British female Dragon boat paddlers studied by Webb and Todd. (1999) who reported height of 166.0 ± 8.5 cm and sitting height: 87.3 ± 4.0 (Webb and Todd, 1999). However, their heights are shorter than heights of 169.9 ± 1.3 reported by Singh et al. (1995). Singh et al. (1995) postulated that body size of paddlers has an important role in the race of Dragon Boat, with taller players having an advantage in reaching and controlling passes (Singh et al., 1995). However, there was no trend with respect to body mass, as the elite Iranian team were lighter (body mass 61.62 ± 5.39 kg) than 62.3 ± 7.5 kg reported by Webb and Todd. (1999) and 64.9 ± 1.2 identified by Singh et al. (1995) (Webb and Todd, 1999; Singh et al., 1995). In addition, percent body fat of Iranian team was lower (18.15 ± 4.4) than 28.1 ± 3.4 kg reported by Webb and Todd. (1999) but higher than 11.8 ± 0.6 identified by Singh et al. (1995) (Webb and Todd, 1999; Singh et al., 1995)..

The means of endomorphy, mesomorphy and ectomorphy were 4.27, 2.72 and 2.76, respectively. The Iranian national female Dragon Boat team demonstrated higher muscularity compared to elite British female Dragon boat paddlers in 1999 (Webb and Todd, 1999). For more successful performance, we suggest somatotype of 3-4 for endomorphy, above 5 for mesomorphy and less than 2 for ectomorphy based on somatotype that is reported from superior teams such as china. A profile of the anthropometric and somatotype characteristics of an elite female Dragon Boat team was provided. We reported the somatotype in elite female Dragon Boat team for the first time. This information can be utilized by scientists, coaches and athletes for assessment, comparison and monitoring of training and performance.

References

Eston, R., and Reilly, T. (2009). *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual* (3th edn.). Routledge.

Ho, S. R., Smith, R., O'Meara, D. (2009). Biomechanical analysis of dragon boat paddling: a comparison of elite and sub-elite paddlers. *Journal of Sports Science*; 27(1):37-47.

Marrin, K., and Pout, M. J. (2005). Anthropometric and physiological characteristics of elite male dragon boat paddlers. *Journal of Sports Science*, 23(11), 1204.

Singh, R., Singh, H. J., Sirisinghe, R. G. (1995). Physical and physiological profiles of Malaysian dragon boat rowers. *British Journal of Sports Medicine*, 29(1):13-15.

Webb, J., and Todd, M. K. (1999). Anthropometry, strength and power in elite British female Dragon boat paddlers. *Journal of Sports Science*, 17(1): 21.

PLACE OF KINEANTHROPOMETRY IN TALENT IDENTIFICATION PROCESSES IN ROWING

Bayati, M.1, Agha-Alinejad, H.1-2, Farzad, B.3, Yousefi, V.1

1 National Academy Of Canoeing, Rowing & Sailing, Iran; 2 Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Iran; 3 Tarbiat Modares University, Iran

Abstract Rowing is one of the sports, which has different medals in Olympics. That is why it is necessary to determine the influential factors for identifying talented individuals in this sport. Kinanthropometry examines dimension, shape, composition, effects of puberty and function of human body that are used in comparison and anthropological classification. Kinanthropometry includes of physical measurements such as height, body mass, length, breadth, girth, percent body fat, and somatotype. Purpose of the present brief review was to represent the place and role of Kinanthropometry in identifying and detecting processes of talented individuals for becoming champion in rowing. Researchers have divided athletic talent identification process into five stages including talent detection, talent identification, talent development, talent selection and feedback. Testing will perform in two stages of above quintuple stages including talent detection and talent identification. Therefore, since talent identification is an expensive and time-consuming process, variables that are simple and economical should be used. Based on anthropometric, physiological, psychological and other attributes, talented individuals can be identified quickly and with the lowest cost in the first stage, talent detection, which prevents undue and excessive costs. In addition, from somatotype can be use to select rowers who have elite rower' somatotype in the talent selection stage.

Key Words: Kinanthropometry, Talent Identification Processes, Rowing

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 873.rar](#)

Introduction Rowing is one of the sports, which has different medals in Olympics. That is why it is necessary to determine the influential factors for identifying talented individuals in this sport. Kinanthropometry examines dimension, shape, composition, effects of puberty and function of human body that are used in comparison and anthropological classification. Kinanthropometry includes of physical measurements such as height, body mass, length, breadth, girth, percent body fat, and somatotype (Eston and Reilly, 2009). Purpose of the present brief review was to represent the place and role of Kinanthropometry in identifying and detecting processes of talented individuals for becoming champion in rowing. **Athletic Talent Identification** Athletic talent identification is a process that individuals are led towards those sports that they have most chance to succeed in based on the results of specific tests. These tests which are commensurate with present athletic performance, puberty and gender can predict future athletic success of individuals. One of the most important applications of Kinanthropometry in athletic talent detection is to determine the somatotype and select suitable individual for specific sports. **Athletic Talent Identification Process** Researchers have divided athletic talent identification process into five stages including talent detection, talent identification, talent development, talent selection and feedback (Williams and Reilly., 2000; Wolstencroft,. 2002). **Figure 1.** Quintuple stages of athletic talent identification **Kinanthropometry goals** Awareness of relation between athletic performance and body shape, size,

proportion and composition is an effective help for attaining optimum anthropometric attributes in every sport. Data collection of anthropometric attributes of elite athletes can be used as a research tool to realize relations between athletic performance and anthropometric attributes and give continuous feedback to coach and athlete (Wolstencroft., 2002).

Identification of talented athletes Awareness of anthropometric attributes of elite athletes can help to realize relation between athletic performance and anthropometric attributes. In some sports such as rowing, anthropometric attributes are more important than performance factors in elite level, whereas in some other sports anthropometric attributes are less important in elite level. In gymnastics, gymnasts should be muscular but not tall. Studies on elite rowers have shown that not only being tall is important to identify talented individuals but also height to arm span ratio is very important. As lengthier arms provide lengthier force arms in rowing. That is why anthropometric attributes besides the physiological variables are determining indices for selecting talented rowers (Wolstencroft., 2002).

Physical growth process in successful rowers The height of male rowers is about 187 cm in 16 y and their average weight is 80 kg. Until 19 years old, which is the end of growth, the height and weight of these athletes increase about 10 cm and 15 kg, respectively. All male and female rowers are tall in childhood maintain their relative physical attributes in adolescence. Therefore, regular training does not effect on extent of their physical growth. Since anthropometric variables are important factors in success of rower' performance and are determining extent of rower' success with long term training, use of anthropometric indices in young rowers can be guidelines for identifying future talents in this sport.

Body Build of Rowers Rowing is a weight-supported sport and anthropometric data of elite adult rowers emphasize the importance of the body mass and size. Successful open class rowers are as lean, but much heavier and taller, with long arms and a tall sitting height compared with athletes in other endurance sport disciplines. Long arms are helpful in obtaining an adequate stroke length. The physical characteristics of lightweight rowers differ from open class rowers, with the lightweight rower being more similar to untrained controls. The successful elite male open class rower is approximately 195 cm tall and weighs about 95 kg, while the desired height and weight of the elite open class female rower is 182 cm and 80 kg, respectively. Over the last 30 years, the height and weight of elite rowers has not changed much. Yet the winners of international regattas are usually about 10% taller and 25% heavier than a normative reference sample. Furthermore, the gold medal winners are consistently taller and heavier than national champions. Because the mentioned heights and weights required for competitive success are less likely to be found among African, Asian and Latin American nations, the lightweight rowing classification is justified. Successful lightweight males average about 184 cm, while lightweight females have a height of about 170 cm. Lightweight rowers are at a mechanical advantage if they are tall and have long legs. There is a trend for successful lightweight rowers to become taller and even more slender as, in order to meet the weight limitation, height comes at the expense of fat and other soft tissue mass. World Championship lightweight medalists occasionally weigh less than no medalists, with higher values for different length, breadth and girth dimensions (Secher and Volianitis., 2007).

Figure 2. Relations between effective factors in rowing performance (Secher and Volianitis., 2007) As shown in Figure 2, there are anthropometric variables on the top of the effective factors in rowing performance, which quickly and economically can identify talented individuals in the first stage of talent identification and prevents undue and excessive costs.

References

Eston, R., and Reilly, T. (2009). *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual* (3th edn.). Routledge.

Regnier, G., Salmela, J. H., and Russell, S. J. (1993). *Talent identification in sports, Handbook of Research on Sports Psychology*, New York.

Secher, N. H., and Volianitis, S. (2007). *Rowing Olympic Handbook of Sports Medicine*. Wiley-Blackwell.

Williams, A. M., and Reilly, T. (2000). Talent identification and development. *Journal of Sport Sciences*, 18, 657-667.

Wolstencroft, E., (2002). *Talent Identification and Development Programme Academic Review. A report for sportscotland by The University of Edinburgh.*

THOUGHT AND THE LEVEL OF PERCEPTION OF THE STUDENTS WHO TAKE THE SPECIAL ABILITY EXAMINATION OF AT ATATÜRK ÜNİVERSİTY.

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ BESYO ÖZEL YETENEK SINAVINA GİREN ÖĞRENCİLERİN SINAV HAKKINDAKİ DÜŞÜNCE VE ALGI DÜZEYLERİ

*Nazım Saraçoğlu *Ahmet Şirinkan *Sertaç Erciş *Yunus Öztaşyonar**Öner Gülbahçe *Davut Budak
*Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu.

SUMMARY The purpose of this study is to determine thought and the level of perception of the students who take the special ability examination at Atatürk University. The study was conducted in the registration term of special ability examination in 2010-2011. For the research, specially designed 5 likert type survey were applied. Surveys were laid out according to the two instructor's opinions. In the department of education sciences. Surveys were modified by a pilot application applied to the students who attend the preparatory course. The survey used in the research consists of 31 questions. 6 questions are about socio-economic condition, 25 questions measure the stand points of the students about examination. 345 volunteers, 89 girls and 256 boys, from 645 students joined to survey. The evaluation of surveys was made according to the frequency and percentage distributions of the answers to each question using SPSS 16,00. The conclusion, most of the students taking the examination stated that special ability test was compulsory, the preparatory course should be given by BESYO instructors, examinations were objective, they prepared for the exam and the persons who served in preparatory courses were inadequate.

Key Words: Special ability, perception, physical Education and sport

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 497.rar](#)

ÖZET Bu çalışmanın amacı, Atatürk Üniversitesi özel yetenek sınavına giren öğrencilerin sınav hakkındaki düşünce ve algı düzeylerini belirlemektir. Çalışma 2010-2011 yılı özel yetenek sınavları kayıt döneminde yapılmıştır. Araştırma için özel hazırlanmış 5 li likert tipi anket uygulanmıştır. Anketler eğitim bilimleri bölümünden 2 öğretim üyesinin görüşleri doğrultusunda düzenlenmiştir. Anketler özel yetenek sınavına hazırlık kursuna devam eden öğrenciler pilot uygulama yapılarak düzeltmeler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan anketin 6 sorusu sosyo-ekonomik durum, 25 sorusu sınav hakkındaki bakış açılarını ölçen toplam 31 sorudan oluşmuştur. Ankete özel yetenek sınavına giren 645 öğrenciden gönüllü olarak 89 kız ve 256 erkek olmak üzere toplam 345 öğrenci katılmıştır. Anketlerin değerlendirilmesi, SPSS 16,00 programıyla analiz edilerek her sorunun tüm maddelere verilen cevapların sıklık ve yüzdelik dağılımları yapılmıştır. Araştırma sonucunda, sınava giren öğrencilerin çoğunluğu özel yetenek sınavının gerekli olduğunu, hazırlık kurslarının öğretim üyeleri tarafından verilmesi gerektiğini, sınavların objektif olduğunu, sınavlara hazırlanarak girdiğini, hazırlık kurslarında görev yapanların yetersiz olduğunu belirtmişlerdir. Anahtar Kelimeler: özel yetenek, algı, beden eğitimi ve spor. **GİRİŞ** Üniversitelerde okuma rekabetinin yüksek olduğu günümüzde, özel yetenek sınavlarına hazırlanan öğrencilerin, daha fazla yeterliğe (beceriye) sahip olması gerekmektedir. Özel yetenek sınavlarına hazırlanan aday öğrencilerin; uygunluk parametrelerini geliştirirken, bilimsel çalışmalardan yararlanabilmesi gerekliliği bu rekabette kişiye katkı sağlayabilecektir. Neyi, ne zaman, ne için yapması gerektiğini iyi bilen adayların, diğer adaylardan bir adım daha önde olabilme avantajını yakalayabileceği düşünülmektedir.

YÖNTEM Çalışma 2010-2011 yılı özel yetenek sınavları kayıt döneminde yapılmıştır. Araştırma için özel hazırlanmış 5 li likert tipi anket uygulanmıştır. Anketler eğitim bilimleri bölümünden 2 öğretim üyesinin görüşleri doğrultusunda düzenlenmiştir. Anketler özel yetenek sınavına hazırlık kursuna devam eden öğrenciler pilot uygulama yapılarak düzeltmeler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan anketin 6 sorusu sosyo-ekonomik durum, 25 sorusu sınav hakkındaki bakış açılarını ölçen toplam 31 sorudan oluşmuştur. Ankete özel yetenek sınavına giren 645 öğrenciden gönüllü olarak 89 kız ve 256 erkek olmak üzere toplam 345 öğrenci katılmıştır. Anketlerin değerlendirilmesi, SPSS 16,00 programıyla analiz edilerek her sorunun tüm maddelere verilen cevapların sıklık ve yüzdelik dağılımlarına göre yapılmıştır.

BULGULAR Araştırmada, ankete katılan öğrencilerin 256'sını erkekler (%74,2), 89'unu kızlar (%25,8) oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 41'i (% 11,9) 17-18 yaş, 57'si (% 16,5) 19-20 yaş, 237'si (% 68,7) 21-22 yaş, 10'u (% 2,9) 23 yaş ve üzerindedir. Özel yetenek sınavına 26 farklı ilden öğrenci katılmış olup, bunların içerisinde en yoğun il olan Erzurum'dan katılan öğrenci sayısı 211 (%61,2) dir. Öğrencilerin mezun oldukları okullar arasında 252 öğrenci (% 73) ile çok amaçlı liseler birinci sırayı almaktadır. Öğrencilerin mezun oldukları bölümlerinde ise sosyal bölümler (207 öğrenci % 60) yoğunluktadır. Öğrenci ailelerinin gelir düzeylerine bakıldığında, 106 öğrencinin (%30,7) 500-999 tl, 152 öğrencinin (%77,7) TL. gelir düzeyine sahip oldukları bulgularına ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 75'i (% 21,7) futbol, 71'i (% 20,6) basketbol, 66'sı (% 19,1) voleybol, 63'ü (% 18,3) hentbol branşından sınava girmiştir. Anketteki sorulardan "Bu sınav BESYO bölümlerinde okuyabilmem için gereklidir." Sorusuna öğrencileri 293'ü (% 84,9) "tamamen katılıyorum" yanıtını vermiştir. Öğrencilerin 251'i (%72,8) "Bu sınav benim için çok önemlidir." Sorusuna "tamamen katılıyorum" yanıtını vermiştir. Sınava girecek öğrencilerden 258'i (%74,8) "Sınava sıkı bir şekilde hazırlandım." Sorusuna "tamamen katılıyorum" yanıtını vermiştir. Öğrencilerin 203'ü (%58,8) "Hazırlık kurslarını BESYO öğretim elemanları vermelidir." sorusuna "Tamamen katılıyorum." Yanıtını vermiştir. Anket sorularından "Sınav komisyonlarının sınavlarda objektif davranacaklarına inanıyorum." Sorusuna öğrencilerin 164'ü (% 47,5) "Tamamen katılıyorum." yanıtını vermiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Ülkemizde yapılan özel yetenek sınavları (beden eğitimi ve spor, resim, müzik vb.) daima bir takım olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Yükseköğretim kurumlarındaki bu sınavlar gerek öğretim kadrosu için gerekse sınava girenler için büyük bir sorumluluk ve stres kaynağıdır. Sınavların objektifliği ile ilgili ne kadar hassa davranılırsa davranılsın, yine de bir takım spekülasyonlar kaçınılmaz olmaktadır. Yapılan sınavlarda ailelerin kaygıları, öğrencilerin kaygıları, çalıştırıcıların kaygıları her zaman gözlenmektedir. Yapılan sınav kaygıları ile ilgili çalışmalarda da bu bulgulara ulaşılmıştır. Lök ve ark.(2008) yapmış oldukları araştırmada, BESYO sınavları öncesi adaylar da sorumluluk kaygı düzeyi orta derece de (56.86 ± 7.76) görülmektedir. Bunların yanında sınava girecek adayın erkek olması, yaşının 19 yaş ve daha küçük olması, beden eğitimi sınavına ilk kez girecek olması ve sınava hazırlanış performansını yetersiz hissetmesi gibi durumlarla kaygı düzeyi artmaktadır. Çalışmamız gelecek yıllarda daha iyi bir sınav şekli ve ortamı oluşturulması açısından önem kazanmaktadır.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

1.İnce G. (2009), Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Adayların Omurga Hareketlilik Düzeylerinin Yetenek Sınavı Test Sonuçları ile Karşılaştırılması, Celal Bayar Üniversitesi, BESBD, Manisa.

2. Lök, S. İnce, A. Lök, N.(2008), Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt2, Sayı2, Niğde.

THE RELATIONSHIP OF OSS, GPA AND KPSS DEGREES BETWEEN THE STUDENTS
GRADUATED AT THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
TEACHERS OF TRAKYA UNIVERSITY AND BALIKESİR UNIVERSITY

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ VE BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİK MEZUNU ÖĞRENCİLERİNİN ÖSS PUANLARI, LİSANS ORTALAMA VE
KPSS PUANLARININ İLİŞKİSİ

Naim Sert, İbrahim Erdemir

Trakya Üniversitesi Besyo, Balıkesir Üniversitesi Besyo

The purpose of the research is to search the relationship of ÖSS, GPA and KPSS degrees between the students graduated at the department of Physical Education and Sports Teachers of Trakya University and that of Balıkesir University and to give an idea and new trends about the selection of Physical Education and Sports High School. For that reason 17 women and 18 man students, taken KPSS exam, from PES of Trakya University in 2007-2008 and 11 women and 18 man students, taken KPSS exam, from PES of Balıkesir University in 2007-2008 totally 64 students are participated in the research. The ÖSS degrees taken from the students are sorted from the largest to smallest. Then, the ÖSS degrees are separated to 4 groups. KPSS degrees and GPA degrees are saved. Descriptive values (Mean and standard deviation) are taken for the all data. The data separated the 4 groups are analysed by ANOVA test. Then we used the Pearson correlation coefficient statistics in order to find the differences for three parameters. As a result, we have found that, there is a linear relationship between the ÖSS degrees and the KPSS degrees. GPA degrees is not important and not effect for the students to start work any places.

Key Words: KPSS degrees, ÖSS degrees, GPA degrees

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 426.rar](#)

GİRİŞ Eğitim, ülkelerin ekonomik, sosyal, kültürel ve politik alanda yaşanan hızlı gelişme ve değişimlerden azami faydayı sağlamak ve bunlarda meydana gelebilecek olumsuzlukları asgariye indirmek için kullanabilecekleri en önemli araçlardan biridir. Bu durum, eğitime olan inancı giderek güçlendirirken eğitimden beklentileri de yükseltmektedir. Toplumun beklentilerinin karşılanabilmesi için öncelikle eğitimin kendisinin, gelişme ve değişimlere uyum sağlaması gerekmekte ve dolayısı ile eğitimi sağlayan öğretmenlerin önemi bir kat daha artmaktadır(1). Öğretme-öğrenme etkinliklerinde öğretmen önemli bir yere sahiptir. Çünkü öğretmen, çevre ve konuyla birlikte öğrenciyi merkeze almakta ve üçgenin bir boyutunu oluşturmaktadır. Çağdaş öğretmeni yetiştirmede ilk adım etkili öğretim ve öğrenme yollarını öğretecek öğretmenlerin seçilmesi ve sonrasında nitelikli öğretmenlerin yetiştirilmesidir(5). Beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmesi konusu diğer alanlardaki öğretmen yetiştirme konusundan ayrı düşünmek mümkün değildir(8). Beden eğitimi öğretmeninde bulunması gereken nitelikler de aslında genel anlamda ifade edilen öğretmen nitelikleri ile büyük oranda örtüşür. Ancak konu alanının özelliklerinden dolayı bazı farklılıklar bulunabilir(7). Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin seçimi ve alana kazandırılması üzerinde durulması gereken önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte bir çok nedenlerden dolayı beden eğitimi öğretmenlerinin seçimi konusunda Türkiye'de kesin ve doğru bir yöntem ve yol bulunamadığı gibi uygulanan yol ve yöntemlerde üniversiteden üniversiteye farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların bir çok nedeni bulunmakta ve bu nedenlerinde asıl itibarı ile araştırılması gerekmektedir. En nihayetinde

Yüksek Öğretim Kurumu beden eğitimi ve spor öğretmenlerin seçiminde uygulanan sınavlar sonucunda puan hesaplama olayında bir formül belirlemiş ve tüm yetenek seçimi ile yapılan sınavlarda bu formüllerin uygulanmasını zorunlu kılmıştır. Bizim bu çalışmadaki amacımız genel itibarı ile Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS) puanının, Akademik Başarı (Lisans Not Ortalaması) ve Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) puanı arasındaki ilişkinin tespitini araştırmak ve Beden Eğitimi ve Spor bölümlerine öğrenci seçimlerinde oluşabilecek yeni eğilimlere ışık tutabilmektir.

MATERYAL VE METOT Araştırmamızın evrenini Trakya Üniversitesi BESYO, Öğretmenlik Bölümü 2007-2008 eğitim yılında mezun olup KPSS sınavına giren 17 bayan 18 erkek ve Balıkesir Üniversitesi BESYO, Öğretmenlik Bölümü 2007-2008 eğitim yılında mezun olup KPSS sınavına giren 11 bayan 18 erkek, toplam 64 öğrenci oluşturmaktadır. Öncelikli olarak Trakya Üniversitesi ve Balıkesir Üniversitesi BESYO, Öğretmenlik Bölümü 2007-2008 eğitim yılında mezun olup KPSS sınavına giren toplam 64 bayan ve erkek öğrencinin okula kayıtlarında esas alınan sayısal, sözel ve eşit ağırlık en yüksek ÖSS puanları ÖSS puan kartlarından çıkarılarak artan bir şekilde sıralanmıştır. Öğrencilerin Akademik Başarı Ortalamaları her iki üniversitenin öğrenci işleri bürosu kayıtlarından ayrı ayrı tespit edilmiş, KPSS puanları ise ÖSS internet sitesinden alınarak çalışmaya katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklerin ÖSS puanları 4 gruba (1. grup 175-199.999, 2. grup 200-218.999, 3. grup 219-232.999, 4. grup 233-257.000) ayrılmıştır. Balıkesir Üniversitesi BESYO ile Trakya Üniversitesi BESYO 2007-2008 öğretmenlik bölümü öğrencileri ÖSS puanlarına göre 4 gruba ayrıldıktan sonra bu gruplar ÖSS puanı, lisans not ortalamaları ve o yıl elde ettikleri KPSS puanları arasında karşılaştırmaları yapılmıştır. Elde edilen tüm verilerin descriptive analizleri yapılarak 4 grup kendi aralarında ANOVA testi ile karşılaştırılmışlardır. Aynı zamanda parametreler arasındaki korelasyon değerlerinede bakılarak aralarındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır.

BULGULAR Çalışmamıza katılan deneklerin ÖSS puanları düşük puandan yüksek puana doğru gruplara ayrıldığından dolayı bu 4 grup ÖSS puanları birbirleri ile karşılaştırılmasında doğal olarak farklılık ($p>0.00$) bulunmuştur. Ortalamalara bakıldığında bu durum daha rahat görülecektir (Tablo 1.). Bununla birlikte çalışmamıza katılan deneklerin akademik Lisans Not Ortalamaları incelendiğinde 1. grup, 2. grup, ve 3. grup not ortalamalarına bakıldığında ortalamalar hemen hemen aynıdır. Fakat 4. grup akademik lisans not ortalamaları diğer 3 gruptan fazla olmasına rağmen istatistiksel olarakta önem ($p>0.55$) arz etmemektedir (Tabo 1.). Çalışmaya katılan denek gruplarının KPSS de elde ettikleri puanların ortalamalarına bakıldığında ÖSS puanlarında elde ettikleri puana benzer bir paralellik olduğu görülecektir (Grafik 2). Öğrencilerin ÖSS puanı, KPSS puanı ve Lisans not ortalamaları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ÖSS Puanı - KPSS Puanı ($r=0.483$) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu durumda ÖSS puanının KPSS puanı üzerinde pozitif bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. KPSS puanı ile Lisans not ortalaması arasında ($r=0.254$) arasında da pozitif bir etki bulunmuştur. Fakat bu etki ÖSS puanı ile KPSS puanı arasındaki etkiden daha düşüktür. (Tablo 2). Son olarak ÖSS puanı ve Lisans not ortalaması arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 2).

TARTIŞMA VE SONUÇ Netice itibarı ile bakıldığında geçmişte yapılan çalışmalarda ÖSS puanı ile Lisans not ortalaması arasında herhangi bir ilişki bulunamışlar bu durum bizim bulguları destekler niteliktedir. Çalışmamıza benzer sonuç bulan Kasap, H. (1994) yaptığı bir araştırmasında ÖSS başarısının, spor yüksek öğrenimindeki dört yıllık teori ve uygulamadaki başarılarla ilgili olmadığı sonucuna varmıştır(6). Başağlu, S. (2000) yaptığı bir çalışmada Fırat Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik bölümünde erkek ve kız öğrencilerin akademik başarı puanları ile ÖSS

puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığını ifade etmiştir(2). Yalnız Erturan, G., Bozyiğit (2006). yapmış oldukları çalışmada, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu 2004, 2005 ve 2006 yıllarında mezun olan öğrencilerden KPSS puanlarına ulaşılabilen öğrencilerin mezuniyet not ortalamaları ile KPSS puanları Tekli Regresyon Analizi ile karşılaştırmışlar ve öğrencilerin akademik başarılarının ortalamasını 2.47 ± 0.22 olarak bulmuşlardır. Akademik başarıları ile KPSS puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bunun sonucu olarak; akademik başarının KPSS puanlarını yordamadığı görülmüştür(4). Fakat bizim bulgularda KPSS puanı ile lisans not ortalaması arasında $p > 0.05$ arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir diğer farklı sonuç elde eden çalışma ise Çamlıyer, H. (1996) arkadaşları yapmış olduğu bir çalışmada ÖSS puanı seviyelerine göre oluşturulan 4 gurubun arasındaki, teorik ve uygulamalı tüm dersleri içeren genel ortalama sonuçlarının analizlerinde gurubun bir üst seviye ile karşılaştırıldığında tüm sonuçlar 0.01 önem düzeyinde anlamlı olduğunu bulmuştur. ÖSS puanları ile teorik başarı, uygulama başarısı ve genel ortalama ile ilgili başarıları korele edildiğinde aralarında $r=0.01$ önem düzeyinde anlamlı ilişkiler olduğu, örneklemden deneklerin ÖSS puanları yükseldiğinde akademik başarılarının da 0.01 önem düzeyinde anlamlı olarak yükseldiğini bulmuşlardır.(3). Netice itibari ile bakıldığında ÖSS puanı yüksek olan öğrencilerin lisans üzerinde herhangi bir etki yok fakat öğrencinin atanması için gerekli olan KPSS üzerinde etkisi büyüktür. Bu anlamda Lisans eğitiminin atanma kriterleri üzerinde herhangi bir etkisi yoktur. Bu bağlamda sistemi gözden geçirmekte fayda vardır. Müfredat veya atama kriterleri, sınavları üzerinde değişikliğe gitmenin iş hayatında daha başarılı Beden Eğitimi öğretmen adaylarının önünü açacak ve Beden Eğitimi ve Spora hizmet edebileceklerdir.

KAYNAKÇA

1. Altıparmak,D., Bedir,E., ve ark.,(1999). 21'nci Yüzyılda Türk Milli Eğitimi, Ocak Yayınevi, Ankara.
2. Başoğlu,S.(2000). Beden Eğitimi Öğrencilerinin Fiziksel ve Fizyolojik Başarılarıyla Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. F.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ.
3. Çamlıyer,H., Eniseler,N. (1996) Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretmeni Adaylarının Lisans Öğrenimindeki akademik Başarının ÖSS Puanlarıyla Karşılaştırılması. Celal Bayer Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Manisa.
4. Erturan,G., Bozyiğit.(2006) Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Mezunlarının Akademik Başarılarının KPSS Başarısı ile İlişkisi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
5. Harrison,M.J., Blakemore,C.L.(1992). Instructional Strategies For Secondary School Physical Education, Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
6. Kasap,H.(1994) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin ÖSS puanları ile Yıl İçi Derslerindeki Başarı ve Mezuniyet Derecelerinin Karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi III.Spor Bilimleri Sempozyumu Bildirisiö Ankara.
7. Lumkin,A.(1990) Physical Education and Sport, A Contemporary Introduction. St. Louis, Toronto, Boston, Los Alton, Times Mirror/Mosby College Publishing.
8. Tamer,K.(1988). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yetiştirilmesi, Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Sorunları, TED Yayınları, Ankara.

INVESTIGATION OF ASSOCIATION BETWEEN GENERAL ACHIEVEMENT AND OSS SCORES AMONG STUDENTS ACHIEVED SPECIAL ABILITY EXAM IN CUKUROVA UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT

Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavını Kazanan öğrencilerin Genel Başarıları ile ÖSS puanları arasında ilişkinin incelenmesi

D.Sevimli1, S.Çam,2, K.Dikici1, , Z.Dinç1, E.A.Durusoy1

1-Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı – Adana, 2-Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı – Adana-

ABSTRACT Purpose: The main purpose of this study was to determine OSS scores and academic achievement among students succeed in Cukurova University Physical Education and Sports School special ability exam in 2008-2009 academic seasons. Method: The subjects were 140 successful students from 506 candidates in the exam. The average age of the subjects was 20, 42±2, 46 years (min: 17-max: 30). OSS scores of the students were obtained from OSYM center and academic achievement scores (GNO) were obtained from student affairs department. Collected data was analyzed by SPSS 11,5 statistical pack-age program. One-way Anova variance analysis and regression analysis were applied. Finding: As a result of statistical analysis, it was found positive association between OSS and academic achievement scores. Furthermore, there was positive association between middle school graduation score (OÖBP) and GNO scores. Associations among variety of OSS scores were found from .59 to .88. There was positive correlation between OSS verbal scores and GNO. In addition, GNO scores of and of first year rise while OSS verbal score and OÖBP ascend. Discussion: In this study, according to findings GNO positively correlate with OSS verbal scores and OÖBP. As a result of this finding, it may be thought of GNO scores are raising while OSS verbal scores and OÖBP are rising and it may be increase general success of students. Finally, according to us; departments using by means of a special ability exam to accept should take into account this results to take action needed cautions.

Key words: Special Ability Exam, Academic Achievement Scores, ÖSS scores

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 265.rar](#)

GİRİŞ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) bünyesinde bulunan farklı alanlardaki bölümlere öğrenci seçmek amacı ile yapılan sınavların ilk aşamasını ÖSS sınavından aldıkları puanlarla belirlenirken, daha sonra mezun oldukları okul başarı tür ve puanları ve sonrasında da ortaöğretim başarı puanları ilave edilerek özel yetenek sınavı testlerinden aldıkları puanlar başarı sıralamasının oluşturulmasında başlıca kriterleri oluşturmaktadır. Ülkemizde var olan tüm BESYO'larının öğrenci seçme stratejileri birbirinden farklı olsa da aynı amaç için öğrenci seçimi gerçekleştirilir. ÖSS puanlarının yüzdesi belirlenir ve özel yetenek sınav sonucu puanlarına eklenerek yukarıdan aşağıya doğru başarı puanlarına göre her bölüm kontenjanları doğrultusunda kazanan öğrencileri ilgili bölümlere yerleştirmektedir. Ancak öğrencilerin okula girdikten sonra kendilerinden beklenen özel yeteneklerinin yanında entelektüel düzeyleri, teorik derslerde gösterdikleri başarı birbirine paralellik gösterip göstermediği sorusunu akla getirmektedir. ÖSS puanları ile özel yetenek testinden aldıkları puanlar öğrencilerin genel başarılarının yordayıcısı olabilmekte midir? Literatürde bu konu ile ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu çalışma ile Çukurova üniversitesi özel yetenek sınavını

kazanan adayların ÖSS puanları ve eğitim öğretim yılı sonunda genel not ortalamaları arasında bir ilişkinin bulunup bulunmadığı araştırılmıştır.

YÖNTEM Çalışma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu özel yetenek sınavına başvuran adayların genel ve özel yeteneklerine göre başarı düzeyleri araştırılmıştır. Çalışma Grubu Araştırmanın çalışma grubu, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2008-2009 Eğitim-Öğretim Yılı özel yetenek sınavına başvuran 506 aday içinden amaçlı örneklem yöntemine göre belirlenen ve sınavı kazanan 140 öğrenci oluşturmuştur. Özel yetenek sınavını kazanamayan 366 aday çalışmaya alınmamıştır. Ayrıca bir öğrenci okula devam etmediği için ve Spor Yöneticiliği bölümü öğrencileri yabancı dil hazırlık programı aldıklarından GNO ları tespit edilememiş GNO ile yapılan analizler n=100 öğrenci ile yapılmıştır. Sınava başvuran toplam 506 adayın yaş ortalaması $20,42 \pm 2,46$ arasında değişmektedir. Verilerin Toplanması ve Analizi Veriler, Çukurova Üniversitesi BESYO 2008-2009 Eğitim-Öğretim yılında adayların sınava başvuru işlemlerini tamamladıktan sonra ve GNO'ların tespiti için eğitim öğretim yılı sonunda toplanmıştır. Kazanan her öğrenciye ait ÖSS eşit ağırlıklı puan, ÖSS sözel puan, ÖSS sayısal puan ve Orta öğretim başarı puanları ile birlikte yılsonu genel not ortalaması puanları öğrenci işlerinden alınarak veriler elde edilmiştir. Toplanan veriler SPSS 11.5 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizler, Tek Faktörlü Varyans Analizi ve Regresyon analizi tekniği ile yapılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

BULGULAR Çalışmada, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel yetenek sınavını kazanan adayların ÖSS puanları ve GNO arasında ilişki araştırılmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel yetenek sınavı sonucunda herhangi bir programa kayıt yaptırmaya hak kazanan adayların, sınava başvuru yaptıkları programa göre ÖSS-sözel, ÖSS-sayısal, ÖSS-eşit ağırlık ve orta öğretim başarı puanları ortalamaları tablo 1'de gösterilmiştir. Tablo.1 Tablo.1'de görüldüğü gibi herhangi bir programa kayıt yaptırmaya hak kazanan adayların bir kısmı birden fazla bölüme başvuru yaptıkları gözlenmiştir. Ayrıca birden fazla bölüme başvuru yapanların Sözel-ÖSS, Sayısal- ÖSS, Eşit ağırlık puanları, sadece bir bölüme başvuru yapanlardan daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin sınava başvuru yaptıkları alanlara göre ÖSS puanları ve OÖBP'nin anlamlı biçimde farklı olup olmadığı incelenmiştir. Tablo 2'de kayıt yaptırmaya hak kazanan öğrencilerin başvuru yaptıkları bölüme göre ÖSS ve OÖBP'lerinin farklı olup olmadığının incelendiği varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Tablo.2'de öğrencilerin özel yetenek sınavında öğretmenlik, antrenörlük ve yöneticilik bölümlerinden herhangi birine kayıt yaptırmaya hak kazanan adayların sınava girişte başvuru yaptıkları bölüme göre Sözel-ÖSS puanları ($F=4.42; p>0.05$) ve Eşit Ağırlık-ÖSS puanları ($F=3.71; p>0.05$) arasında anlamlı fark bulunmuştur. Farkın kaynağına Scheffe testiyle bakılmış ve sonuçta her iki puan türünde de birden çok alana başvuran öğrencilerin puan ortalamalarının, yöneticilik alanına başvuran adayların puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin Sayısal-ÖSS puanları ($F=1.58; p>0.05$) ve OÖBP'leri açısından ($F=1.77; p>0.05$) anlamlı farklılık bulunmamıştır. Farklı ÖSS puanları, OÖBP ve GNO arasındaki ilişkilere bakılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir. Çalışma sınavı kazanıp kayıt yaptırmaya hak kazanan 135 öğrenciyle yürütülmesine rağmen Spor Yöneticiliği bölümüne kayıt yaptıran öğrenciler hazırlık eğitimi aldığından birinci yıl genel not ortalaması hesaplanmadığından ve iki öğrencinin puanları uç değerlerde yer aldığından dolayı GNO puanının yordanmasına ilişkin analizler 98 öğrenciyle yapılmıştır. Tablo.3 Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin ÖSS puanları yılsonu GNO puanları ile pozitif yönde orta düzeyde olumlu yönde ilişkiler gösterirken, OÖBP ile GNO puanları arasındaki ilişki de olumlu yönde ve düşük düzeyde olduğu görülmüştür. ÖSS puan türleri arasındaki ilişkiler ise .59 ile .88 arasında değişmektedir. Yordayıcı değişkenler arasında gözlenen bu yüksek düzeydeki korelasyon değerleri dikkate alınarak öğrencilerin GNO puanlarının yordanmasına

ilişkin analizde Aşamalı Regresyon Analizi tekniği benimsenmiştir. ÖSS puanları ve OÖBP'lerinin GNO puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir. Tablo.4 Yapılan analiz sonucunda ÖSS-Eşit Ağırlık ve ÖSS-Sayısal puanlarının GNO ile ilişkileri gözlenmesine rağmen regresyon eşitliği modeline girmediği saptanmıştır. Tablo 4.deki sonuçlara göre r^2 değerlerindeki artışa dikkat edildiğinde, ÖSS-Sözel ($r^2=.246$; $t=5.553$; $p>.05$) ve OÖBP'ları ($r^2=.030$; $t=1.990$; $P=.05$) öğrencilerin GNO puanlarının yordayıcıları olarak görülmektedir. Her iki değişken birlikte GNO'larındaki varyansın yaklaşık %28'ini açıklamaktadır. Öğrencilerin ÖSS-Sözel ve OÖBP puanları yükseldikçe, üniversitedeki birinci yılın sonundaki GNO puanları da yükselmektedir.

KAYNAKLAR

- 1-Erten Ç. Tiriyaki Ş. (1999) Beden eğitimi ve spor bölümüne öğrenci seçiminde uygulanan giriş sınavının yordama geçerliliğine ilişkin bir çalışma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 3(1);8-15.
- 2-Peker M.R. (2003). Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin ÖSS ve Özel Yetenek Sınavı Puanlarına Göre Genel Akademik Başarıları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt: 16, Sayı: 1, s. 173- 184.
- 3-Çamlıyer H. Eniseler N. (1999). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının lisans öğrenimindeki akademik başarılarının ÖSS puanlarıyla karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3(4);1-7.
- 4-Atasever V. (2007). Gazi Üniversitesi öğrenci profili. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

BUILDING A SCALE FOR LEGAL KNOWLEDGE AMONG IRAQI BADMINTON SPORT CLUB PLAYERS

Dr.Sbhan Mahmmod Al Zuhairi & Assist Lecturer Enas Bahnam Nicola
College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The study aimed at Building a scale for legal knowledge among Iraqi badminton sport club players. The researchers used the descriptive method appropriate with the nature of study. The population of the study consisted of Iraqi badminton sport club players that represents (84) players representing (19) clubs. The steps for building the scale included: 1- Determining the items of the scale. 2- Formalizing a preliminary form of the scale. 3- The scientific basis of the test. • Truth of the scale. • Statistical analysis for legal Knowles test • Validity of scale . • Final implementation of legal Knowles scale. • Correcting the scale. The researchers concluded a legal knowledge scale consisting of (59) item with multiple choice questions. The researchers recommended the use of the scale by the trainers in the field of badminton in order to expound the capabilities of the players in legal knowledge.

Keywords :badminton.legal knowledge

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: The development in sport education has become prominent and derives its science from all natural, philosophical and scientific disciplines and the activities of sport education began to derive the solutions its problems through scientific methods . The game of badminton is considered an individual sport that puts the player in a sole competition position face to face with his opponents and he uses various the tactics and techniques that require that the players must have considerable knowledge in order to face his opponent during the game. The objective of the study The study aimed at Building a scale for regulations knowledge among Iraqi badminton sport club players. Methodology The researchers used the descriptive method appropriate with the nature of study. The population of the study consisted of Iraqi badminton sport club players that represents (84) players representing (19) clubs. The steps for building the scale included: 1- Determining the items of the scale. In order to determine the items of the scale , the researchers analysis the literature concerning the subject concerning the rules of the game and included (17) regulations article on which the items of the scales were based . 2- Formalizing the primary form of the scale. The primary steps to formalize the scale of regulations knowledge was to determine the form of the test and objectivity through formalizing (76) item related to badminton . Blooms classification of learning levels was taken into consideration. The researchers adopted the first three levels Knowledge 50% Comprehension 10% Implementation 20% In total the make 755 in the intellectual field .The reason behind choosing the first three levels is that they are the basics and gradual increase in difficulty and because the players can not analyze, construct, and correct without knowledge, comprehension and implementation. The number of scale items reached (76) items that included the intellectual level of (Bloom). The number of items for knowledge reached (27) and comprehension (23) and implementation (26) for every item and each item four choices in which one of them is true. The scientific basis of the test. The researchers determined the truth and validity of the scale...

The results of the study: The researchers concluded a regulations knowledge scale consisting of (59) item with multiple choice questions. The researchers recommended the use of the scale by the trainers in the field of badminton in order to expound the capabilities of the players in regulations knowledge.

References

Hamdan, Mohammed Ziyad (1985): Modern Education Methods, conversation, class questions, Dar Altarbya Al Hadeetha, Amman , Jordan .

Bloom. Benjamin et al (1983): evaluating the learning of college student , Translation of Mohammad Amen Al Muftee et al. McGraw-Hill publishing house. 3- Al –Tikrity, Wadee Yaseen Alobaydi, Hassan Mohammad Abid (1999) : Statistical Applications in sports Education, Dar AL Kuttub for publishing Mosul.

THE EFFECT OF ACTION AND PAIN CONCENTRATED SELF-TALK ON RPE AND PERFORMANCE OF STATIC ENDURANCE

1- Alizadeh, Osalu, Masoumeh. 2- Alireza, Mostafapour
Islamic Azad University-Urmia Branch

To compare the effects of action or pain-concentrated self-talk methods on performance of static endurance and also RPE in girl athletes, 22 subjects (age: 24.22 ± 3.48 years, Height: 167.22 ± 6.74 cm and Weight: 60.54 ± 12.01 kg) voluntarily performed incline flexed arm hang / pull up task in 3 separated conditions (non self-talk, action-concentrated, and pain concentrated self-talk) with 10 interval days. The results of ANOVA for repeated measurements with Benferroni post hoc test showed that static endurance performance was higher in action-concentrated self-talk than non self-talk condition ($p > 0.05$). Additionally, significant differences observed in RPE between the pain concentrated self-talk and non self-talk condition ($p > 0.05$). Conclusions: more comprehensive researches certainly warranted to be done in spite of the advantage of action-concentrated self talk method with regard to static endurance performance rather than pain- concentrated self talk.

Key words Self-talk, Static Endurance, Rate of Percived Exertion

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 353.zip](#)

Athletes' use of cognitive strategies to control or modify certain psychological states is well documented in the literature (Weinberg & Gould, 2003). Self-talk is a cognitive coping method and defines as an effective technique for controlling thoughts and influencing feelings, both of which can influence self-confidence as well as performance (2). Cox also describes three distinct categories of self-talk: Task-specific statements relating to technique, encouragement and effort, and mood words (3). One can see the implications of all three for improving athletic performance. Task-specific statements relating to technique involve an internal dialogue that focuses on a specific motor skill. Statements involving encouragement are invaluable in pushing oneself through difficult portions of a race. Perceived exertion is defined as the subjective intensity of effort, strain discomfort and/or the fatigue that is experienced during an exercise. The perception of effort, fatigue or force during exercise may be influenced by the situation in which the exercise is being performed and by the disposition of the exerciser (Noble, 1996). Situational and dispositional factors such as personality type, level of motivation, and focus of attention can influence the perception of exertion during exercise. The same factors that can affect the perception of exertion may also affect the degree to which exercise can be considered tolerable or the manner in which it is enjoyed. Using self-talk when exercise is performed may be a viable way of positively influencing an individual's disposition during exercise. Previous researches showed different cognitive methods effects on motor performance and RPE. The positive effects of instructionally based self-talk on performance has been confirmed previously (Harvey, et. al 2002; Landin, hebert, 1999; Perkoss, et. al 2005). In some studies, attentional transferring was related to lower ratings of perceived exertion (Pottenger, 2000; Boutcher & Trenske, 1990; Gibson, 2010). At whole, self-talk seems to beneficial results by attention focusing. But, few studies directly compared action and pain concentrated self-talk on performance. Therefore, the aim of this study was to examine the effect of pain and action concentrated self-talk on RPE and Static endurance performance in female athletes. Methodology 22 subjects (age: 24.22 ± 3.48 years, Height: 167.22 ± 6.74 cm and Weight: 60.54 ± 12.01 kg) voluntarily participated in this study. Testing procedure run out in 3 distinct sessions with 10 interval days. In each sessions,

they performed incline flexed arm hang / pull up task in 3 separated conditions (non self-talk, action-concentrated, and pain concentrated self-talk). Performance scoring include the time that chine was over bar. RPE was recorded by verbally responses of subjects at fifth minute. In the first session, subjects were asked to perform task as long as possible. In second session, they performed task by using overt self-talk related task tecnics. In the final session, they performed task by using covert self-talk related controlling pain of different segment of body. Instruments include informational form, Borg exertion rate scale (0-10), and Bar-fix bar with 90 cm height. Descriptive (Mean and SD) and inferential statics (ANOVA for repeated measurements with Benferroni post hoc test) were used.

Resultes ANOVA for repeated measurements revealed significant differences in static endurance performance between 3 situations($F=5.06$, $sig=0.01$). also, Benferroni post hoc test showed that the performance in action concentrated self-talk in higher than nonconcentrated (Mean Differences= 15.36 , $sig=0.004$) . † : significant differences rather than non self-talk condition($P (05/0>$

Figure1: static endurance performance scores ANOVA for repeated measurements revealed significant differences in percined of exertion rate between 3 situations ($F=3.33$, $sig=0.04$). also, Benferroni post hoc test showed that the performance in pain concentrated self-talk in higher than nonconcentrated (Mean Differences= 1.45 , $sig=0.03$) . † : significant differences rather than non self-talk condition($P (05/0>$

Figure1:percived of exertion rate scores Conclusion Results show that action-concentrated self-talk results in higher static endurance performance rather than non-self-talk condition. This is consistent with previous researches findings that showed advantage of instructional self-talk on motor performance (Bull 1991; Hatzigeorgiadis 2004; Theodorakis 2000). This can be interpret that, action concentrated sentences cause in control of athlete concentration by more concentration on related cues and improvement tactical aspect of skill. The other results of this research show that pain concentrated self-talk compare with non-self talk condition, leading to low rate of exertion perception. Also, some previous clinical pain controlling researches showed the positive effects of focus to pain (Logan, 1995; Haythronthwaite, 2001). Hatzigeorgiadis 2007, showed that self-talk relevant with anxiety control has positive effect on perception of anxiety rate. Findings of this research suggest that athletes can use of action-concentrated self-talk for static endurance performance and pain-concentrated self-talk to reducing perceived rate of exertion. By the way, further researches should be done to explore how action or pain concentrated self-talk affect performance or perceived exertion rate.

References

- Burgess, A. Greenleaf, C. (2007). The effects of motivational and instructional self talk on attentional focus of high school distance runners. Paper presented at the Association for Applied Sport Psychology, Louisville, KY.
- Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sport Sciences*, 23, 905-917.
- Hardy, J., Hall, C.R., C. Gibbs, & C. Greenslade. (2005). Self-talk and gross motor skill performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(2)
- Hatzigeorgiadis, A. Zourbanos, N. Theodorakis,Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19 (2).240 – 251

Hatzigeorgiadis,A. Zourbanos,N. Mpoupaki,S. Theodorakis,Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*. 10. 186-192

Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (5th ed.). McGraw-Hill. 194-195.

NECESSITY TO PREPARE AND PROVIDE AN ILLUSTRATED DICTIONARY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES

Vahid Karim Azad Marjani-Doctor Seyed Mohammad Marandi-Volga Hovfsepian-Hamidreza
Mirsafiyan
Isfahan University

The scope of technologies is so miscellaneous in military, security, medical, and many other fields. According to the findings, reported by the Chinese institutions for exploration of Taiwanese markets, the ratio of software production volume to the similar amount for hardware in global information industry in 2010 will stand at 2:1; while this ratio has been 6:4 in 1997. In producing of this software, all of the available Persian and English language software's were used and the outline of creating Persian-English software was formed, furthermore, according to expansion of sport sciences and specialization of the domains, it was decided to illustrate the dictionary. As a result the required pictures were provided from available sources and sorted alphabetically. The restoration of information was also done in an alphabetical order from the information bank. The videos and animations were formatted in FLV to occupy less amounts of space when installed. When the user types a word in this software, recalling of sound and image is possible in addition to Persian or English equivalents. More than 1000 images, 600 videos, and 3350 words have been installed in the above-mentioned software and need a small space owing to the compressing tools utilized. In joint texts of PE and sport sciences there are some terms from all of the branches that mislead the specialists in translation of them. The present software is so comprehensive that solves such problems. Survey of this software demonstrates its advantages such as simplicity of use and availability of equivalents.

Key words; sport dictionary-physical education-software learning

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 232.rar](#)

Introduction The marvelous achievements of humankind have brought about great and fast changes in a diverse number of technologies. The scope of these technologies is so miscellaneous in military, security, medical, and many other fields that some intellectuals consider the next and present wars as software ones in which there will be no need to fight and bloodshed in order to take possession of people's minds; and these all are because many hard technologies are changing into soft ones. We are aware at the moment that some of advanced technologies, being powerful driving forces for economical and social development, differ from traditional methods. For example, computer software is becoming a strategic technology for economical development and national security. The total global output of IT in 2000, cost 587/71 billion dollars, 61% of which belonged to software, and theremaining 39% to hardware section; this number reached 1022/23 billion dollars in 2005. For instance, Chinese software industries began to develop in the middle of 1990 decade and reached 75 billions of Yuan in 2001, showing a remarkable increase in comparison with total amount of sale in 1990 that was only 220 million Yuan. During the last decade, the Chinese software industry has had a two-digit percent of annual growth, being the fastest advanced industry so far. According to estimations, software sales in china in 2005 should have reached 30 billion dollars. A new technology, however, has not been the reason for the fast growth of software industries. Successful designing, applying, and making use of software's, requires consolidation of technologies, cultures, languages, arts, methods of thinking, procedures of working, and processes. This endows human-like

and domestic features to the software. So, a soft technology is no longer a technology with its traditional traits (hard technology). Besides, the more successfully software industries proceed, the faster they will get free of artificial state, and will have more resemblance to human-like principles and values. The development of Linux operating system may be an example of this issue. For many advanced products, the added value is derived mostly from servicing activities and manufacturing, but not entirely from the technology itself. So high- technologic industries evolve gradually into servicing ones. Some technologies derived from natural sciences, are getting softened, that's why the more involved in technology the human- like principles, the faster the technologies soften, to an extent that a great number of manufacturers in the field of soft technologies, gain their profit mainly from accessories and after- sale services. Results of a study, conducted by state officials on computer users in Asia-Oceania region, show that hardware of computer constitutes 21% of its total costs, and the remaining amount pertains to software and services such as making use of accessories, maintenance, training, and promotion of products. According to the findings, reported by the Chinese institutions for exploration of Taiwanese markets, the ratio of software production volume to the similar amount for hardware in global information industry in 2010 will stand at 2:1; while this ratio has been 6:4 in 1997. Likewise, the value of software output will increasingly exceed hardware, and software will comprise 90% of hardware value. Managers of hardware corporations, therefore, are now managing experts rather than technical ones. Consider Computer Integrated Manufacture Systems (CIMS) as an example. Chinese experts in CIMS proved by their 15-years' experience and work that the key to success is integration of soft and hard technologies (integration of dissimilar information technologies), automation, organized production, education, regulations, and the ability of investing organizations to fulfill the needs. Some of innovative commercial technologies developed and found application productively, during 19th and beginnings of 20th centuries. Considerable amount of innovations, in all, were created in economic organizations during this period. For example, though the mechanism of registration of inventions introduced in 15th, it wasn't used in industrialized countries until the late 19th. Paris treaty issued and publicized after 1883, its objective being preservation of industrial ownership, but the US had created some extravagant alterations in patent system. Regarding the fulfillment of duties of a coach or physical trainer, it is considered as an important and effective tool to use technology in order to improve educational functions. The coaches should adapt and modify themselves for universal changes, and it is necessary for them to update their knowledge and skills to respond these changes. The technology can play a central role in providing superior information. Such information should be accessible effortlessly and can be taken out of the storing place when needed. For the technologic tools to be used frequently by physical trainers, these tools should be uncomplicated, cost- effective with regard to time and money, perceptual, attractive, and changeable. The development of sport sciences, on the other hand, has caused the scope of these sciences to cover more areas than the limited domain of the humanities, and develop in a continuum of humanities to biological sciences and even technical- engineering. This wide-ranging domain demonstrates the necessity of emphasis on new technologies in order to achievement to and availability of latest information. Realization of this serious matter (achievement to information) seems indispensable, if the specialists of sport sciences intend to keep step with experts of other fields of science. Wilkinson, Pennington, and Pad field, proved, in a study, that simultaneous usage of computer in physical education classrooms, can increase and maintain the students' enthusiasm for learning. With a little knowledge about computer, students can lay their learning bare by making an exciting PowerPoint, containing colorful slides, illustrative animations, and displacement of slides, images, and voices. However, many of

tools, being available for instructors have not been adapted for their needs, and the existing vacuum is easily noticeable. Nowadays, in almost any field of sport sciences, one can observe its external software. Sport software's possess several advantages as follows: 1. Classification of information and data so as to make it possible to do prompt statistical calculations on data for obtaining better results. 2. To give motion to the theorized studies 3. Simulation and modeling of training situation and lesion of players and equipment 4. Easy and small maintenance and transference of information 5. Quick access for coaches and athletes 6. Possibility of concrete and immediate feedback of the user's performance 7. Possibility to improve and expansion of software

Unfortunately, lack of the users' acquaintance with English language in our country, confronts them with doubled challenges and problems (especially in physical education and sport sciences) Donley showed that how the computer technology moves forward and particularly athletic fields give value to IT. Studies confirm that 40 percent of sport specialists make use of computer in daily works and trainings, whereas teachers of sport and physical education have not as much of access to computer. Alvin and Heidi Toffler in "the Future's Shock" believe that three huge waves in the history of world have renewed the revolutionary changes. The first wave is the agricultural revolution that lasted for thousands of year. The second is the industrial revolution and its symbols are giant plants, the chimneys of which towered in the sky. But we live in the third wave, the age of information and communication technologies. On turning out of this revolution (informational and communicational) and the overwhelming spread of media, the geographic and politic barriers have been removed and global markets shaped. Today, too, one should profit from IT in order to get access to the information spread all around the world. It seems that the best way to leave others behind is to enjoy the benefits of IT entirely. Having not informed of the others' findings, on the other hand, investigators may lost their physical and chronological capabilities and there will remain no chance for introducing the domestic and new achievements to others. As mastery on new technologies has increased the possibility of researchers' access to discoveries of the field and repairs the scientific gaps (unknown issues), thus learners of sport sciences can trust their own inherent abilities and creativities and, in addition to generation of science, publish their findings electronically and exhibit them for people around the world.

Operational Definitions The software is a logical product, unlike hardware that is a physical and objective one. In engineering fields, putting the requirements together takes place with assistance of designers and knowledgeable individuals in that field, while gathering of information for the purpose of determining software requirements is done by ordinary people. Hence incomplete and incorrect applications from users or alteration of their requirements cannot be considered as strange. The concept of reuse in software and hardware: the industry moves toward installation of parts, so this concept is becoming negligible for software. Definition of software engineering according to IEEE'S (Institute of Electrical and Electronic Engineers): software engineering can be defined as applying a systematic, planned, and quantifiable method for producing, developing, putting into operation, and maintenance of the software; that is applying engineering principles in production of software.

Methodology According to lack of parallel software, this task was done fundamentally for the first time. The present study is of fundamental nature and seeks to prepare the software of illustrated dictionary of physical education and sport sciences to establish a connection between the real and virtual worlds by means of sound and image, and satisfy the users' needs. In producing of the above-said software, all of the available Persian and English language software's were used and the outline of creating Persian-English software was formed, furthermore, according to expansion of sport sciences and specialization of the domains, it was decided to illustrate the dictionary. As a result the required pictures were provided from

available sources and sorted alphabetically. The restoration of information was also done in an alphabetical order from the information bank. The videos and animations were formatted in FLV to occupy less amounts of space when installed. When the user types a word in this software, recalling of sound and image is possible in addition to Persian or English equivalents. During preparation stages of this software, about 1000 hours were devoted to entering the information and about 200 hours of special work were spent for programming. It should be noted that the primary outline of software has been formed and is under completion and removal of possible deficiencies. Due to existing electronic space, the expansion and increase in number of words will be possible in the future. Results Simplicity of use and ability of employing in other programs like Office and Acrobat are of major capabilities of the project. More than 1000 images, 600 videos, and 3350 words have been installed in the above-mentioned software and need a small space owing to the compressing tools utilized. Moreover, to discover possible defects of the software and to support it, installation has been done step by step instead of simultaneous mode that facilitates finding the defects of system and software. The software is equipped with bilingual search, pronunciation in British and American accents by male and female speakers, facilities such as clock, calendar and the like. Moreover the software was offered to a number of users for testing and they declared their consent about it. Conclusion The increase in the number of graduated students of physical education field and broadness of its specialized domains (sport physiology, sport biomechanics, sport management, kinematic behavior, pathology, and corrective moves) are reason for experts of a branch to be unaware about frequently used concepts in other branches. In joint texts of physical education and sport sciences there are some terms and expressions from all of the branches that mislead the specialists in translation of them. But the present software is so comprehensive that solves such problems. The widening extent of using IT in almost any part of human life has increased the significance of producers of software products. The term "producers" refers to a group of people that contribute in development and maintenance of a software system during its life period. Regarding the needs of the country's scientific community, it is hoped that statesmen and managers of our beloved country provide more facilities for investments for development of software technologies section, especially physical education and sport sciences whose history is not so scientific in Iran. The methods and tools of software test differ from that of hardware. Software does not wear out gradually, but it needs to be developed, expanded, and updated; and this possibility exists in this technology. So, investment in software technology section is economical in any respect and builds a bright future for our country, not considering this fact that it is the world's need. Some people consider the production of software as an art; and everyone agrees that "production of software is a creative task". Yet, in our country it is not considered even as a productive work. The most significant feature of producing of software that distinguishes it from productive or servicing jobs is creation of a virtual world that makes a connection with the real world by proper intermediates and fulfills our needs. Comparing of the present software with other sources (sites and software frames) demonstrates its advantages such as simplicity of use and availability of equivalents. Another advantage of this software in comparison with other sources is the multimedia space provided for each expression for more acquaintance of user with the meaning of intended word. It is suggested that more groups contribute in the project and facilitate its development.

1-shou, G. (2010) Chinese macro economy information web. From <http://www.macrochina.com.cn/info.shtml>.

2.The aim of chines software industry science and technology daily,002.11.29

- 3-Jin, Zh. (2005) Global technological change: from hard technology to soft technology. Intellect, UK and US, page21-22
4. Sinclair, Ch. (2002) A Technology Project in Physical Education. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, Vol. 73
- 5-Norman, D. A. (1998) The Invisible Computer: Why Good Products Can Fail, the Personal Computer Is So Complex, and Information Appliances Are the Solution. Cambridge, MA: MIT Press.
- 6-Raz.Liebermann, T. (2000) Factors that should be considered when developing interactive tools for coaching or teaching sport games, Unpublished Candidacy Paper, The University of Calgary, Canada.
- 7- Kent, M. (2006) The Oxford dictionary of sports science & medicine. Publisher Oxford University Press.UK. Volume 13
- 8- Katz, L. & Green, J. (1989) Computer Applications in Physical Education: a Guide to Technology in Sport and Recreation. Computest Research, Ltd. University of Calgary, Canada
- 9- Castelli, D, M. & Fiorentino, L. (2007) Physical Education Technology Playbook. Publisher Human Kinetics. U.S.A.
- 10- Sharp, b. (1996) The use of computers in sport science ,British journal of educational technology.vol 27.no1

HUMANISTIC PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF KARATE TRAINING PROCESS

Čapulis, S., Dombrovskis, V., Guseva, S.

Daugavpils University, Latvia

Abstract Humanism is a system of views that is based on the idea of potential of a human being not on forceful education of a person. Humanistic approach underlines a value of a person disregard his or her social status and position. Martial arts classes offer a possibility for the students to develop one's spiritual and physical characteristics in a humanistic tradition. Karate plays a significant role in person's spiritual and physical education, by ensuring a holistic education of a person. This is a significant means in education of adolescents. The main aim of karate classes is not only fighting but also establishing justice. Karate classes are oriented to a spiritual education of a person. In order to acquire a higher level of professionalism in karate, one needs to develop: moral traits, will power, and physical features.

Key words: Education of Athletes, Humanistic Approach, Oriental philosophy.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Humanism is a system of views that establishes justice, mutual respect, love, belief into progress of a person. Humanistic approach is directed to the great potential of a human being but not forceful formation of a personality. Humanistic approach acknowledges value of a human being in spite of their social status and position (Мацной, 2003). Implementing humanistic approach a great chance can be found in students' spiritual and physical education in the classes of martial arts. Karate as means of training plays an important role in the system of spiritual and physical education of a personality, ensuring not only versatile physical but also moral education (Nakayama, 1983). In karate the priority is given to the spiritual component, and fighting techniques are of minor importance. To acquire a higher level of mastery three main constituents are necessary: moral traits, mental power and willpower; physical condition, strength and endurance; technical mastery (Каштанов, 2006). That is why the aim of the given research is investigation of humanistic approach implementation in the karate classes with the adolescents, who do karate according to the specially developed methods. The structure of karate teaching process has been developed on the basis of sport pedagogic principles. Therefore, karate teaching process can be divided into several stages: 1. Introduction to the techniques. 2. Detailed learning of the techniques: - learning of the techniques on the whole, - learning of the techniques in parts. 3. Improvement and fastening of skills. The following humanistic approaches (Коротов, 1994) and didactic principles of study/training process (Liepina, 1993) have been worked out in teaching methods developed by us: - principle of consciousness, - principle of activity, - principle of approachability and stability, - principle of favourable conditions formation for creative potential, - principle of harmonious development of mutual relations. Carrying out analysis of literature sources we have understood, that in Latvia not so many karate classes methods were worked out on the basis of didactic, sport teaching and education principles developed according to the humanistic approach.

Methods Forty 13-14-year-old trainees have taken part in the research. The following methods have been used in the research: (1) „Survey to determine the level of expression of will qualities of young people personality” (Vorobjovs, 1996); (2) Test of A.Prihozhan (2000) „Determination of children's anxiety”; (3) to determine the level of development of students' physical qualities control tests in different sport disciplines have been carried out. The results in the following disciplines have

been estimated: (a) 60 m running; (b) the long jump; (c) small ball throwing; (d) lifting of body upper part; (e) pull-up; (f) jumps with skipping rope. The results have been estimated according to 10-point scale. All the methods have been used before karate teaching methods usage and at the end of classes cycle.

Results (1) With the survey of A.Vorobjovs (1996) we can define the levels of development of the following five will qualities: - courage and decisiveness; - purposefulness; - persistence; - initiative and self-dependence; - self-control and endurance. Determining the development level of students' will qualities at the beginning of the research we have discovered that none of the students estimate the level of their will qualities as low. The results of the survey show that during the classes of karate where the teaching methods, developed with the help of didactic and humanistic principles, have been used, the level of such will qualities as courage and decisiveness increases most of all (by 30%), initiative and self-dependence increases by 25%. (2) According to the results of Prihozhan (2000) test indices of trainees' level of impetuosity have decreased: a) by 10% school and spiritual anxiety; b) by 15% interpersonal anxiety; c) by 25% self-estimation anxiety; d) by 37,5% general anxiety. (3) Determining the development level of students' physical qualities it has been realized, that 25 people (62,5%) have improved their index by 1 point. The greatest result improvement is +2,2 points, the lowest result improvement is +0,5 points. In the course of the research the average estimation of students' physical qualities has improved by 1,1 points.

Discussion and conclusion In the current research the methods of karate practical teaching classes have been developed and tested. The main structural peculiarity of these teaching methods is implementation of principles of humanistic approach into teaching, which allows a teacher/trainer to promote harmonization of spiritual and physical dimension of students' personality. We have to mention, that the development level of physical qualities of none of students has worsened, it has not even stayed at the previous level, but positive dynamics of results has been observed. In total, we can draw the following main conclusions: 1. The research confirms, that martial arts help adolescents to develop and improve physical qualities, will and spiritual qualities, the level of anxiety decreases, in that way strengthening spiritual state of students. 2. The findings acquired during the research confirm, that karate classes reduce anxiety of a adolescent. Adolescents that practice martial arts become more patient, courageous, self-confident and disciplined, which in return, lowers their anxiety level. The results of the survey show, that sport classes in groups reduce both the level of anxiety of specific kind (school, self-estimation, inter-personal, spiritual) and common anxiety. 3. The results acquired during the course of the research justify that in the organization of karate teaching and training process it is necessary to devote the greatest attention to the development of students' will qualities, which in its turn will influence their spiritual and physical preparedness in a positive way.

References

- Liepiņa, I. (Red.). (1993). *Fiziskās kultūras teorija* [Theory of Physical Culture]. Rīga: Zvaigzne.
- Nakayama, M. (1983). *Dynamic karate*. 1st edition. Tokyo: Kodansha International.
- Vorobjovs, A. (1996). *Psiholoģijas pamati* [Basics of Psychology]. Rīga: Mācību apgāds.

Каштанов, Н. (2006). Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ [The canons of karate for development of spirituality by means of karate].

Ростов н/д: Феникс. Коротов, В.М. (1994). Развитие гуманистических взглядов и убеждений [Development of humanistic views and beliefs].

Самара: СамГПИ. Маслоу, А. (2003). Мотивация и личность [Motivation and Personality]. Санкт-Петербург: Питер.

Прихожан, А.М. (2000). Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Children and adolescents' state of anxiety: psychological nature and age dynamics]. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК».

PHYSICAL EDUCATIONAL OF ATHLETES: MARTIAL ARTS IN THE HISTORICAL DISCOURSE

Dombrovskis, V., Čapulis, S., Guseva, S.
Daugavpils University, Latvia

Abstract The authors present a historical overview of systems of education of athletes from the historical perspective. The authors have studied the domineering systems and approaches towards education of athletes in diverse historical periods of time and analysed the main trends in physical training, starting from the Ancient Greece, including Medieval times, Renaissance and nowadays. Particular attention is paid to the analysis of philosophical understandings and the main conceptions of training of athletes in the ancient East, based on the philosophy of Zen Buddhism and Taoism. Particular emphasis is paid to the humanistic and holistic education of students as practiced in the Oriental philosophies, where the main attention is paid to all aspects of a person - physical, moral, spiritual, and aesthetical. The authors offer suggestions for education of athletes in Latvia on the basis of the best experience that is disclosed in the Oriental philosophies in regards to education of athletes.

Key words: Education of Athletes, Humanistic Approach, Oriental philosophy.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction The first data about developed systems of physical education in Europe were discovered in Ancient Greece, their peculiarities were such values as independence, freedom and aspiration to achievements. Medieval norms of physical development in knights' institutions were defined by high physical requirements (Сапах, 1997). In public consciousness an ideal was an image of a suffering person, who aspires to the spiritual life and despises corporal and physical existence. In the epoch of Renaissance humanization of educational systems happened (Столяров, 1995). J.A.Komensky (1992) considered, that physical education promoted the formation of character, spiritual and aesthetic development. He noted that body was the dwelling of soul. He included physical education of children into teaching programme, combining it with the lessons of theoretical subjects. There was a necessity to draw a historical parallel of the development of physical education in the East. That is why the aim of the given research is a comparative analysis of the development of physical education in Western and Oriental cultures from the position of humanistic approach in context of martial arts.

Methods The methods of the given research are as follows: theoretical analysis – distinguishing of peculiarities and formation signs of physical education systems; generalization – definition of main characteristics of physical education in the Orient and West; analogy – to reveal probably similar phenomena in the systems of physical education in the West and Orient. Also the principle of historical approach for investigation of beginning, formation and development of physical education systems in chronological sequence (Кузнецов, 2004) has been applied.

Discussion and conclusion Athens system of education in the antique times implemented the idea of harmonious development of a personality via mental, physical and aesthetic education. The highest point of physical culture of Ancient Greece is the conduction of the Olympic Games, at that time people considered that personalities harmonious in body and spirit win (Сапах, 1997). The first whole system of physical education in Ancient Greece together with martial arts determined the

direction of physical culture in many respects both in antique and modern Europe (Сапаф, 1997). In education specific role was devoted to the mental development, as well as to the physical activity, running, fencing, riding, fighting, javelin throwing, swimming and hikes. Harmony and aesthetics of Renaissance in Europe consisted of ideal plastic organization of human body, mutual penetration of the outward and inward, in agreement of parts and the whole (Сапаф, 1997). The early Christianity had a very negative attitude to antique culture as to pagan one, and that is why it blamed sports contests and spectacles, which were an important part of contests. It is necessary to mention, that from the times of the early Middle Ages Christian ideology affirmed the cult of asceticism and priority of the spiritual over the corporal (Сапаф, 1997). The grounds of physical education development in Europe at the end of the 19th century promoted wide spreading of sport as a competitive activity. The principles of victory over an adversary, demonstration of superiority, aspiration to result became the main and determining idea of sport (Столяров, 1995). These are the main moments of sports education in western culture. Then let us analyze the main moments of sports education in Oriental culture. In the 4th – 3rd centuries BC the foundation of all martial arts systems was founded in the Oriental – philosophical views of Dao thinkers Lao-Zi, Chzuan-Zi, that found their reflection in humanitarian and natural sciences. Dao people perceived the world in its unity, but the purpose of person's life was considered joining the world's harmony via achievement of inner equilibrium, for that it is necessary to direct and improve people's potential abilities (Cynarski, 2003). In the Orient re-comprehending of way of spiritual and physical improvement of a person is connected with Zen. The aim of Zen is the way to natural and harmonious life, to acquirement of spiritual connection and unity with nature. We can note, that analogous to the Western Europe epoch of knighthood it existed also in the Orient. This social class included samurai. The grounds of mastering martial arts for samurai are as follows – physical perfection, humanity, justice, wisdom, truthfulness, moral purity and height of intentions (Долин & Попов, 1991). In the 17th century the grounds of karate are founded in the Orient. In the 20th century the spiritual revival of martial arts began in Japan (Nakayama, 1983). In the pursuit of spiritual support founders of modern karate, judo, aikido applied the idea of combination of honour and humane feelings, aspiration to universal harmony and merging of a person with nature (Obodynski & Cynarski, 2004). In the course of analysis we can distinguish the following characteristic features of martial arts (Cynarski, 2003): (a) breathing exercises: breathing is the basis of physical training, that develops hidden energetic possibilities of organism; (b) gymnastics exercises: warming-up exercises, exercises of general training for the development of motion abilities and collection of technical foundation movements; (c) mastering of energetic resources of organism with the help of breathing exercises and forms of motion acquired earlier. Generalizing analysis of sports education in Oriental culture it is necessary to note, that for many centuries systems of different martial arts were not absolutely scientific but in most cases they were based on nature – philosophical views and they rather included practical generalization of empirical accumulation of knowledge about nature of a person and its efficiency. Any of entomological grounds of martial arts is vulnerable for scientific critics, but their creators probably did not care of infallibility of their statements. These theories were completely subordinated to practical tasks of perfection of a personality, where in our opinion they succeeded.

References

Cynarski, W. J. (2003). Ethos of Martial Arts and Attitudes towards Values. *Dydaktyka Literatury*, 23, 153-167.

Komenskis, J.A. (1992). Lielā didaktika. [The Great Didactic]. Rīga: Zvaigzne.

Nakayama, M. (1983). Dynamic karate. 1st edition. Tokyo: Kodansha International.

Obodynski, K. & Cynarski, W.J. (2004). Theoretical base of martial arts research in the humanistic approach. In J.Kosiewicz & K.Obodynski (Eds.) Sports involvement in changing Europe, (pp. 153-170). Rzeszow: PTNKF.

Долин, А. & Попов, Г. (1991). Кэмпо: традиции воинских искусств [Kempo: Martial Arts Tradition]. Москва: Наука Главная редакция восточной литературы.

Кузнецов, И.Н. (2004). Научное исследование: методика проведения и оформление. [Scientific Research: Methods of Conduction and Drawing-up]. Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К».

Сараф, М.Я. (1997). Спорт и культура (исторический анализ). [Sport and Culture (Historical Analysis)]. Под ред. М Сараф. Спорт, духовные ценности, культура, 1, (с.51-83).

Москва: ФиС. Столяров, В.И. (1995). Ценности спорта и пути его гуманизации [Value of Sports and it's Ways of Humanization]. Москва: ФиС.

14 -16 AGE GROUP GIRLS VOLLEYBALL PLAYERS AND CONTROL GROUP STUDENTS TO COMPARE THE LEVEL OF STATE ANXIETY AND TRAIT ANXIETY

14 -16 YAŞ GRUBU KIZ VOLEYBOL OYUNCULARI İLE KONTROL GRUBU ÖĞRENCİLERİN DURUMLULUK KAYGI VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Melek Göçmen*,Özgür Dinçer**, Serap Çolak*

*Kocaeli University Of Physical Education And Sports, **Kocaeli University Of Health Sciences Institute

The purpose of this study, 14-16 years old group of girls volleyball players to determine the level of trait anxiety and state anxiety, and sedentary students (control group) Our study, 60 students aged 14-16 who play volleyball in the same age range of 60 sedentary students constituted. Research, Kocaeli Büyükşehir Belediye Kağıt Sports Club (A), Kocaeli Büyükşehir Belediye Kağıt Sports Club (B), DSI Sports Club, D.B Sports Club, Büyük Derbent Sports Club , Kocaeli-Izmit Primary School volleyball team participated. 60 sedentary students, 30'unu Kocaeli-Izmit Parliament Primary School, while other 30'unu constitutes Gazi High School Izmit. Study, Spielberger State Anxiety Inventory-Continuous is used. State anxiety of volleyball players score averaged 39.7 ± 4.7 , control group, the mean state anxiety score was 38.1 ± 6.7 , respectively. According to this study, volleyball players of trait anxiety score 39.5 ± 5.3 , the average trait anxiety scores of the control group and 41.5 ± 5.5 , respectively. In Study there was no significant difference for between the two groups anxiety scores ($P > 0.05$). However there was significant difference for between two groups trait anxiety scores ($P > 0.05$). As a result, students involved in sports exercise than non-students were found to be less worried. Of individuals participating in sports activities more aggressive, more compatible, extroverted, social skills, lower their anxiety level is high. The data obtained were analyzed by SPSS 17 package program.

Key Words: Volleyball, state anxiety, trait anxiety

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 243.rar](#)

GİRİŞ Bireyin kişiliğinin oluşumunda ve sosyalleşme sürecine girmesinde etkili olan bir faktördür. Spor, bireyin sosyal uyumunu sağlamakta, ruhsal ve bedensel sağlıklarını güvence altına almaktadır. Spor yapmak yalnızca bedensel uğraş olmayıp, aynı zamanda bir sosyalleşme, bir topluma uyma sürecidir. Spor eylemleri ve kişilik arasında ilişki olup olmadığı konusunda yapılan çalışmalar, sporun bireyin kişiliğine etkide bulunduğunu dolayısıyla sosyalleşmesini aynı zamanda uyum düzeyini yükselmesini sağladığını ortaya koymuştur. Sporcular ile spor yapmayanları kişilik özellikleri yönünden karşılaştırmış ve sporcuların sporcu olmayanlara göre dinamik kendini kontrol edebilen, dışa dönük ve uyum sağlayıcı olduklarını saptamışlardır (Korkmaz, Özdoğan, İlhan, 2003). Sporcunun performansını etkileyen birçok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri “kaygı”dır. Kaygı, güdüsel sonuçların korku benzeri ve korkuyla bağlantısı olan bir durumdur. Kaygı nedenlerinden biri de, korkutucu bir uyarıyla ilgili bağlantısı olan bir durumdur. Korkunun koşullandığı durumla her karşılaşmamızda, nedenini bilemediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız (Morgan 2000). Kaygı, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Durumluluk kaygı, “çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantiki sebeplere bağlı, başkalarının da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi.” olarak tanımlanır. Durumluluk kaygı, sporcuyla anlamaya çalışmada

önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporunun kişiliğiyle ilgilidir. Sürekli kaygı ise; “ stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması, süreklilik kazanması” olarak tanımlanır . Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler (Civan, Arı, Görücü, Özdemir, 2010). Bu araştırmada, 14- 16 yaş arası kız voleybol oyuncularının durumluk kaygı ve sürekli kaygı seviyelerinin belirlenip kontrol grubu öğrencileri ile karşılaştırılması ve çıkan sonuçları değerlendirip olumlu, olumsuz yönlerini açıklamak amaçlanmıştır.

YÖNTEM Araştırma Grubu Araştırmada 14-16 yaş arasında voleybol oynayan 60 öğrenci ile aynı yaş aralığında sedanter 60 öğrencinin durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmaya, Kocaeli Büyükşehir Belediye Kağıt Spor Kulübü (A), Kocaeli Büyükşehir Belediye Kağıt Spor Kulübü (B), İzmit Devlet Su İşleri Spor Kulübü, Derince Belediye Spor Kulübü, Büyük Derbent Spor Kulübü, Kocaeli-İzmit TBMM İlköğretim Okulu Bayan Voleybol Takımları katılmıştır. Kontrol Grubu ise; 30 öğrenci Kocaeli-İzmit TBMM İlköğretim Okulu’nda okuyan 8. sınıf öğrencileri, 30 öğrenci ise İzmit Gazi Lisesi’nde okuyan 9. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Veri Toplanması Araştırmada verilerin toplaması anket tekniği ile yapılmış olup sporcuların kaygı düzeyini ölçmek için Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği “Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma Mart-Mayıs 2010 tarihleri arasında araştırmacı tarafından yapılmıştır. Voleybol oynayan öğrencilere 11 Nisan 2010 tarihinde Amatör Yıldız Bayanlar Voleybol ligi final maçı öncesinde kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Spielberger’in Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Kontrol grubu ise 15 Nisan 2010 tarihinde anketler, haftalık ders saati içerisinde olan rehberlik saatinde dağıtılmıştır. Cevaplandırma süresi kısıtlı tutulmamıştır. Verilerin Analizi Elde edilen sürekli ve durumluk kaygı puanlarını karşılaştırmak için SPSS 17.00 paket istatistik programında analiz edilmiştir.

BULGULAR - Araştırmaya katılan deneklerin 14 yaşında olanlar 19 kişi ile grubun %31,7’sini, 15 yaşında olanlar 32 kişi ile grubun %53,3’ünü, 16 yaşında olanlar 9 kişi ile grubun %15’ini oluşturmaktadır. - Araştırmaya katılan deneklerin 14 yaşında olanlar 30 kişi ile grubun %36,6’sını, 15 yaşında olanlar 22 kişi ile grubun %26,8’ini, 16 yaşında olanlar 8 kişi ile grubun %9,8’ini oluşturmaktadır. - Araştırmaya katılan iki grubun durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Voleybol oyuncularının durumluk kaygı puanının ortalaması ($39,7\pm4,7$), kontrol grubunun durumluk kaygı puanının ortalaması ise ($38,1\pm6,7$) olarak tespit edilmiştir. - Araştırmaya katılan iki grubun sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P>0,05$). Voleybol oyuncularının sürekli kaygı puanının ortalaması, ($39,5\pm5,3$), kontrol grubunun sürekli kaygı puanının ortalaması ise ($41,5\pm5,5$) olarak tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırmaya katılan voleybol oyuncuları ile kontrol grubunun durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Voleybol oyuncularının durumluk kaygı puanının ortalaması ($39,7\pm4,7$), kontrol grubunun durumluk kaygı puanının ortalaması ise ($38,1\pm6,7$) olarak tespit edilmiştir. Bu durumu karşılaştırırken; voleybol oyuncuları final maçı öncesi anketleri doldurmaları ile kontrol grubunun normal ders saati içerisinde anketi doldurmaları sonucunda durumluk kaygı değerleri birbirine yakın çıkmış olması dikkate alınmıştır. Araştırmaya katılan iki grubun sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P>0,05$). Voleybol oyuncularının sürekli kaygı puanının ortalaması $39,5\pm5,3$, kontrol grubunun sürekli kaygı puanının ortalaması ise $41,5\pm5,5$ olarak tespit edilmiştir, voleybol oyuncularının sürekli kaygı puanları

kontrol grubuna göre daha düşüktür. Tanenbaum ve Milgram (1978) yarışmalarda bazı gönüllü öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarını karşılaştırmışlar; bu amaçla beden eğitimi öğrencilerini gruplara ayırıp (bireysel spor yarışmacıları, takım sporlarında yarışanlar ve yarışmacı olmayanlar) değerlendirmişlerdir. Her iki yarışmacı grubun sporcuları sürekli kaygıda yarışmacı olmayanlardan daha düşük bir seviyede kaygı düzeyine sahip olduğunu gözlemişlerdir (Başaran ve ark., 2009). Şirin ve Bayraktar (2006); Sporcuların başarılarını etkileyen psikolojik özelliklerin belirlenmesi ve bu özelliklerin başarı üzerine etkilerinin saptanması gerekmektedir. Çeşitli nedenlerle sporcuların hayata ve geleceğe bakış açıları, taşıdıkları umutsuzluk duygularının tespiti ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi önemli görülmektedir. Araştırmamızın sonuçlarına bakıldığında genel olarak umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin düşük çıkması düzenli ve orta düzeyde egzersizin, depresyon ve kaygıyı azalttığı, benlik imajı, sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu arttırdığındandır. Yapılan araştırmalara bakıldığında sonuç olarak, spor yapan bireylerin yaş, cinsiyet ve spor branşları farklı olsa da hep aynı sonuçlara varılmıştır. Spor yapanların spor yapmayanlara göre, kendilerini daha iyi ifade edebilen, duygularını kontrol edebilen ve kaygılarıyla başa çıkabilen bireyler olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, voleybol oyuncularını ile kontrol grubu öğrencilerinin durumluluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Bu değerlendirme sonucunda; final maçı öncesi voleybol oyuncularının, normal rehberlik ders saati içerisinde olan kontrol grubu öğrencilerinin durumluluk kaygı puanları değerleri ile kendi durumluluk kaygı puanları değerlerinin birbirine yakın olması kendilerin kontrol edebildikleri ve kaygıları ile başa çıkabildiklerini ortaya koymaktadır. Sürekli kaygı durumları ise, voleybol oyuncularının puanları ile kontrol grubu öğrencilerinin puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha az kaygılı oldukları belirlenmiştir. Sonuç olarak spor faaliyetlerine katılan bireylerin daha girişken, daha uyumlu, dışa dönük, sosyal becerileri yüksek olması kaygı düzeylerini düşürmektedir.

KAYNAKÇA

- Başaran, M.H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21. Konya
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:7 Sayı:1.
- Korkmaz, N., Özdoğan, K., İlhan, A. (2003). Bursa ve Çevresinde 18-24 Yaşları Arasında Yapan Gençlerin Sosyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt:5 sayı:3.
- Morgan, T.C. (2000). Psikolojiye Giriş. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları. Ankara.
- Şirin, E., Bayraktar, G. (2006). Bayan Güreşçilerin Umutsuzluk Ve Kaygı Düzeylerinin Müsabaka Başarılarına Olan Etkisinin Araştırılması. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt:8, sayı:3.

INVESTIGATION OF ANXIETY LEVELS OF SHOOTING ATHLETES BEFORE AND AFTER COMPETITION

ATICILIK TAKIMINDA BULUNAN SPORCULARIN MÜSABAKA ÖNCESİ VE SONRASI KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

A. Cenk Erdağlı*, Murat Tekin**

*Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, **Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

INVESTIGATION OF ANXIETY LEVELS OF SHOOTING ATHLETES BEFORE AND AFTER COMPETITION

The purpose of this study was to investigate the anxiety levels of shooting athletes before and after competition. The sample of the study consist of 20 high school students participating to II. Olympic Athlete Training Centers Cup in Samsun. In this research, "State-Trait Anxiety Inventory" was used to colect data which was devoloped by Spielberger (1970) and adapted to Turkish by Öner ve LeCompte (1985). The data was anaysed in SPSS (statistical package for social sciences) for Windows 14.0 package program by using Wilcoxon Signed Rank Test analysis methods. According to results, shooting athletes' anxiety levels increased before competition. As conclusion; for that reason, athletes should be rewieved their objectives and made final arrangements about an hour before the competition.

Key Words : competition, anxiety, shooting sport.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 268.rar](#)

Giriş ve Amaç Kaygı (Anxiety): Korku, endişe, gerginlik gibi sübjektif olarak hissedilen bir duygudur ve kişiliğin bütünlüğünün tehdit edildiği herhangi bir durumda ortaya çıkar (Kısa, 1996). Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı önemlidir. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişmeler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur (Öner ve LeCompte 1983) Kaygı ve diğer duygusal faktörlerin performans ve karşılaşmalar üzerindeki etkileri ve buna bağlı olarak Farklı motorsal testlerle eşit yeteneklere sahip olduğu saptanan sporcuların, sportif eylemlerde farklı başarı göstermelerinin nedenleri üzerindeki çalışmalar, birçok araştırmacı tarafından değişik boyutları ile incelenmiştir. Bu çalışmanın amacı da; müsabaka öncesi ve sonrası atıcılık takımında bulunan sporcuların kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem Araştırma Grubu Samsunda düzenlenen Havalı Silahlar II. Olimpik Sporcu Yetiştirme Merkezleri Kupasına katılan 20 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin Toplanması Araştırmanın amacına ulaşmak için, müsabakadan 1 saat önce ve sonra C. Spielberger (1970) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlanması Öner ve LeCompte (1985) tarafından gerçekleştirilen durumluluk kaygı envanteri kullanılmıştır Veri toplama aracının özellikleri aşağıda verilmiştir. Durumluk Kaygı Envanteri Durumluk kaygı envanteri (ölçeği), bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirler. 20 maddelik bir ölçektir. Her maddenin 4 tane cevap şıkkı vardır. Her şıkkın puanı vardır. Yanıtlar bu formlar üzerinde işaretlenir. Hiç.-1, Bazen-2, Çok-3, Tamamıyla-4 puandır.

Durumluk kaygı envanteri 10 adet olumlu 10 adet olumsuz sorudan (tersine çevrilmiş ifadeden) oluşur. 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20. sorular olumlu puanlardır. Toplam puan değerleri 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir. Olumsuz puanlar- olumlu puanlar = X Durumluk kaygı skoru = X + 50 Verilerin Analizi Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak anlamlılık $P > 0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

Bulgular Tablo:1 Müsabaka Öncesi ve Sonrası Atıcılık Takımında Bulunan Sporcuların Kaygı Düzeylerini Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. $Z = -2,593$ P değeri $0,010 > 0,05$ fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani müsabaka sonrası puanın lehine olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç Araştırmaya katılan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($P > 0,05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani müsabaka sonrası puanın lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar bize; atış sporcularının müsabaka sonrası kaygı düzeylerinde düşme olduğu görülmektedir. Kaygı düzeylerindeki bu düşüş müsabakayı kazanmış olmalarından ve zihinsel yönden rahatladıklarını göstermektedir. Çoksevrim ve Arkadaşları(2008) kikkbokscularda maç öncesi ve sonrası durumluluk ve süreklilik kısa sempton envanteri bulguları incelendiğinde maç sonrası kaygı düzeylerinde düşme gözlenmiştir. Jones ve Cale (1989) yaptıkları çalışmada, yarışmadan 2 hafta önce, bir hafta önce, 2 gün önce, bir gün önce, 2 saat önce ve 30 dakika önce CSAI-2'yi uygulamışlar ve kaygı düzeylerinde anlamlı farklılaşma görülmüştür. Hanton, Thomas ve Maynard (2003) yaptıkları çalışmalarında yarışma öncesi beş farklı zamanda ölçüm yapmışlardır (1 hafta önce, 2 gün önce, 1 gün önce, 2 saat önce ve 30 dakika önce). Çalışmanın sonucunda, yarışmadan 2 saat ve 30 dakika önce alınan ölçümlerde Bilişsel ve Bedensel Kaygının yoğunluğu artarken, Kendine Güvende düşüş görülmüştür. Yapılan bu çalışmalar bizim yaptığımız çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu sonuçlara göre; yarışmadan bir saat önce sporcular hedeflerini gözden geçirmeli ve son düzenlemeler yapılmalıdır.

Seçilmiş Kaynaklar

Çoksevrim B, Sarıtaş N, Kaya M, ve Pepe, O. (2008) kikkbokscularda maç öncesi ve sonrası durumluluk ve süreklilik kısa sempton envanteri bulguları Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, Volume:1, Sayı:1, Temmuz, 2008

Hanton, S., Thomas, O. ve Maynard, I. (2003). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*. 73, 87-97.

Jones, J. G. ve Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self confidence in males and females. *Journal of Sport Behavior*. 12, 183-195.

Kısa, S.S (1996). İzmir İl Merkezinde Dershaneye Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarıyla Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir

Öner N, Lecompte A (1985) Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

AN INVESTIGATION OF THE ANXIETY LEVELS OF ATHLETES WHO PARTICIPATED INTER-UNIVERSITY CROSS COUNTRY CHAMPIONSHIP IN TURKEY

ÜNİVERSİTELERARASI TÜRKİYE KROS ŞAMPİYONASINA KATILAN ATLETLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Kalkavan, A.1, Koç, H.1, Demirel, P.1

1Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye

The aim of this study is to investigate of the anxiety levels of athletes who participated in Inter-University Cross Country Championship of Turkey. To determine the anxiety levels of Athletes, participated Inter-University Cross Country Championship of Turkey held in March 2010 on Kütahya, the Beck Anxiety Inventory was used. The scale, developed by Beck, having been used widely for determining the frequency of the anxiety of individuals living. Lickert-type scale consisting of 21 items is scoring 0-3. For each item of the survey, participants is asked to mark one of these options; No (0), Mild (1), Moderate (2) and Severe degree (3). The total height from the scale scores (0-63 points) shows the intensity of the concern of the individual lives. Distributed to all teams participating in competitions athletes who filled out questionnaires on a voluntary basis 43 female (Age $21:37 \pm 2105$), 57 males (Age $21:35 \pm 2416$) a total of 100 athletes answer were evaluated. As statistical methods t-test for independent groups, oneway anova and Tukey's tests were performed at the level of $\alpha = 0.05$ significance. Results, obtained from the study, indicated anxiety level differences between women (31.42 ± 7317) and men (27.88 ± 6843) athletes was found significant in Inter-University Cross Country Championship. ($t(98) = 2487, P > 0.015$). Besides, level of anxiety among athletes, studying sports education (28.54 ± 6.82) and other sections (32.62 ± 7984), was found significant ($t(98) = 2347, P > 0.21$). Furthermore, level of anxiety, in terms of period of doing sport, was found significant ($F_{3.99} = 38\ 454, P > 0.01$). It was seen, increase of doing sport's years (one year or less = 40.56 ± 2877 , two-and three-year = 6.30 ± 5975 , four-five years = 29.71 ± 7122 , five years or more = 25.38 ± 3971), leads to decrease of anxiety level. Fear of failure and inability to meet expectations in athletes is known to increase anxiety levels. It was seen; women have high anxiety than men. It can be said, increase of doing sport's years reduce level of anxiety

Key Words: Athleticism, Competition, Anxiety.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmada Üniversitelerarası Türkiye Kros Şampiyonasına katılan atletlerin kaygı düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Mart 2010 tarihinde Kütahya'da yapılan Üniversitelerarası Türkiye Kros Şampiyonasına katılan atletlerin kaygı düzeylerini belirlemek için Beck Kaygı Ölçeği (Beck Anxiety Inventory) kullanıldı. Beck tarafından geliştirilen ölçek bireylerin yaşadığı kaygı sıklığını belirlemek için yaygın olarak kullanılmaktadır. Lickert tipi 21 maddeden oluşan ölçekte 0-3 arası puanlama yapılmaktadır. Katılımcıların anketteki her bir madde için Hiç (0), Hafif derecede (1), Orta derecede (2) ve Ciddi derecede (3) seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği (0-63 Puan) bireyin yaşadığı kaygı şiddetini gösterir. Müsabakalara katılan tüm takım sporcularına dağıtılan anketi gönüllü olarak dolduran 43 ü bayan (Yaş 21.37 ± 2.105) 57 si erkek (Yaş 21.35 ± 2.416) toplam 100 sporcunun cevapları değerlendirildi. İstatistik yöntem olarak $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi, tek yönlü varyans analizi (Oneway) ve Tukey's testleri uygulandı. Çalışmadan elde edilen bulgular, Üniversitelerarası Türkiye Kros Şampiyonasına

katılan Bayan (31.42 ± 7.317) ve erkek (27.88 ± 6.843) sporcular ($t(98)=2.487$; $P>0.015$) ile Spor Eğitimi (28.54 ± 6.82) ve Diğer bölümlerde (32.62 ± 7.984) okuyan sporcular arasında kaygı düzeyi ($t(98)=2.347$; $P>0.21$) farkının önemli olduğunu gösterdi. Kaygı düzeyi spor yapma süresine göre de manidar bulundu ($F_{3,99}=38.454$; $P>0.01$). Spor yapma yılı arttıkça (bir yıl ve daha az = 40.56 ± 2.877 , İki-üç yıl = 30.06 ± 5.975 , Dört-beş yıl = 29.71 ± 7.122 , Beş yıl ve daha fazla = 25.38 ± 3.971) kaygı düzeyinin düştüğü görüldü. Sporcularda başarısızlık korkusu ve beklentileri karşılayamama kaygı düzeyini artırmaktadır. Bayanların erkelere nazaran daha yüksek kaygı yaşadıkları görülürken, spor yapma yılı arttıkça kaygının seviyesinin azaldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, Yarışma, Kaygı.

STATE AND TRAIT ANXIETY ANALYSIS OF BASKETBALL PLAYERS

BASKETBOLCULARDA DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ersan Kara Talat Bayburtluoğlu Serdar Ceyhun
Karabük Üniversitesi

ABSTRACT In this study, STAI (State-Trait Anxiety Inventory) was applied to 92 sportsman who were playing at several university basketball teams, 31 sportsman were female and 61 sportsman were male, Sportsman who were attended the study were evaluated in terms of age, gender, length, weight, cigarette and alcohol usage; state and trait anxiety levels were measured separately for each group and whole group, anxiety levels were tested statistically according to genders and results taken at competition. There was no suggestive statistical difference at female, male and whole group for state and trait anxiety scores between groups which were successful and unsuccessful at the end of the competition. But when a matching was done according to genders; state anxiety scores were confirmed as $38,65 + 7,3$ and trait anxiety scores were confirmed as $42,36 + 7,09$ at female sportsman, these values were by order of $32,57 + 12$ and $37,35 + 10,38$ at male sportsman. In matching these values by using t-test; it was confirmed that there was a statistically meaningful difference ($p > .05$). This situation indicated that gender factor may be impressive on state and trait anxiety.

Key Words : Anxiety, state anxiety, trait anxiety

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Bu çalışmada üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan, çeşitli üniversite basketbol takımlarında oynayan 31 „i kız, 61,, i erkek, toplam 92 sporcuya STAI (State-Trait Anxiety Inventory - Durumluk, Sürekli Kaygı Envanteri) uygulanmış, çalışmaya alınan sporcular, yaş, cinsiyet, boy, kilo, sigara ve alkol kullanımı gibi parametreler açısından değerlendirilmiş, tüm grubun ve grupların ayrı ayrı durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ölçülmüş, kaygı düzeylerinin cinsiyete göre ve müsabakalarda alınan sonuçlara göre farklılık gösterip göstermedikleri istatistiksel olarak test edilmiştir. Müsabaka sonuçları başarılı olan grup ile başarı gösteremeyen grup arasında durumluk ve sürekli anksiyete puanları yönünden kız sporcu grubunda, erkek sporcu grubunda ve tüm grupta istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Ancak cinsiyete göre bir karşılaştırma yapıldığında; kız sporcu grubunda durumluk anksiyete puanları ($38,65 + 7,3$) ve sürekli anksiyete puanları ($42,36 + 7,09$) olarak saptanırken, bu değerler erkek sporcularda sırası ile ($32,57 + 12$) ve ($37,35 + 10,38$) olarak bulunmuştur. Bu değerlerin t testi kullanılarak yapılan karşılaştırmalarında ise istatistiksel olarak anlamlı ($p > .05$) bir fark olduğu saptanmıştır. Bu durum cinsiyet faktörünün durumluk ve sürekli kaygı üzerinde etkili olabileceğini işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler : Anksiyete, durumluk anksiyete, sürekli anksiyete

EFFECTS OF THE AEROBIC EXERCISE ON ANXIETY

AEROBİK EGZERSİZİN KADINLARDA VE ERKEKLERDE ANKSİYETEYE OLAN ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Pinar Doğan, İlgi Şemin

Balikesir Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi

Introduction The purpose of this study was to assess how aerobic exercise affects anxiety and was there any difference between two gender.

Methods 40 healthy volunteers (20 women, 20 men) whose ages ranged between 17 and 44 (mean: $28,75 \pm 5,85$) were included in the study. 20 of the subjects (10 men and 10 women) composed the exercising groups and remaining 20 subjects (10 women and 10 men) the nonexercising groups. There were no significant differences between the same gender in each groups in age, weight and height. Subjects of exercise groups were selected among the volunteers who exercised at least two days per week for the last 2 months, the others were sedentary, nonexercising persons. All participants completed Spielberg State-Trait Inventory (STAI) first. Then exercising groups were participated in 60 minute of aerobic exercise (treadmill running) at 60% of maximum heart rate. Nonexercising groups were seated in the same room while others doing exercises. All participants completed Spielberg State-Trait Inventory (STAI) again, 5 min after the aerobic exercise session. State and trait anxiety levels were calculated for all participants. One-way ANOVA, Mann Whitney U and Wilcoxon Signed Rank tests were used for statistical analysis.

Results Results of the study showed that there were no significant difference between the exercising and nonexercising groups neither before nor after 65 min state and trait anxiety levels. In exercising groups there were a gender difference before the exercise. Trait anxiety levels of exercising men were higher than exercising women ($p > 0.05$). After 60 min acute aerobic exercise the state anxiety levels slightly decreased in women whereas trait anxiety levels decreased in men, and as a result the difference disappeared.

Discussion In exercising groups, trait anxiety levels of men seem to be higher than women before exercise, and this finding should be taken into consideration in sportive performance. The effect of acute aerobic exercise on state and trait anxiety levels seems to be negligible.

Key Words: State anxiety, trait anxiety, aerobic exercise, anxiety, gender

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Amaç ve Hipotez: Bu çalışmada aerobik egzersizin anksiyete düzeyi üzerine etkisi olup olmadığı ve anksiyete düzeyinin iki cins arasında farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırma, gönüllü 20 kadın (10 egzersiz ve 10 sedanter grubu) ve 20 erkek (10 egzersiz ve 10 sedanter grubu) üzerinde yapıldı. Egzersiz grupları en az iki aydır spor salonuna devam edip haftada iki kez egzersiz yapmakta idi, sedanter grup egzersiz yapmayan bireylerden oluşturuldu. Çalışma bir spor merkezinde yapıldı. Her gruba günün benzer saatlerinde durumluk ve sürekli kaygı envanteri uygulandı. Envanterler uygulandıktan 5 dakika sonra egzersiz grubundaki bayanlar ve erkekler %60 max kalp hızında 60 dakika aerobik egzersiz yaptılar. Egzersiz grubu egzersizlerini

yaparken, kontrol grubu (sedanter grup) hiç bir şey yapmadan egzersiz yapılan odada oturdular. Egzersizden 5 dakika sonra her iki gruba envanterler dağıtıldı ve tekrarlandı.

Bulgular: İstatistiksel analiz sonucunda istirahat konumunda ölçülen erkek egzersiz grubunun sürekli kaygı ölçeğinin kadın egzersiz grubuna kıyasla anlamlı olarak yüksek olduğu, akut egzersizden sonra ise bu farklılığın ortadan kalktığı ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Akut ılımlı egzersizin anksiyete düzeylerinde anlamlı bir değişikliğe neden olmadığı saptanmıştır.

Sonuç: Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlar şöyle özetlenebilir: - Durumluk kaygı düzeyi cinsiyet farkı göstermemektedir. - Sürekli kaygı düzeyi gönüllü olarak egzersiz yapanlarda, erkek grubunda kadınlara oranla yüksek olacak şekilde, cinsiyet farkı göstermektedir - Akut ılımlı egzersiz sürekli ve durumluk anksiyete düzeyine etkili görülmemektedir.

Anahtar Kelimeler: Sürekli kaygı, durumluk kaygı, aerobik egzersiz, anksiyete, cinsiyet

THE RELATIONSHIP BETWEEN RANK, ANTICIPATION, DURATION VARIABLES OF PERFORMANCE ON DIFFERENT ANXIETY (STATE AND TRAIT) AND SELF-CONFIDENCE (STATE AND TRAIT) OF ATHLETES

Rahimian Z. And Fooladian J.

Islamic Azad University – Mashhad Branch - Iran And Faculty Member Of Ferdowsi University- Iran

The purpose of this study was determining the relationship between performance (rank, anticipation, duration) variables on different anxiety (state and trait) and self-confidence (state and trait) of athletes. Statistic subjects were 150 man players (mean age 22.2) and 128 female players (mean age 21.71) who were participating in Olympiad games of Iran University in individual and team sports in 2008. In this research they completed Competitive Trait Anxiety Inventory (SCAT), Competitive State Anxiety Inventory -2 (CSAI-2), Competitive Trait self-confidence Inventory (TSCI) and Competitive State self-confidence Inventory (SSCI). For determining the relationships, Pearson Correlation Coefficient was used. The research findings show that there was not significant relationship between state and trait anxiety with the rank, anticipation and duration of performance ($p>0/05$). The results of this study revealed that trait and state self-confidence weren't related to the duration of performance too ($p>0/05$). But there is significant relationship between trait and state self-confidence with the variables of rank and anticipation of performance ($p>0/05$). It is suggested for the future research to emphasize not only on anxiety but also on positive feelings emotions like self-confidence. Likewise coaches and psychologists of teams must help their athletes to gain, improve and maintain these feelings.

Key words: State and trait anxiety, State and trait self-confidence, rank of performance, anticipation of performance, duration of performance.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 39.zip](#)

Introduction One of the most prevalent subjects in sport psychology is the personality features of athletic performance. Some of the researchers believe some features are changed or improved during the athletic process (Navabi Nejad 1995). Performance is affected by condition and personality. One of the variables that is significantly related with athletic performance is competitive anxiety. The anxiety pre-competitive has been important for performance and athletic psychology researches (Jones & Hardy, 1990; Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990; Vealey 1990). Competitive anxiety is included state and trait anxiety. Performance of athletes is also affected by competitive anxiety. Whatever high level of competitive anxiety (trait and state) produces less athlete's performance during the competition (Spielberger 1996). Furthermore maybe the most effective factor on performance is self confidence. Self confidence is the person judgments about her or his personality, domestic and social traits. This belief is formed beyond variety of factors like culture and family and it is caused the person feels valuable or unvalued. Athlete belief to achieve success is called self-confidence (Vealey 1986, Pheltse 1998). Self-confidence also is included trait and state anxiety. Several researches have showed the athlete with higher self-confidence have better performance (Chaise 2001, Bat et al 2003, Woodman 2003) and the athletes have higher self-confidence than the non athletes (Asadpoor 2002, Namazizadeh 2002, Hasanzadeh 2003). Our country researches about sources of self-confidence are low. Shojaodin and Shafizadeh (2004) didn't find any significant relationship between self-confidence and performance's level of elite and non elite adult athletes in team and individual sports and self-confidence didn't have anticipated their

performance'level. Woodman and Hardy (2003) showed self-confidence is the most related factor to performance in comparison with state anxiety (of cognitive). Henin (1980) found the negative and significant relationship between competitive anxiety and athletic performance. Hanton, Tomas and Minard (2004) showed that level of anxiety will increase and self-confidence will decrease near the game time. Likewise there was a negative significant correlation between athletic competitive anxiety and athletic performance. Since there are some confusions, the purpose of the present study was to investigate the relationship between kinds of anxiety and self-confidence in individual and team athletes.

Method This research was a descriptive-correlation one. Statistic subjects were 150 man players (mean age 22/2) and 128 female players (mean age 21/71) who were participating in Olympiad games of Iran University in individual(Track and Field, Swimming, Karate, Table tennis, Badminton) and team sports(Volleyball, Basketball, Fotsal) in 2008. In this research they completed Competitive Trait Anxiety Inventory (SCAT), Competitive State Anxiety Inventory -2 (CSAI-2), Competitive Trait self-confidence Inventory (TSCI) and Competitive State self-confidence Inventory (SSCI). Their stability and consistency were confirmed through many researches. In this research Inventory's stability and internal consistency were reported 87%, 84%, 83%, 89% respectively. For determining the relationships, Pearson Correlation Coefficient was used for determining the relationship between Rank, Anticipation, Duration Variables of Performance on Different Anxiety (state and trait) and Self-confidence (state and trait) of Athletes.

Results The research findings showed that there was not significant relationship between trait anxiety with the anticipation of performance ($p=0/072$). There wasn't significant relationship between state anxiety with the anticipation of performance ($p=0/230$). There was significant relationship between trait self-confidence with the anticipation of performance ($p=0/000$). Furthermore there was significant relationship between state self-confidence with the anticipation of performance ($p=0/000$).The results of this study revealed that trait and state self-confidence weren't related to the duration of performance too ($p=0/554$ & $p=0/201$ respectively). There weren't significant relationship between trait and state self-confidence with the duration of performance ($p=0/06$ & $p=0/109$ respectively).There was not also significant relationship between trait anxiety with the rank of performance ($p=0/319$). But there was significant relationship between trait and state self-confidence with the variables of rank of performance ($p=0/001$). (Table 1)

Conclusion The purpose of this study was determining the relationship between performance (rank, anticipation, duration) variables on different anxiety (state and trait) and self-confidence (state and trait) of athletes. The results show that there was not significant relationship between state and trait anxiety with the rank, anticipation and duration of performance. These results are corresponded with Kraft and associates (2003), Kias and associates (2005)'s results. But they aren't corresponded with Flowers and Brown (2002), Kjormo and Halvari (2002) and Chamberlain and Hale (2007). Flowers and Brown (2002) showed that the lower anxiety produces the better performance. Again there was significant relationship between (trait and state) self-confidence with the anticipation and rank of performance that are compatible with Kjormo and Halvari' results. Then self-confidence is more important than anxiety for the anticipation and rank of performance. Accordingly coaches must emphasize to increase athletes self-confidence for improving their performance. The other results of the present study were the reverse relationship between anxiety (state and trait) and self-confidence (state and trait). So when the self-confidence improves then the anxiety will decrease.

Also there weren't significant relationships between self-confidence (state and trait) and duration of performance. It is suggested for the future research to emphasize not only on anxiety but also on positive feelings emotions like self-confidence. Likewise coaches and psychologists of teams must help their athletes to gain, improve and maintain these feelings.

REFERENCES:

- 1-Chamberlain, S. T., and Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety Stress Coping*, 20(2): 197-207.
- 2- Flowers, R. A., and Brown, C. (2002). Effects of sport context and birth order on state anxiety. *Journal of sport behavior*, 25
- 3-Kias, K., and Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37(1):13-20.
- 4-Kjormo, o., and Halvari, H. (2002). Two ways related to performance in elite sport: path of self-confidence and competitive anxiety and the path of group cohesion and group goal-clarity. *Percept Most Skills*, 94(3 pt1): 950-66
- 5-Woodman, T. Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance; a Meta analyses. *Journal of sport sciences*, 21(6):443-457

EFFECTS OF AEROBIC AND ANAEROBIC EXERCISE ON ANXIETY

Naghibzadeh, M.1

Ilam University, Iran

ABSTRACT Introduction: Among common problems of psychic and sentiment in adolescence and youth era is anxiety. Considering regular practice has an important role on the reduction of anxiety, the present study was designed to investigate the effects of aerobic and anaerobic exercises on the reduction anxiety. Method: forty-five anxious students in Ilam University were randomly selected and divided into three groups: 1.aerobic exercise, 2.anaerobic exercise, 3.control group. All participants were assessed for anxiety by katel test and after ten week's intervention. Using repeated ANOVA and paired t-test, the anxiety scores before and after interventions were compared in three groups. Result: In contrast to control group, anxiety score in both aerobic and anaerobic groups decreased significantly. However, there was no significant difference between aerobic and anaerobic groups in anxiety reduction. Conclusion: Based on these findings, exercise can be considered as an effective and safe method to reduce anxiety, and as both aerobic and anaerobic exercises are effective in reducing anxiety, therefor one can choose the type of exercise based on his/her personal desire and fitness.

Key words: Aerobic exercise, anaerobic exercise, Anxiety.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 122.rar](#)

Introduction: Anxiety is one of the factors that has threatened the mental health of population. Inconsistency and existing differences in the behavior of human societies is very popular. Unconventional people live in each class and union and in each group and in collection. So there is the risk of the mental disorders for every one (Shamlu, S.1995). Considering the high prevalence of this complication and also significant effect of anxiety on performance, especially into students, it is necessary to implement vital actions for the prevention and reduction measures (Binding et al., 2004). Anxiety also reduces self esteem, isolation, withdrawal and academic problems (Freeman et al., 2002) Methods of treating anxiety, includes drug therapy, behavior therapy and cognitive therapy (Bloom, B.1985), however, because few people are seeking treatment, these belief has spread that anxiety and other mental health problems is beyond the capacity of the health care system (Raglin, J. 1997).Therefore, prevention and reduction of health care costs, has increased physical activity as constitutes a substitute for other treatment methods. Positive aspects of exercise and regular physical activity for children, adolescents, youth, adults and even elderly people have been confirmed by various researches (Poor Rarnjbar and Nematollahzadeh Mahani. 2005; Khalaji, H. 2000; Noushadi, M. 2008; Adams, T. 2008; Landers, D. 1999), physical activity have an important role in reducing anxiety. With exercise and other physical activity one can reduce the psychological pressure due to to anxiety. Bartholomew and Linder (1998), Khalaji (2000), Guskowska (2004), Byars (2005) and Akandere and Takin (2005) showed that there is a positive and significant relationship between physical activity and reduction the anxiety. Landers and Petruzzello (1994) examined the results of 27 narrative reviews that had been conducted between 1960 and 1991 and found that in 81% of them the authors had concluded that physical activity/fitness was related to anxiety reduction following exercise and there was little or no conflicting data presented in these reviews. For the other 19%, the authors had concluded that most of the findings were supportive of exercise being related to a reduction in anxiety, but there were some divergent result

(Landers and Petruzzello, 1994). None of these narrative reviews concluded that there was no relationship (Landers, D. 1999). In addition, there are ambiguous points in meta-analysis; because both exercise intensity and duration are not working to accurate estimate of output. Therefore, further research is required to study the effect of different intensity and duration of exercise on anxiety reduction to use the more varied amounts of intensity and duration. The effect of varying intensity and duration of physical activity on anxiety are the issues that have recently been considered. In the new papers (He, C. 1998) intensity and duration of exercise together regularly were studied and it was found that moderate aerobic exercise, for a young with medium physical fitness (such as 15 to 30 minutes of intense exercise and low exercise 30 to 45 minutes intensity) have more anti-anxiety effect than to practice outside this domain (such as 15 minutes of low intensity exercise, or 45 minutes of intense exercise). However, to study the effect of different intensity and duration of exercise on anxiety reduction further research is required that the amounts of more varied in intensity and duration have been used. Therefore, this research will try the effect of exercise on anxiety of individuals, to be examined, as well as differences in the effect of aerobic and anaerobic exercise on the level of anxiety will be discussed.

Research methodology: This research uses semi-empirical and practical method for its implementation field. Measurement tool in the study is Katel questionnaire; this questionnaire composed of forty matters and by Ms. Prosecutor has been normalized (Dadsetan, P. 1991). In this study, individual characteristics of subjects, including height, weight and age on the first page in the questionnaire were examined. Considering the anxiety score, 45 female students Ilam University that their score average was high, as were selected and randomly divided into two experimental groups and a control group, group 1Experimental 10 weeks (per week three sessions, each session 30-40 min) were subjected to under moderate aerobic exercise (40-55%VO₂max), the second group 2Experimental for 10 weeks (per week three sessions, each session 40-30 min) under severe exercise (75-90%VO₂max, were subjected to anaerobic exercise such as running fast, start of trip, types of jump and resistance training), then after 10 weeks of exercise in the two experimental groups and non-intervention control group, the severity of anxiety again was evaluated. To determine the differences between experimental and control groups (effect of exercise program on the anxiety variable) test with repeated measures analysis of variance was used. And for some comparison of pre-test and post test paired t-test was used.

Result: All the results are shown in table 1. As it can be observed, anxiety in 3 research groups before applying the treatment has significant difference. After applying the treatment anxiety in the 1 and 2 experimental groups are 32.40 with the standard deviation 12.8 and 36.46 with the standard deviation 8.70 respectively. Regarding the fact that Average is less than 40 (edge of anxiety) it is inferred that anxiety is decreased resulting form doing exercise. This decrease is more considerable in 1Experimental group; whereas anxiety in control group after applies in treatment is 46.26 with Standard deviation 6.97 which has no significant difference compared to before treatment, statistically. Result of variance test indicated (showed) that after treatment anxiety in 3 groups is different significantly (P-Value=0/00) (see table 1).

Discussion & conclusion: Summarizing the result of this research it is inferred that aerobic and anaerobic exercise are effective means in decreasing anxiety and exercise can be used as a fundamental factor in caring anxiety. Effects of exercise to decrease anxiety can be stated based on different mechanisms that among them we can refer to biological, physiological, and psychological

mechanisms. Biologically, exercise can have impacts on anxiety by providing the physical fitness (Doynie et al., 1987; Morgan, W. 1985) affecting hormones of anxiety, decreasing the tightness of muscles resulting from doing physical activities, and affecting the nervous transmitters involved in anxiety which include endorphins and catecholamine (Simons et al., 1985). From psychological point of view, exercise can decrease anxiety through increasing activity level and consequently increasing positive strengthening contingent on answer (Becker et al., 1987), providing one with a condition which distract him/ her from threatening factors, and providing a ground for ones self-confidence and capability feeling (Ossip-Klein et al. 1989). To justify the positive effects of exercise on anxiety we can refer to absent-mindedness theory. According to this theory, exercise can reduce the negative effects of anxiety Stimulating by distracting concentration on it (Navab nezhad, sh. 1994). So it is probable those athletes by doing exercise distract their attention from daily issues (which may unconsciously cause anxiety in an individual) to different forms of sport and in this way deviate their attention, make them feel happiness and refreshment and in the way reduce his/her anxiety. Generally, there was no significant difference between influences of aerobic and anaerobic exercise in curing anxiety. Due to some methodological inadequacies and limitations in conducting this research, it is suggested to follower researchers to take different aspects of exercise to counter anxiety into their consideration. Aspects like biological, chemical, and psychological, and also effects of several.

Selected references:

1. Adams, T.B., Moore, M.T., and Dye, G. (2007). The relationship between physical activity and mental health in a national sample of college females, *Women health*, 2, No. 45, PP. 69-85.
2. Akandere, M., and Takin, A. (2005). The effect of physical exercise on anxiety, *The Sport Journal*, 5, No. 2.
3. Bartholomew, J. B., and Linder, D.E. (1998). State Anxiety Following Resistance Exercise: The Role of Gender and Exercise Intensity. *The Journal of Behavioral Medicine*, 21, 205-219.
4. Becker, R.E., Himberg, R.G., and Bellack, S.A. (1987). Social skills training treatment for depression. New York, Pergamon Press; PP143-7.
5. Binding, L.L., and Randall, J. (2004). Anxiety as a barrier to student performance. *Can Nurse*, 100(6):7.
6. Bloom, B. L. (1985). Focal issues in the prevention of mental disorders, (DHHS publication No. ADM 85-1366), Washington, DC: U.S. Government printing office.
7. Byars, J.L., (2005). Stress, anxiety, depression, and lone liness of graduate counseling student: the effectiveness of group counseling and exercise, *Number of stories in archives*. 44,032, Vol. 10, No. 12.
8. Dadsetan, P. (1991). Psychology illness changes from childhood to adolescence, the first volume, Tehran, deep.
9. Doynie, E.J., Ossip-Klein, D.J., Bowman, E.D., Osborn, K.M., McDougall-Wilson, I.B., and Neimeyer, R.A. (1987). Running versus weight lifting in the treatment of depression. *J Consult Clin Psychol*; 55(5): 748-54.

DETERMINE THE ANXIETY LEVEL OF NATIONAL TEAM TAEKWONDO ATHLETES BEFORE MATCHES WHO STUDIED AT UNIVERSITIES

ÜNİVERSİTELERDE ÖĞRENİM GÖREN TAEKWONDO MİLLİ TAKIM SPORCULARININ MAÇ ÖNCESİ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Hülya Bingöl 1, Bilal Çoban 2, Zinnur Gerek 3, Şükrü Bingöl 4

1 İnönü Üniversitesi, 2 Fırat Üniversitesi, 3 Atatürk Üniversitesi, 4 İnönü Üniversitesi

This survey is held to determine the before match anxiety level of undergraduate national taekwondo players and analyse according to some variables. The study which purpose is determine the anxiety levels of athletes dealing with sports taekwondo before matches and examine for some variables, is a descriptive model. Research staff is consisted of 50 national taekwondo players who joined intercollegiate Turkey championship which is held in the city Ordu. Taekwondo athletes anxiety level prior to the match and evaluated according to several variables involved in the sport of taekwondo data were obtained from national taekwondo athletes's opinions. As the means of data collection Spielberger's Situational anxiety scale is used. Data which are obtained through the survey are loaded SPSS for Windows pocket program. On obtained data for dual comparison kruskal walls test is used and for multiple comparisons Mann Whitney-u test is used. As meaningfulness level $\alpha=0.05$ is determined. At the end of the survey no meaningful correlation between students' gender, age, university, sport experience age and before match anxiety level was found. ($p>0.05$)

Key Words: Taekwondo, National Player, Anxiety, University, Student

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 219.rar](#)

Araştırmanın Amacı Bu araştırma üniversitelerde öğrenim gören teakwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır. **Araştırmanın Modeli** Taekwondo sporuyla uğraşan taekwondocuların maç öncesi kaygı düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılan bu çalışma tarama modelinde olup betimsel bir nitelik arz etmektedir. **Araştırma Grubu** Araştırma grubunu Ordu ilinde üniversiteler arası Türkiye şampiyonasına katılan 50 milli taekwondocu oluşturmaktadır. **Verilerin Toplanması ve Analizi** Taekwondocuların maç öncesi kaygı düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlayan veriler taekwondo sporuyla uğraşan milli taekwondocuların görüşlerinden elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Spielbergerin durumluluk kaygı ölçeği kullanılmıştır. Anket yoluyla elde edilen veriler, SPSS for Windows 15 paket programına yüklenmiştir. Elde edilen veriler ikili karşılaştırmalar için kruskal walls testi ve çoklu karşılaştırmalar için mann whitney u testi kullanılmıştır.

BULGULAR Bu bölümde, araştırma sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve değerlendirilmiştir. **Tablo 1:** Milli Teakwondocuların cinsiyetlerine göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması **Tablo 1'**de araştırmaya katılan erkeklerin durumluluk kaygı düzeyi puanı 47.90 bulunurken kızların 47.42 bulunmuştur. Erkeklerin ve kızların durumluluk kaygı düzeyleri arasında görülen bu fark istatistiki açıdan anlamlı değildir. ($P>0,05$). **Tablo 2:** Milli Teakwondocuların yaşlarına göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması **Tablo 2** de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 19 yaş ve altı sporcuların maç öncesi kaygı düzeyleri 44.60, 20 ve 21 yaş sporcuların 47.00, 22 ve 23 yaş sporcuların 48.43, 24-25 yaş sporcuların 50.27, 27 yaş ve

üzeri sporcuların 45.00 bulunmuştur. Yaşlar arasındaki bu fark istatistiki açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$). Tablo 3: Milli Teakwondocuların üniversitelerine göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 3'te görüldüğü üzere Selçuk üniversitesi sporcularının maç öncesi kaygı düzeyi 51.42 Marmara Üniversitesi sporcularının 49.20 Gazi üniversitesi sporcularının 47.40 Ankara Üniversitesi sporcularının 49.20 Çukurova Üniversitesi sporcularının 44.75 Karadeniz Teknik Üniversitesi sporcularının 52.00 Muğla Üniversitesi sporcularının 44.50 Celal Bayar üniversitesi sporcularının 48.60 İnönü üniversitesi sporcularının 41.75 Kocaeli üniversitesi sporcuların 50.50 Pamukkale üniversitesi sporcuların 44.00 Abant izzet Baysal üniversitesi sporcuların 47.50 olarak bulunmuştur. Sporcuların öğrenim gördükleri üniversitelere göre maç öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$). Tablo 4: Milli Teakwondocuların spor yapma yıllarına göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 4 de görüldüğü üzere Milli Teakwondocuların spor yapma yıllarına göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeylerinin karşılaştırıldığında spor yapma yaşı 6 yıl olanlarda 51.00 7 yıl olanlarda 48.42 8 yıl olanlarda 47.90, 9 yıl olanlarda 48.25, 10 yıl olanlarda 44.40 11 yıl olanlarda 49.33 12ve 13 yıl olanlarda 52.00 14 yıl olanlarda 45.80 15 yıl olanlarda 47.33 16 yıl olanlarda 45.00 17 yıl olanlarda 37.00 olarak bulunmuştur. Spor yapma yılı arasındaki bu fark istatistiki açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ Tablo 1'de Milli Teakwondocuların cinsiyetlerine göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeyleri arasında görülen fark istatistiki açıdan anlamlı değildir. ($P>0.05$). Engür, elit sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyetlerine göre durumluluk kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır (7). Yücel, taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir (18). Araştırma bulgularımızı desteklemektedir. Tablo 2'de Milli Teakwondocuların yaşlarına göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeyleri arasındaki fark istatistiki açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$). Dorak ve ark.1.ligde oynayan hentbolcuların yaşları ve kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır (6). Erbaş'ın yapmış olduğu çalışmada basketbolcuların yaşları ve durumluluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (8). Araştırmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir. Tablo 3'te Sporcuların öğrenim gördükleri üniversitelere göre maç öncesi kaygı düzeyleri arasındaki fark istatistiki açıdan anlamlı değildir. ($p>0.05$) Sporcuların büyük bir kısmı Türkiye Şampiyonasına ve Uluslararası yarışmalara katılmış olması ve müsabakanın önemini sporcuların nasıl algıladıklarına bağlı olarak bu sonucu etkilemediği düşünülmektedir (18). Tablo 4'de Milli Teakwondocuların spor yapma yıllarına göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeyleri arasındaki istatistikî açıdan anlamlı değildir. ($p>0.05$) Öğüt, çalışmasında, sürekli kaygı ile spor yapma yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (13). Altıparmak, basketbolcuların durumluk kaygı puanlarının antrenman ya da ve takımda bulunma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır (2). Araştırmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir. Araştırmamızın sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları üniversiteleri ve spor yapma yaşlarına göre maç öncesi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. ($p>0.05$)

KAYNAKLAR

Akandere, M, Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul, 1997.

- Altıparmak, E, Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması, Sosyal Bilimler Dergisi, İstanbul. 1997
- Atkinson, R. Hilgard, E. Psikolojiye Giriş 2. İstanbul. Sosyal Yayınlar. 1995. Başaran. M.H. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2008
- Cüceloğlu, D. İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul. Remzi Kitabevi. 1999. Dorak, F,Şefik, T. Sporcularda Başarı ve Başarısızlıkların Nedenleri, Spor Bilim Dergisi, Yıl:2 Sayı:5,1991
- Engür, M, Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Tezi, İzmir. 2002.
- Erbaş, M. Türkiye Basketbol 2.Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2000.
- Gümüş, M, Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi, Sakarya Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.2002.
- İkizler, C,Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Yayıncılık, Genişletilmiş 2.Baskı, s,91,1994
- Kunter, E, Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Kitapevleri, İzmir. 1996. Morgan, C,T, Psikolojiye Giriş Ders Kitabı,Çev; H.Ü. Psikoloji Bölümü Yayın Sorumlusu. Sirel Karataş. Ankara. Meteksan, 1984.
- Öğüt, R, Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psikol-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir. 2004
- Öner, N, Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler, Boğaziçi Yayınları, İstanbul. 1994.
- Özbaydar, S, İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul. 1983.
- Özgül, F., Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas. 2003.
- Singer, R,N, Motor Learning and Human Performance, Second Ed, M. Million Pub. Co, New York. 1975
- Yücel, E.O, Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 2003.

TO EXAMINE THE ANXIETY LEVEL OF SPORTSMEN PARTICIPATED IN
INTERUNIVERSITIES MUAY THAI CHAMPIONSHIPS

ÜNİVERSİTELERARASI MUAY THAI ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN KAYGI
DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Demirel, P.1, Kalkavan, A.2, Özdilek, Ç.2, Koç, H.1, Savaşlı, M.2

1 Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Ankara, Türkiye. 2 Dumlupınar Üniversitesi
Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye.

Abstract The aim of this study is to examine the anxiety level of athletes participated in Interuniversities Turkey Muay Thai Championship. In order to identify the anxiety level of athletes participated in Interuniversities Turkey Muay Thai Championships that was held in March 2010 in Kütahya, Dumlupınar University Beck Anxiety Scala was used. In the Anxiety Scala used for identifying anxiety level, there are 21 items scoring between 0-3 as Lickert type. In each item one of the options from Never (0), Mild (1), Moderate (2) and Seriously (3) is marked. The height of the total score obtained from scala (0-63 point) shows anxiety intensity experienced by individual. Questionnaires distributed to all athletes prior to competition were filled by 22 female (age 20.82 ± 2.015 year) 48 male (age 21.79 ± 2.278 year) total 70 volunteer athletes and evaluated. As a statistical method at $\alpha=0.05$ significance level for two groups t-test, Oneway variant analysis and Tukey's tests were applied. Study results showed that anxiety level isn't important between the athletes female (26.14 ± 6.319) and male (27.65 ± 6.979) participated in interuniversities Champion ships ($t(68) = -0.864$; $P>0.05$). The anxiety level ($t(68) = -3.98$; $P>0.01$) between the students studying at Sports Department (25.13 ± 5.02) and the other departments (31.35 ± 7.992) according to the times of doing sports anxiety level difference was found significant ($F_{3,69}=39.637$; $P>0.01$). It was determined that while doing sports year decrease (a year or less= 37.25 ± 4.496 , two-three years= 35.44 ± 4.065 , four-five years= 28.57 ± 7.591 , five years or more= 23.59 ± 3.364) anxiety level increased. In team or individual sports long or short term anxiety are effected by fear of opponent or being unsuccessful. Long term planned training and to inform them about their training level can help them decrease their anxiety.

Key Words: Anxiety, Competition, Muay Thai

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Özet Bu Araştırmada Üniversitelerarası Türkiye Muay Thai Şampiyonasına katılan sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nde Mart 2010 tarihinde yapılan Üniversitelerarası Türkiye Muay Thai Şampiyonasına katılan Sporcuların kaygı düzeylerini belirlemek için Beck Kaygı Ölçeği (Beck Anksiyete Scala) kullanıldı. Kaygı düzeyini belirlemek için kullanılan Kaygı Ölçeğinde 0-3 arası puanlama yapılan Lickert tipi 21 madde bulunmaktadır. Her bir madde de Hiç (0), Hafif derecede (1), Orta derecede (2) ve Ciddi derecede (3) seçeneklerinden biri işaretlenmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği (0-63 Puan) bireyin yaşadığı kaygı şiddetini gösterir. Yarışma öncesi tüm sporcular dağıtılan anketi gönüllü olarak dolduran 22 si bayan (Yaş 20.82 ± 2.015) 48 i erkek (Yaş 21.79 ± 2.278) toplam 70 sporcu değerlendirildi. İstatistik yöntem olarak $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi, tek yönlü varyans analizi (Oneway) ve Tukey's testleri uygulandı. Çalışma sonuçları, Üniversitelerarası Şampiyonaya katılan Bayan (26.14 ± 6.319) ve erkek (27.65 ± 6.979) sporcular arasındaki kaygı düzeyinin önemli olmadığını gösterdi

($t(68) = -0.864$; $P > 0.05$). Spor Eğitimi (25.13 ± 5.02) ve Diğer bölümlerde (31.35 ± 7.992) okuyan öğrenciler arasında kaygı düzeyi ($t(68) = -3.98$; $P > 0.01$) ile spor yapma süresine göre kaygı düzeyi farkları ($F_{3,69} = 39.637$; $P > 0.01$) önemli bulundu. Spor yapma yılı düştükçe (bir yıl ve daha az = 37.25 ± 4.496 , İki-üç yıl = 35.44 ± 4.065 , Dört-beş yıl = 28.57 ± 7.591 , Beş yıl ve daha fazla = 23.59 ± 3.364) kaygı düzeyinin yükseldiği belirlendi. Takım ve bireysel sporlarda uzun yada kısa vadeli kaygılar rakipten çekinme veya başaramama endişelerinden etkilenmektedir. Sporcuların kaygılarını gidermede uzun dönemli planlı çalışma ve antrenmandaki seviyelerini onlara bildirmek kaygılarını azaltabilir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Yarışma, Muay Thai

A REVIEW OF THE TRAIT ANGER LEVELS OF MALE BASKETBALLERS, BETWEEN THE AGES OF 13 AND 15, BY DIFFERENT VARIABLES

13-15 YAŞ ARASI ERKEK BASKETBOLCULARIN SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Atilla Pulur¹, Ebru Olcay Karabulut², Ahmet Uzun¹, Kaan Eroğlu¹

¹Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu ²Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

This research aims to determine the trait anger levels of male basketballers, aged 13-15, that are nominees for the national team. It also aims to research the differences by individual variables. Each one of the 102 athletes, who were nominated for the national team from 81 provinces with average age of $13,84 \pm 0,592$ and average years in sports of $5,12 \pm 1,80$, participated voluntarily. The "Personal Information Form" and the "Trait Anger Scale", developed by Spielberger et al and adopted into Turkish by Öner and Le Compte, were used during the research. The personal information form, which was developed by the researcher with a view to collect personal information on the athletes, comprises 7 questions on age, years in sports, monthly income and educational background of the parents, the school type and on-court post. The percent and frequency values were taken, and the t-test and single direction variance analysis (ANOVA) were used for analyzing the data. The significance level sought was $p>0.05$. It has consequently been determined that the trait anger levels of these athletes are higher than other athletes ($49,14 \pm 4,30$). A significant correlation has also been identified between the family income and trait anger. The trait anger scores of athletes from low income families were found to be higher than those from middle and higher income groups. A significant correlation has also been determined between the educational backgrounds of athletes' parents and trait anger. Athletes with parents of lower educational attainment were found to have higher trait anger scores. There is also a meaningful correlation established between the school type and trait anger. Athletes studying at vocational secondary schools had the highest trait anger scores, whereas the athletes studying at private or science secondary schools had the lowest trait anger score. No significant correlation has been established between the trait anger score and age, years in sports and on-court post.

Key Words: Trait anger, basketball.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 230.7z](#)

GİRİŞ Günümüzde sportif verimin düzeyini etkileyen birçok faktörden söz edilmektedir. Bu faktörlerden bir kısmı çevresel faktörler adı altında değerlendirilirken, bir kısmı da içsel (psikolojik) faktörler adı altında değerlendirilmektedir. Sporcuların psikolojik durumları ve sergileyecekleri performansı, kaygı düzeyleri ile de yakından ilişkilidir (Gülşen 2008, Karabulut 2009). Kaygı, endişe, kuruntu, korku, telaş ve üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan duygu durumu olarak tanımlanabilir (Köknel, 1997). Spielberg, kaygıyı durumluk kaygı (State Anxiety) ve sürekli kaygı (Trait Anxiety) olmak üzere iki şekilde ele almıştır. Sürekli kaygı, bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur (Akt: Yücel 2003). Kaygı sporcuların doğru kararlar alarak davranışlarında ve yeteneklerinde bozulmalara neden olabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı kaygılı ve baskılı koşullarda sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıkları görülmektedir (Tavacıoğlu, 1999). Ergenlik insan yaşamının

en çalkantılı dönemlerinden biridir. Bu dönemde gençliğe adım atan çocukların duygularında yoğunluk ve istikrarsızlık, yalnızlık ve yorgunluk, güvensizlik ve kaygı durumu, çevreye uyum problemleri ve aile içi çatışmalar görülebilmektedir. Ergenlik döneminin kaygı yaratan faktörler arasında, Sınav kaygısı, okul ve ders kaygısı, kimlik kaygısı, ana-baba tutum ve davranışı, önemli yer tutmaktadır (Bacanlı, 2005) Yukarıdaki bilgiler ışığında, ergenlik dönemi basketbol oyuncularının sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu çalışmanın amacı 13-15 yaş arası milli takım oyuncusu adayı erkek basketbol oyuncularının sürekli kaygı düzeylerini ölçmektir.

YÖNTEM Bu araştırmanın amacı; 13-15 yaş arası milli takım adayı erkek basketbolcuların Sürekli Kaygı düzeylerinin tespiti ve kişisel değişkenlere göre farklılıklarının araştırılmasıdır. Çalışmaya; milli takıma aday 81 ilden seçilen ve yaş ortalamaları $13,84 \pm 0,592$, spor yaşı ortalamaları $5,12 \pm 1,80$ olan 102 sporcunun tamamı gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1). Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu” ile beraber Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Öner ve Le Compte tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sürekli Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, yüzde ve frekans değerleri alınarak t- testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve $p>0.05$ düzeyinde anlamlılık aranmıştır.

BULGULAR Basketbolcuların aile gelir değişkeni ile sürekli kaygıları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Gelir seviyesi düşük olan aileye sahip basketbolcuların sürekli kaygı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4). Anne-baba eğitim düzeyi değişkeni ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi düşük anne- babaya sahip olan basketbolcuların sürekli kaygı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 5). Okul türü değişkeni ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Meslek liselerinde okuyan sporcuların en yüksek kaygı puanına, özel liselerde ve fen liselerinde okuyan sporcuların ise en düşük kaygı puanına sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo 6). Yaş, spor yılı ve oynadıkları mevki değişkenler ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Tablo 2, 3, 7).

TARTIŞMA VE SONUÇ Sonuç olarak, basketbolcuların sürekli kaygıları ($49,14 \pm 4,30$) diğer sporculara göre yüksek bulunmuştur. Basketbolcuların yaş değişkenine göre sürekli kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durumda, basketbolcuların yaşlarının sürekli kaygı düzeylerini etkilemediği söylenebilir. Civan ve ark. (2010), yaptıkları çalışmaların sonuçları araştırma bulgularını desteklemektedir. Spor yılı değişkenine göre sürekli kaygı puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yücel (2003) ve Adalı (2006), yaptıkları çalışmaların sonuçları araştırma bulgularını desteklemektedir. Aile gelir değişkeni ile sürekli kaygıları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Gelir seviyesi düşük olan aileye sahip basketbolcuların sürekli kaygı puanları daha yüksektir. Bu durumda gelir seviyesi yükseldikçe sürekli kaygının da düştüğü söylenebilir. White ve Rogers (2000) çalışmasında ailenin sosyo-ekonomik kaynaklarının çocuğun duygusal gelişiminde dolayısıyla kendi ile ilgili düşüncelerinde önemli role sahip olduğunu, sosyo-ekonomik düzey düştükçe ergenlerin gelecek ile ilgili kaygılarının arttığını vurgulamıştır. White and Roger (2000), Landy (2005), Gürsoy (2006)’nın yaptıkları çalışmaların sonuçları araştırma bulgularını desteklemektedir. Anne-baba eğitim düzeyi değişkeni ile sürekli kaygıları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi düşük anne- babaya sahip olan basketbolcuların sürekli kaygı puanları da daha yüksektir. Bu durumda ebeveynin eğitim düzeyi yükseldikçe sürekli kaygının da düştüğü söylenebilir. Kırmızı (2008), Bjelland ve ark. (2008) yaptıkları çalışmaların sonuçları araştırma bulgularını desteklemektedir. Okul türü değişkeni ile sürekli kaygıları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir Meslek liselerinde okuyan sporcuların en yüksek kaygı puanına, özel liselerde ve fen liselerinde okuyan sporcuların ise en düşük kaygı puanına

sahip oldukları tespit edilmiştir. Basketbolcuların oynadığı mevki değişkenine göre sürekli kaygı puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak Guard (Oyun Kurucu) oynayan sporcuların en düşük kaygı puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Forvet ile Post-Pivot oyuncularının ise kaygı puanları birbirine çok yakındır. Bu farklılık guard oyuncusun diğer oyunculardan farklı özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir(Girgin, 1973)

KAYNAKLAR

1. Bacanlı, H. (2005). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2005.
2. Bjelland, I., Krokstad, S., Myketun, A., Dahl, A. A., Tell, G.S., and Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study, *Social Science and Medicine*, 66, (pp. 1334–1345). (15 Nisan 2010'da EBSCOHOST veri tabanından elde edilmiştir.)
3. Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M., (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
4. Girgin, O., (1973). Her yönü ile basketbolcu, *Güvendi Matbbası*, (s. 116), Ankara.
5. Gülşen, D., (2008). Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi, *Çukurova Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi*, Adana.
6. Gürsoy, Ç., (2006). Farklı sosyo- ekonomik düzeydeki ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile kaygı düzeylerinin incelenmesi, *Çukurova Üniversitesi, S.B.E. Dergisi*, Cilt 15, Sayı 2, (s.183-190).
7. Karabulut, E.O., (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile kişilik özelliklerinin bazı değişkenler bakımından belirlenmesi ve karşılaştırılması (Ahi Evran Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi örneği), *Gazi Üniversitesi, S.B.E. Doktora Tezi*, Ankara.
8. Köknel, Ö., (1997). Kaygıdan mutluluğa kişilik, *Altın Kitaplar Yayın Evi*, 14. Basım, (s. 20, 21, 23, 119) İstanbul.
9. Landy, S., (2005). Pathways to competence: Encouraging healthy social and emotional development in young children, *Infant Mental Health Journal*, 26. (pp. 85-87).
10. Öner N., Le Compte A., (1983) Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, 1. Baskı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 1-26, İstanbul.
11. Tavacıoğlu, L., (1999). Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi, 1. Uluslararası Spor Bilimleri Sempozyumu, Mersin.
12. White, I., and Rogers, S.J., (2000). Economic circumstances and family outcomes: A review of the 1990s, *Journal of Marriage and the Family*, 62, (pp.1035-1051).
13. Yücel, E.O. (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi, *Gazi Üniversitesi, S.B.E. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.

AN ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND EXAM
PERFORMANCES OF THE CANDIDATE STUDENTS ENTERING THE SPECIAL ABILITY
EXAM FOR SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PROGRAM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖZEL YETENEK SINAVINA GİREN
ADAYLARIN KAYGI DÜZEYLERİ İLE ÖZEL YETENEK SINAV PERFORMANSLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Armağan Şahin, Taşkın Yildirim, M. Emin Kafkas
İnönü Üniversitesi

ABSTRACT This research aims at analyzing the relationship between the state and trait anxiety levels and exam performances of the candidate students entering the special ability exam for School of Physical Education and Sports program in terms of some variables. The population of the research comprises 1060 candidates taking the special ability exam held by Inonu University School of Physical Education and Sports in 2009-2010 academical year. The sample of the research consists of 648 of these candidate students who volunteered to participate into the study. In order to measure the anxiety levels of the participants who are taking the exam, Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory was used. In the evaluation of the data obtained in this study, descriptive statistical methods were used for the independent variables in the first part of the instruments. Since variances were not homogeneous, Mann Whitney U and Kruskal Whallis H Tests were used to determine whether participants' scores differed by independent variables. In terms of gender variable, it was found that female candidates were more anxious than male candidates, there was a significant difference between special ability exam scores (ÖYSP), female candidates were more successful than male candidates in terms of their scores at first stage, and no gender-related differences were observed between the scores at second stage. No significant difference was observed between candidates anxiety scores in terms of how many times the candidate has taken the exam, how long the candidate has been performing the sport branch, type of high school, 1st stage and 2nd stage sportive achievement scores. Moreover, a slight and positive correlation was found between state-trait anxiety scores and ÖYSP scores.

Keywords: Special Ability Exam, Anxiety, Exam, Performance, Success

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 329.rar](#)

GİRİŞ Genç neslin geleceklerini belirledikleri bir varoluş durumu olan sınavlar, başarı ve başarısızlık durumunu gündeme getirmektedir. Türkiye’de üniversiteye giriş sınavları tüm toplumu ilgilendiren önemli bir aşamadır. Yüksek öğretimde, testler çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır. Cronbach (1990)’a göre seçme, yerleştirme ve sınıflama, testlerin kullanılma amaçlarından biridir. Anastasi (1982)’ye göre testin içeriği ölçüt alındığında testler üç genel başlık altında toplanabilirler. Bunlar; genel zeka testleri, yetenek-beceri testleri ve kişilik testleridir. Özoğlu (1997)’ye göre bireyin yeteneklerini bilmesi, yaşam planlarını yapmasında önemli rol oynar. Yetenek, dar anlamda, bireyin hâlihazırda ve belli ölçülerde gelecekte yapabileceklerini belirlemektedir (Ece ve diğ. 2008). Bu çalışma ile yurt içinde ve yurt dışında spor bilimcilerin, sağlık bilimcilerin, eğitim bilimcilerin üzerinde odaklandığı sınav ve sınanma durumu ile bireylerin (adayların) genel, yaygın ve duruma ilişkin (spesifik) kaygı ilişkileri özel bir çalışma dizaynının da ele alınmıştır. Çalışmada mesleklerini belirleyecek olan adayların kaygı düzeylerinin sportif performanslarına yani sınav sonuçlarına olan etkisi incelenmiştir. Sınava

giren adayların durumluk ve sürekli kaygı durumları ile sınav performans puanları, cinsiyet, yaş, lise türü, sınava girme sayısı, branş türü ve branşı yapma süresi değişkenleri açısından incelenmiştir.

YÖNTEM Araştırmanın evrenini 2009-2010 eğitim öğretim yılında İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına başvuran 1060 adaydan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu adaylardan gönüllü katılım esasına göre çalışmaya katılmayı kabul eden 648 aday oluşturmaktadır. **Veri Toplama Araçları** Araştırmada, adayların durumluluk ve sürekli kaygı durumlarını ölçmek için, Spielberg ve ark. (1964) tarafından normal ve normal olmayan bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye ve Türk kültürüne uygunluğu Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır (Öner ve Le Compte 1983). **Verilerin Analizi** Elde edilen veriler değerlendirilirken ölçme araçlarının birinci bölümünde yer alan bağımsız değişkenler için (cinsiyet, yaş, lise türü, sınava girme sayısı, branş türü ve branşı yapma süresi) betimsel istatistik hesaplamaları yapılmıştır. Araştırmada veriler homojen dağılmadığı için, bağımsız değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ayrıca sınava giren adayların ÖYSP (Özel Yetenek Sınav Puanı) ile Durumluk ve Sürekli kaygı puanları arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi ($p > 0.05$) olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR Tablo 1: Sınava Giren Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Tablo 2: Sınava Giren Adayların Sınava Giriş Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Durumları Tablo 3: Sınava Giren Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre ÖYSP Mann Whitney U Testi Analizleri Tablo 4: Sınava Giren Adayların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre 1. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Tablo 5: Sınava Giren Adayların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre 2. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Tablo 6: Sınava Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre 1. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Tablo 7: Sınava Giren Adayların Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre 2. Aşama Sportif Performans Puanlarının Kruskal Whallis H Testi Tablo 8: Sınava Giren Adayların ÖYSP ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki İlişki

TARTIŞMA literatürde yapılan bazı çalışmalarda ise erkeklerin sınav kaygılarının yüksek olduğuna dair araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Lök, İnce ve Lök (2008) yılında beden eğitimi spor yüksekokulu özel yetenek sınavına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışmasında erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Sınava giren adayların özel yetenek sınav puanı ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Yani durumluk ve sürekli kaygı puanlarının düşük, orta ya da yüksek olması özel yetenek sınav performansını etkilemediği görülmüştür. Cinsiyet açısından kızların durumluk ve sürekli kaygıları erkek adaylardan daha yüksek bulunmuştur. Adayların sınava giriş sayıları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında fark yoktur. Yani adayların ilk kez sınava giriyor olmaları ile iki yada üç kez sınava girmelerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyinde etkisi olmadığı görülmüştür.

CHANGING OF ANXIETY SITUATION FOR LOSING WEIGHT WRESTLING'S CONNECTED WITH MATCH STRESS

KİLO DÜŞEN GENÇ GÜREŞÇİLERİN KAYGI DURUMLARINDAKİ DEĞİŞİM YARIŞMA STRESİNE BAĞLI

Yrd.Doç. Veysel Küçük -Dr. Hamdi Sancaklı-Ünsal Tazegül
Marmara Üniversitesi

This study aims to find out the level of state and trait anxiety of people who wrestles professionally and the change in the level of state and trait anxiety associated with the losing of flesh and the reasons of these changes. State and trait anxiety inventory which is improved by Spielberger and his friends (1970) is used to find out the state and trait anxiety of athletes. Data which are collected from test subject are analyzed statistically by means of SPSS t test. Statistically significant value is accepted as $p > 0.05$. The athletes who participate in the study have a rise in their level of anxiety which is associated with the losing of flesh when the data is evaluated. Significant differences are determined between the levels of the state anxieties of the athletes 1. Reading (37, 4667) 2. Reading (47, 7333) ($p > 0,005$). Significant differences are determined between the levels of the average state anxieties of the athletes. 1. Reading (37, 4667) 3. Reading (43, 2667) ($p > 0,005$). Significant differences are determined between the levels of the average trait anxieties of the athletes. 1. Reading (39, 0667) 2. Reading (47, 0667) ($p > 0,005$). Significant differences are determined between the levels of the average trait anxieties of the athletes. 1. Reading (39, 0667) 3. Reading (42, 9333) ($p > 0,005$). It is also determined that 67, 7% of the athletes loose flesh among 2-4 kilograms and 33, 3% of the athletes loose flesh among 4-6 kilograms.

Key words : state, trait, anxiety, losing of flesh, wrestle

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 499.rar](#)

GİRİŞ Kaygı sözlük anlamı olarak tehlikeli ve yeni durumlar karşısında hissedilen olumsuz duygu dur (8,9,10,23). Kaygının asıl amacı insanın yaşamını sürdürmesi ve uyum davranışının gelişimini sağlamaktır. Bu his yardımıyla bilinmeyen yeni veya tehlikeli durumlarla karşılaştığımız zaman olumsuz duygulardan sakınmak ve onlarla başa çıkmak için vücut tarafından oluşturulan fiziksel ve biyolojik tepkilere bağlı olarak olumlu davranışların oluşmasını sağlamaktır. Oluşan bu davranışın kalitesini belirleyen faktör olay karşısındaki motivasyon ve insan iradesidir(2,3,7) Günümüz spor anlayışı sporun sadece kassal çalışmadan ibaret olmadığını sporun birde psikolojik yönü olduğunu vurgulamaktadır Sporcu performansını geliştirmek için sadece fiziksel kassal çalışma yapması yeterli değildir. Fiziksel çalışmalar sporun sadece bir kısmını oluşturmaktadır . Bunun yanında Sporun birde psikolojik yönü vardır. Psikolojik olarak hazırlanmamış sporcuların yarışma stresine bağlı duygularında değişimler olmaktadır. Ve sporcu duygularında ki değişimleri kontrol altına alıp yönlendiremezse ortaya olumsuz istenmeyen sonuçlar çıkmaktadır. Duygusal olarak değişimler yaşayan sporcuların fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı elde edememeleri bu sebeple açıklanmaktadır. Bu bakımdan sporcuların fiziksel kapasiteleri ne kadar güçlü ve sağlam ise psikolojik olarak ta aynı derece güçlü olması gerekmektedir. Çoğu elit sporcunun fiziksek ve fizyolojik kapasitelerinin en üst noktada olmasının yanında psikolojik olarak kendine güven motive olma konsantre olma ve değişen duygularını kontrol edebilme yeteneklerine sahip olduklarını düşünülürse sportif performansın yükselmesinde psikolojik boyutun önemi daha iyi anlaşılacaktır.

Dünyanın önde gelen sporcuları insanın en zor rakibinin kendisi olduğuna inanırlar. Sporcu kendini yenmeyi öğrenirse başkalarını yenmesi çok kolay olur. Dr.Loehr insanın en zor rakibinin kendisi olduğunu önce kendisini istediği gibi olmaktan alıkoyan düşünce ve davranışların farkına varması ve bu olumsuz duygu ve düşünceleri olumlu duygu ve davranışlara çevirmesi gerektiğini vurgular.(4) Örneğin kilo düşen bir güreşçinin o anda bulunduğu durumda duygularında değişimler olarak kaygı düzeyi değişmektedir. Bu kaygılı süreç içerisinde güreşçi psikolojik olarak hazır değilse bilinçdışı beklentileriyle bilinçli amaçları çatışmaktadır. Bu stresli süreç içerisinde güreşçinin bilinçli amacı korkusunu çözümler üretmeyi planlarken öte yandan bilinçdışı kaygısı ise yanlış değerlendirme ihtimaline karşı kendini koruma altına alabilir. Buna bağlı olarak bilinç ile bilinçdışı çatışmakta ve konunun doğru değerlendirilmesi yapılamamaktadır. Bu durum ise motivasyonun düşmesine ve iradesinin zayıflamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda sporcuda isteksizlik oluşmaya başlar ve performans düşüşü yaşanır. Ama Sporcu fiziksel çalışmasına verdiği önemi psikolojik çalışmasına da vermiş olsa karşılaşmış olduğu olumsuz durumlarda doğru kararlar alacaktır. ve yanlışlar yapmayacaktır. Aşırı baskı altında bulunana sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedirler. Aşırı kaygı sporcuların çok iyi bildikleri ve antrenmanda defalarca yaptıkları bazı hareketleri unuttura bildiği gibi duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da yol açabilir.

GEREÇ VE YÖNTEM Evren ve örneklem Araştırmanın evreni Türkiye deki tüm güreşçileri kapsamaktadır. Örnek gurup ise 2010 yılında Gençler Türkiye şampiyonasına katılan erkek güreşçileri kapsamaktadır .Bunun için yirmi beş erkek güreşçiyle görüşülmüş ve on beş kişiden olumlu yanıt alınmıştır. Araştırmanın veri toplama aracı Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger (1970) tara-fından geliştirilmiş olan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri - kısa ifadelerden oluşan bir öz – değer-lendirme anketidir. Türkçeye Öner ve LeCompte (1985) tarafından uyarlanmıştır(23) Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam kırk maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk Kaygı Ölçeği bireyin belirli bir anda ve ko-şullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini ve içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dik-kate alarak cevaplamasını gerektirir. Kaygı envanteri sporculara maçtan 1 hafta önce maç günü ve maçtan 3 gün sonra olmak üzere 3 kez ygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesi Deneklerden toplanan veriler in istatistik analizi spss 15 samples t testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir İst atiksel anlamlılık değeri $p > 0.05$ kabul edildi.

BULGULAR Araştırma 2010 yılında Türkiye şampiyonasına katılan ve kilo düşen 15 erkek sporcunun kilo düşmeye bağlı kaygı durumundaki değişimini içermektedir. st atiksel anlamlılık değeri $p > 0.05$

TARTIŞMA VE SONUC BU araştırma kilo düşen genç erkek güreşçilerin kaygı durumlarındaki değişimleri belirlemek amacı ile yapılmıştır. Elde edilen verilerin incelemesi sonucunda sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri tartı günü kaygı puanları anlamlı düzeyde artmıştır. Literatür taramasında da araştırma sonucunu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Çağlar (1999) Genç ve yıldız hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı düzeylerinin zaman içindeki değişimlerini incelemiş ve anlamlı sonuç bulmuştur. BAŞTUG (2009) bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelemiş ve anlamlı farklılık bulmuştur.ÇOKSEVİM (2008) kikkokscularda maç öncesi ve sonrası durumluk ve süreklilik kısa semptomlarını incelemiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur. Bu araştırma sonuçları çalışmamızı destekler niteliktedir. İnsanın istek ve gereksinimleri doğrultsun da modernleşen ve gelişen dünya bilim ve teknolojide son sınırlarına ulaşmıştır. Sporda bu değişimlere ayak uydurarak doruk noktasına gelmiştir. Artık sporcuların sadece fiziksel çalışmalarla performanslarını yükselterek var olan rekorları

geliştirerek kırmaları imkansız hale gelmiştir. Takım ve bireysel anlamda derece elde etmek zorlaşmıştır. Takım ve bireysel anlamda başarıya ulaşmak için artık sporcuların fiziksel çalışmaları kadar psikoloji çalışmalarında ağırlık vermeleri gerekmektedir. Yapılacak psikolojik antrenmanlar sporcuların özgüveninin motivasyonun konsantrasyon artmasını sağlıya çaktır özgüven ve konsantrasyonu yüksek olan sporcunun fiziksel performansı da daha üst noktaya çıkacaktır.ayrıca yapılan zihinsel antrenmanlarla özellikle zinde canlandırmayla sporcuların kilo düşmek gibi olumsuz yönde etkileyen etkenlere önceden hazırlaya bilir ve sporcuların duygularını müsabaka anında etkileyecek etkenler müsabaka öncesinde ortadan kaldırılabilir.

KAYNAKÇA

1. ALTINKÖPRÜ,T,Şahsiyet Analizi (3Basım) Altın köprü yayınları.1995.İstanbul.s.s 41-64
- 2 .Dr. BALTAŞ.Acar Stres ve Başa çıkma yolları Remzi kitap evi 9.basım İstanbul 1990 sandoz özel basım Ss 100-106
3. Dr. BENNER.Charles. Psikanaliz. Hekimler Yayın Birliği ataç 1 sokak 13/ 8-9 Yenışehir 06410 Ankara 1992
4. BİÇER. T. Doruk Performans Beyaz yayınları s,104,136-138, 149 İstanbul,1998
5. CHOPRA.Deepak. Sağlığı Yaratmak inkılap kitap evi s.s 72-83 İstanbul. 1990.
6. FREUD .Sigmun Psikopatoloji üzerine, (4,Basım) öteki yayınları. s.s 33-59 İstanbul. 2007
7. FOSSUM,L .Stresle başa çıkmak.ALFA Basım Dağıtım,5-15İstanbul.1999
8. GÜNAY, Salih. Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü s.s 164 .Ankara 1998
9. GÜRGÜN O.A Psikoloji sözlüğü İnkılap kitap evi s.s 84 İstanbul 1991
10. HANCERLİOĞLU.Orhan, Ruhbilim Sözlüğü. 2., baskı. Remzi kitap evi s.s 223-225 İstanbul . 1993
11. . HORNEY.Karen. Çağımızın Nevrotik Kişiliği.(1Basım) Ekin Yayın evi s.s 26-56 Ankara, 1990
12. Koç, H.. Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.1999
13. . KÖKNEL.Özcan Yaşamın Zaferi. (1,Baskı) Altın Kitap Yayın evi 1999 s.s 65-68,71,75,163,213İstanbul.
14. KÖKNEL,Özcan Kişilik (5.Baskı) Altın Kitap Yayın evi . S.S 72,73,161-163 İstanbul,1984
- 15 KÖKNEL. Özcan, İnsanı Anlamak. (3,Baskı) Altın Kitap Yayın evi s.s 467-469 İstanbul,
16. KÖKNEL.Ö..Kötü Ruhtan Ruh Sağlığına (1.Baskı). Alfa basım yayınları . s.s 203,204 İstanbul .1998
17. KÖKNEL. Ö..Korkular.(1 Basım). Altın Kitap Yayın evi s.s 15,16, 145-153 İstanbul,1990
18. KÖKNEL. Ö. Şiddet. (1,Basım) Altın Kitap Yayın evi s.s 132,133,137 İstanbul.1996.

THE STUDY AND COMPARISON OF THE DEGREE OF THE STATE AND TRAIT ANXIETY OF INDIVIDUAL AND GROUP ATHLETE STUDENTS WITH THAT

1)Mehri Ghahramani 2)Mansoor Khalilzadeh 3)Amir Ghiami Rad 4)Amir Khalilzadeh

1)Academic Staff Member Of Physical Education At Islamic Azad University –Tabriz Branch 2)Islamic Azad University –Salmas Branch 3)Islamic Azad University –Tabriz Branch 4)Islamic Azad University – Salmas Branch

Abstract The present research aims to study and compare the degree of the state and trait anxiety of individual and group athlete students with that of non-athlete students of Islamic Azad University-Tabriz Branch. the statistical population of the research includes all of the girl and boy students of Tabriz branch who are studying in 1388, their number is about 12000. Using the multiphase sampling method, 184 of them were selected as the samples of the research. The data, paying attention to the analytic nature of the study and after evaluating its validity and reliability, were collected (respectively $\alpha=81\%$, $\alpha=84\%$) by using the field method and the standard questionnaire of Eshpilberger's (STAL). After collecting the data, the researcher, using statistical software of Spss and statistical T-test started to analyze them. The results of research regarding the trait anxiety show that there is a significant difference between the degree of the trait anxiety of group boy athletes, individual boy athletes, the whole athlete boys with non-athlete boys and individual athlete girl, with non-athlete girls. Regarding the state anxiety there is a significant difference only between group and individual athletes with non-athletes in both boys and girls.

Key words anxiety, State anxiety, trait anxiety, athlete, non-athlete

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 544.rar](#)

Introduction Today sport psychology is considered an important part of coaching. According to the scientists physical activity and sports has been recognized as one of the decreasing factors of psychological tensions and its positive effects in reducing anxiety are clear. Knowing that the students who study at university and have different behavioral characteristics are exposed to many psychological tensions and anxiety the results of most researcher regarding anxiety show that there is a high relation between trait and state. On the other hand sports and physical activities are considered as the reducing factors of anxiety. Hence the role of stress and anxiety in the athletic function is made evident. Anxiety can be defined as a bothering feeling which depends on the present anxious situation or the danger due to on unknown objects. anxiety a warning sign which created internally in an individual and makes him ready to encounter danger and threat. although the related research have revealed the positive effects of exercise on reducing anxiety most of them include the professional athletes and those related to university athletes are a few there for the present study aims to compare the degree of anxiety in athlete and non-athlete students so that it can show the effect physical activity anxiety. On the other hand scientists have always dealt with the effect of sex on the personal differences. Some women are very sensitive and weak and they can hardly control themselves, but it can be said that the men are without feeling and all of the women are sensitive. The behavior like women depends on the situation in the sports which need roughness the men are active and rough and in some other situation they behave on the basis of their feeling. The studies comparing the anxiety of men and women are a few and show completely different results so one of the other purpose of this study is comparing the degree of anxiety in men and women paying attention to the role of sport.

Research method The present study is a surveying one. The statistical sample of this study include out of the male and female students of Tabriz branch (Islamic Azad University) who are studying in 1988. The number of these students 12000. As the researcher couldn't contact all of the numbers of sample in order to get the aims of the study he had to use essential sampling and to do this systematic random sampling method was calculated using the Cochran 1947 formula. In order to increase the validity of study after evaluating the size of sample in each group by Cochran Q formula. The size of sample was considered to include 30 people. It is necessary to mention that in order to make sampling from athlete students the list of all of the students who were members of sports team including group and individual sport (separately) was taken from physical education office of the university. Non-athlete students who were not the member of sport were also selected using systematic. This study in order to evaluate the degree of trait and state anxiety the standard questionnaire of Eysenck's was used. The research data and obtain mean, median, standard deviation, variation frequency table and related graphs EXCEL. In the next part which is about inferential statistic in order to find the significant difference between means of the groups under study T-test was used. It is necessary to mention that before doing any statistic operation on the groups in order to be sure of normal distribution Kolmogorov-Smirnov test.

Research results regarding trait anxiety the results show that 1.1 of subjects have a weak level, 2.5 of subjects have a middle- weak, 65.8 of subjects have a middle- strong, and finally 8.2 of subjects have a fairly severe of trait anxiety (table 1). Regarding state anxiety the results show that 27.2 of subjects have a middle- weak, 65.8 have a middle- strong, 6 have a fairly severe and finally 1.1 have a severe level of state anxiety. Regarding the hypothesis of study the results show that there is significant difference only between the degree of the trait anxiety of team athlete boys, individual athlete boys, the whole athlete boys with non-athlete boys and individual athlete girl with non-athlete girls regarding state anxiety was a significant difference only between the athlete of team and individual sport with non-athlete in both boys and girls.

Discussion and conclusion a) Trait anxiety Paying attention to the above-mentioned. we can conclude that athletes compared non-athletes have a low level of trait anxiety and physical activities and athletic competition have a positive effect in the degree of trait anxiety. This was not observed in team athlete and non-athlete girls the reason that the level of athlete activities in athlete girl was low and also time duration of their athletic activities was short so that these activities could not affect the degree of trait anxiety. B) State anxiety Paying attention to the above-mentioned. we can conclude that athletes compared non-athletes have a low level of state anxiety and physical activities and athletic competition have a positive effect in reducing the degree of state anxiety. Generally non-athlete subjects have a middle- strong level of anxiety so that when comparing them with the athlete of team and individual sports a significant difference of observed compared to other researchers done in this regard whether inside or outside the country some similarities and difference are seen. This results of this study coincided with those of Petruzzello, Landers (2006), Kugler, Seelbach, Kruskemper (1994), Petruzzello, Landers (1993), Maryam sadrati (1371).

Selected references:

[1] Arthur, N. (1998). The effects of stress, depression, and anxiety on postsecondary students' coping strategies. *Journal of College Student Development*, 39 (1), 11-22

- [2] Graham.,Holt/Hale, S. A., Parker, M. (1998). Children Moving (4th ed.), p4-7. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- [3] Hanson,-Thomas-W, Gould,-Daniel, (2008);" Factors Affecting the Ability of Coaches to Estimate their Athletes ' Trait and State Anxiety Levels, Sport Psychologist", Vol 2(4), PP: 298-313
- [4] Kugler-J, Seelbach-H, Kruskemper-Gm, (1994); "Effects of Rehabilitation Exercise Programs on Anxiety of patients", British Journal of Clinical Psychology, VOL 33, ISS Sep, PP: 401-410
- [5] Long B.C & Van Stavel. R, (2008); "Effects of exercise training on anxiety: A meta analysis", Journal of Applied Sport Psychology, 7, PP: 167- 189
- [6] Masters R.S.W, (2002); "Theoretical aspects of implicit learning in sport", Available from <http://www.med-ed-onlin.org>
- [7] Mogg, K, Rowlinson & Bradley, (2000); "Selective attention to threat: A test of two cognitive models of anxiety", Cognition and Emotion, 14, PP: 375- 399
- [8] Mevhibe A kandere and Ali Tekin, (2008); "The Effect Of Physical Exercise On Anxiety", The Sport Journal-ISSN:1543_9518
- [9] Nieman,D. C., Pedersen, B. K. (1999). Exercise and immune function: Recent developments. Physical exercise Medicine, 27, 73-80.
- [10] Petruzzello-SJ, Landers-Dm, Salazar-W, (1993); "Exercise and Anxiety Reduction- Examination of university students", Journal of Sport & Exercise Psychology, , Vol 15, ISS 1, PP: 63-76
- [11] Petruzzello-SJ, Landers-Dm,(2006); State Anxiety Reduction and exercise , Medicine and Science in Sports and Exercise, VOL 26, ISS 8, PP: 1028-1035
- [12] Rice.K., Leffert, N.(1997). Depression in adolescence: implications for school counselors. Canadian Journal of Counseling, 31 (1), 18-34.
- [13] Shapiro SL, (2000); "Stress management in medical education: A review of the literature", Available from <http://www.med-ed-onlin.org>
- [14] Wong-EH, Lox-CI, Clark-SE, (1993); "Relation Between Sports Context, Competitive anxiety", Perceptual and Motor Skills, VOL 76, ISS 3, PP: 847-850
- [15] Ye-P, (1993); "Competitive Motives as Predictors of Cognitive competitive trait Anxiety", International Journal of Psychology. Vol 24, ISS 3, PP: 259-269

TEST STATE ANXIETY LEVELS OF THE STUDENTS

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖZEL YETENEK SINAVINA GİREN ÖĞRENCİLERİN SINAV DURUMLULUK KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet Şirinkan *Öner Gülbahçe*** Arzu Gülbahçe***Başaran Gençdoğan

*Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

SUMMARY Aim of the study is to determine state anxiety levels of the students who attend Atatürk University special ability test. The study was applied during the warming-up session, 30 minutes before the students entered 2010-2011 academic year special ability tests. In the study, 7 questions of the questionnaire comprise personal information (background) questionnaire. Also a Continuous State Anxiety subscale was performed. State anxiety scale (SAS) was developed to evaluate the feelings of the students that were just felt at the test time. SAS consists of 30 items and it is a Likert-type scale ranked among 1 to 4. 265 volunteer students of whom 75 are female and 190 are male, from total of 645 students, who attended special ability test, attended the questionnaire. In the assessment of the questionnaire, frequency and percentage distributions of all the answers given to each item of every question were analyzed by SPSS 16.00 program and used and also t-test was used. In the end of the study, it was mentioned that most of the students were a little bit stressful, anxious, nervous, and excited whereas some of the students were quite comfortable, quite cheerful, quite self-esteemed.

Key Words: Special Ability, State Anxiety, Physical Training and Sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_566.rar](#)

ÖZET Bu çalışmanın amacı, Atatürk Üniversitesi özel yetenek sınavına giren öğrencilerin durumluluk kaygı düzeylerini belirlemektir. Çalışma 2010-2011 yılı özel yetenek sınavlarına girmeden 30 dakika önce, ısınma sürecinde uygulanmıştır. Araştırmada anketin 7 sorusunu kişisel bilgi formu oluşturmaktadır. Ayrıca Durumluk Sürekli Kaygı alt ölçeği kullanılmıştır. Durumluk kaygı ölçeği (DKÖ) sadece o anda hissedilenleri ölçmek üzere geliştirilmiştir. DKÖ 20 maddeden oluşan ve 1-4 arası derecelenen Likert tipi bir ölçektir. Ankete özel yetenek sınavına giren 645 öğrenciden gönüllü olarak 75 kız ve 190 erkek olmak üzere toplam 265 öğrenci katılmıştır. Anketlerin değerlendirilmesinde SPSS 16,00 programıyla analiz edilerek her sorunun tüm maddelere verilen cevapların sıklık ve yüzdelik dağılımları ve t testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, sınava giren öğrencilerin çoğunluğu biraz gergin, kaygılı, sinirli ve heyecanlı olduklarını belirtirken, bazı öğrencilerin de çok rahat, çok keyifli, kendine güveni olduğunu belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Özel Yetenek, Durumluluk Kaygı, Beden Eğitimi ve Spor.

GİRİŞ ve AMAÇ Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna "durumluluk kaygı" denir. Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur. Fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireylerin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur (Öner

1977). Durumluluk kaygıda, bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, olumsuz duygularda ortadan kalkmaktadır (Yavuz 2002).

YÖNTEM Araştırmada adaylara ait bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu ve kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Spielberger'in Durumluluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu; Adaylarla ilgili araştırma değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda adayların yaş, cinsiyet, ailenin yaşadığı yer, ailenin ekonomik yapısı, Spor branşı, Tercih sıralaması algılama durumları hakkında bilgiler toplanmıştır. Uygulama: Çalışmanın anketi 2010-2011 yılı özel yetenek sınavlarına kayıtlı öğrencilere sınavdan 30 dakika önce, ısınma sürecinde uygulanmıştır. Durumluluk Kaygı Envanteri; Durumluluk kaygı formunun sadece o anda hissedilenleri ölçmek üzere geliştirilmiştir. DKE 20'şer maddeden oluşan ve 1-4 arası derecelenen Likert tipi bir ölçektir,

BULGULAR Durumluluk kaygı envanterinden alınan ham puanlara göre sıralamada yüzdelik değeri % 50'yi aşanlar kaygı durumu yüksek altında kalanlar ise düşük olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda sınava giren kız ve erkek öğrencilerin kaygı durumları ile ilgili bulgular Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde sınava giren tüm öğrenciler % 66'sının kaygı durumları yüksek olduğu görülmektedir. Tablodan erkek öğrencilerin % 72'sinin ve kız öğrencilerin % 51'inin kaygı durumları yüksek olduğu görülmektedir. Aralarındaki farka ilişkin uygulanan ki-kare analizi sonucu ki-kare değeri 11,177 olarak $p>0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu sınav giren kız ve erkek öğrencilerin Durumluluk Kaygı durumları açısından aralarında fark olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak sınav sırasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla kaygı yaşadıkları söylenebilir. Sınav giren öğrencilerin yaş gruplarına göre durumluluk kaygı durumları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla ki-kare analizi uygulanmıştır (Tablo 2). Tablo 2 incelendiğinde sınava giren öğrenciler yaş gruplarına göre aralarındaki farka ilişkin ki-kare değeri 1,185 olarak $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu sınav giren öğrenciler yaş gruplarına göre Durumluluk Kaygı durumları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak her yaş grubundaki öğrencilerin sınav sırasında aynı oranda kaygı yaşadıkları söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ Sınav kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalarda öğrencilerin orta düzey kaygı yaşadıkları bulgularına rastlanılmaktadır. Beden eğitimi özel yetenek sınavı gibi mesleki anlamda gelecek için kritik önem taşıyan sınavlara girmeden önce adaylar da durumluluk kaygı düzeyi orta derece de (56.86 ± 7.76) görülmektedir (lök ve ark. 2008). Çalışmamızda da adayların kaygı düzeyleri (Tablo 2) orta düzey sayılabilir. Araştırmamızdan elde edilen bulgular doğrultusunda özel yetenek sınavlarına girecek adayların daha kaygısız bir sınav uygulamaları için sınava girecek olan adaylardan bilgi edinilmesi gerekmektedir. Edinilen bilgiler doğrultusunda sınav sistemlerinin yeniden gözden geçirilmesi başarı açısından olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- 1.Öner N.,(1977) Durumluluk, Sürekli Kaygı envanterinin Türk toplumunda geçerliliği, Doç. Tezi, Ankara, 1977.
- 2.Yavuz H.U.,(2002) Yüzme, Paletli Yüzme ve Atletizm Branşlarındaki Bazı Sporcuların Anksiyete ve Depresyon Durumları ile Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılmaları, Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

3. Lök, S. İnce, A. Lök, N.(2008), Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Adayların Kaygı Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt2, Sayı2, Niğde.

THE EFFECT OF AGE, GENDER AND COMPETITIVE LEVEL ON SELF-CONFIDENCE, SPORTS ANXIETY AND FEAR OF SPORTS INJURIES IN MARTIAL ARTISTS

Hamidreza Taherii(Ph.D). 1, Javad Afshari (M.A). 2,

1. Ferdovsi University Of Mashhad, 2. The University Of Tehran

A B S T R A C T The aim of this study was the effect of age, gender and activity level on competitive self-esteem, anxiety and fear of damage to physical exercise in athletes, combat. To this end, 180 male and female combat worker, professional and non-professional age range of 10 to 25 years participated in this study. After selecting their subjects were asked three separate questionnaires to evaluate anxiety, especially, confidence and fear of physical injury to complete. After completing the questionnaires, data collected by statistical test, and then 2×2 ANOVA, Pearson correlation and hierarchical regression were analyzed. The results showed that male combat to combat average woman has less anxiety and are more confident; However, fear of physical injury incidence among men and women showed no significant difference. In addition, results had suggested that athletes younger than the age range of athletes with greater anxiety reported significantly higher. The men, people older than beginner and confidence were higher. In total, this study on the impact of environmental and individual factors on the psychological dimensions of individual differences and insists that his broader vision for us to create.

Key words: competitive level, self-confidence, sports anxiety, fear of sports injuries, martial artists.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 772.rar](#)

Introduction The role psychological factors play in influencing an athlete's performance has attracted the attention of sport-related researchers (5,13). The psychological consequences, performances, and achievements of people have social infrastructures and are embedded in a network of social and cultural events or happenings that people experience. Researches have shown that anxiety and fear can have deleterious effects on the performance of athletes, while self-confidence and self-effectiveness and positive thinking can improve their performance (11). As time passes, age and gender differences may affect mental states, beliefs and behaviors of boys and girls and change them in a specific way (10). Regarding competitive level, Kleinert (2002) stated that "people with higher levels of skill have less injury anxiety than the non-professionals in low-level competitions". He added that this is probably due to greater expectations from them at the higher levels of competition (11). In their study, Melissa.A et al (2005) expressed that women have a greater fear of sports injuries compared to men (12). In this study, we examined the effect of age, gender and competitive level on self-confidence, anxiety and fear of sports injuries in martial artists.

Method It is a correlation study, including 180 martial artists in the age range of 10 to 25 who have at least 2 years of experience in sports and were divided into three age groups of 10 to 15, 15 to 20 and 20 to 25 and also two groups of professional and non-professional athletes. Before testing, the number of testers in each group was rationed according to age, gender and level of competitive activity. After the rationing process and specifying the number of testers in each group, the testers were selected randomly from the related sample population. Also related questionnaires (self-confidence on physical ability questionnaire ($79 / 0 = \alpha$) (8), sport trait anxiety, ($72 / 0 = \alpha$) (15), and sports injury fear Inventory ($77 / 0 = \alpha$) (1)) were filled out. Statistical analysis Smirenf test was used to consider the natural distribution of the data Kolmogorov. To examine the effect of age, sex

and exercise level on the average anxiety, physical self-confidence and fear of physical injury we used ANOVA 2×2 . Finally the hierarchical regression test was also used at the level of ($p > 0/05$) to predict the fear of physical injury by cumulative effects of research variables.

Findings Conclusion The results of this study showed that male martial artists have less injury anxiety compared to female ones. The results are consistent with the results of other studies by Jones et al. (1999), and Melissa et al (2005), but inconsistent with the findings of Clifton et al (2002) (12, 4,10). And this depends on the individual growth environment and social infrastructure (7). In this study, men's self-confidence was higher than women which is consistent with the results of Jones et al (1999) and Melissa et al's (2005) (12,10) study. Cathy (1991) insists that the main difference in self-esteem compared with other factors such as age concerns gender differences (3). Females have more fear of injuries in sports than males. This result is consistent with Melissa et al's findings (2005) (12). Short (2003) came to the conclusion that fear and self-confidence are inversely related (14), and since females have less self-confidence than Males, their fear of sports injuries would not be unexpected. Younger athletes have more anxiety than older athletes. Kleinert (2002) attributed this to the experimental factors (11). Self-confidence increases by age. In other words, as athletes grow older their self-confidence also increases and the performance becomes steadier. Cathy (1991) mentioned the fact that more self-confidence will be experienced by any increase in age (3). The elderly have more fear of sports injuries. Short (2003) stated that they have more fear of injuries because of their fear of infirmity and the previous experiences (14). Amateurs have more sports anxiety compared to professionals. Frantisk (1995) says that people with professional sports experiences show less anxiety in the sports (6). In general, these results confirm the existence of a correlation between anxiety and environmental factors and personality (9). There is no significant difference in the level of self-confidence between amateur and professional athletes, although the mean of the amateurs is higher than the professionals. Frantisk (1995) added that these impacts result from environmental factors and individual factors (6). Amateur people have more fear of physical injuries than the professionals. This result is not consistent with the results of other studies by Kartoni et al (2002) and Tzetzis et al (2008). Kartoni et al (2002) pointed out that people who are at a higher level of skills have more fear of physical injuries (2). The results of this study showed that fear of physical injury had a significant negative correlation with self-confidence and a positive correlation with anxiety. In addition, self-confidence has a significant correlation with anxiety. The results also showed that there was a positive correlation between trait anxiety and fear of physical injury among young athletes. The limitations of this study concern the measurement of minor effect that was obtained for the average differences between the groups in the related psychological variables. Despite these limitations, we believe that this study will convince the public opinion that sports activities and doing exercises can be useful in building and increasing people's self-confidence and perhaps in changing and correcting their negative emotional attitudes. This is supported by Bandura's thoughts and theory (1977; 1999) (2).

REFERENCES

- 1- Carleton, R. N. Gordon, J. G. Taylor, S.(2005) Fear of Physical Harm: Factor Structure and Psychometric Properties of the Injury/Illness Sensitivity Index, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol. 27, No. 4.

- 2- Cartoni, A. C., Minganti, C. Zelli ,A.(2002).Gender, Age, and Professional-Level Differences in the Psychological Correlates of Fear of Injury in Italian Gymnasts, *Journal of Sport Behavior*, Vol. 28, No. 1
- 3- Cathy, D. L. (1991).Gender Differences in Self-Confidence in Physical Activity: A Meta-Analysis of Recent Studies, *Journal of sport and exercise psychology*, 8 .294-310.
- 4- Conroy, D. E., Willow J. P., & Metzler J. N. (2002). "Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory". *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol, 14, PP:76–90.
- 5- Eccles, j.s., Harold, R.D. (1991). Gender differences in sport involvement: applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-13.
- 6- Frantisek, Man .(1995). Trait-State Anxiety, Worry, Emotionality, and Self-Confidence in Top-Level Soccer Players. *the Sport Psychologist*, 212-224.
- 7- Galligan, S. B. Rosemary, V. B. Brennan, M. A. Glenn, D.(2010). The Effects of gender role conflict on adolescent and emerging adult male resiliency *The Journal of Men's Studies*, Vol. 18, No. 1, 3-21.
- 8- Gayton, W.F., & Nickless, C.J. (1987).An investigation of the validity of the Trait and State Sport-Confidence inventories in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 65, 481-482.
- 9- Howard z.zeng, Raymond w. leung wenhao liu.(2008) . an examination of competitive anxiety and self-confidence among college varsity athletes. *Journal of Physical Education & Recreation (Hong Kong)* Vol.14 No.2 .
- 10- Jones,G.J., Swain, A., Cale, A).1999) Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107-118.
- 11- Kleinert, Jens. (2002). Causative and Protective Effects of Sport Injury Trait Anxiety on Injuries in German University Sport. *European Journal of Sport Science*, vol. 2, issue 5.
- 12- Melissa .A, (2005).Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sports Sciences*, May 2005; 23(5): 465–475.
- 13- Moritz, S., Feltz, D.(2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, sep., 280-288.
- 14- Short, S.E (2003). Relationships among perception of risk injury, fear of injury and confidence in avoiding injury in collision/ contact sports. *The Sport Psychologist*, 4, 112-120.
- 15- Walker, N. Thatcher, J. Lavallee, D.(2010). A preliminary development of the Re-Injury Anxiety Inventory (RIAI), *Physical Therapy in Sport*, 11 :23–29.

SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS CONSTANT ANXIETY LEVELS BY ANGLE INVESTIGATION OF SOME VARIABLES

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

1.Atalay Gacar, 2.Mehmet Fatih Karahüseyinoğlu
Fırat Üniversitesi

The purpose of this study sports high school students of the state of constant anxiety age, gender, the family lived, where the parental status (education, professions,) education level, number of siblings, weight, sports industry, sports license type, to play sports year according to the study was planned The survey in the academic year 2008-2009 Arts and Sports Elazığ studying at the High School Sports Department 192 students were taken from 151 volunteer students Personal information belonging to the applicant as a means of data collection forms and Spielberger "Trait Anxiety Inventory" was used. Data evaluation was realized using SPSS 17.0 and frequency distribution, arithmetic mean, percentages, t test and One-Way Anova significant differences in the results is the ability to different groups in which to determine benefit from the Tukey test results As a result of research, sports, high school students, such as critical for the future in the professional sense of the students who consistently high level of concern is be seen, In addition to these students' sex, height, sports industry, the family's income level and profession of their father in such cases is to continuously increase their anxiety levels.

Key Words: Sports, Sports School, Anxiety, Trait Anxiety, Student.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 782.rar](#)

GİRİŞ Spor, tüm dünyada insanlar üzerinde gerek aktif katılımcı olarak, gerekse pasif katılımcı olarak etki alanını arttırmakla beraber, her geçen gün gelişmekte ve büyümektedir.Spor, bir ülkenin gelişmişlik düzeyini gösteren önemli bir unsur halini almıştır (Gümüş 2002). Günümüzde sporun bu şekilde işlerlik kazanması sporcuya psikolojik olarak bazı yükler getirmiş ve sporcularında psiko-sosyal varlık olarak bilimsel açıdan ele alınması bir gereklilik halini almıştır. Performans sadece bir fiziksel nitelik değil aynı zamanda bir psikolojik süreçtir.Bu nedenle her yapılan müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (Akarçeşme 2004). Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. (Gümüş 2002). Müsabakadan önce veya müsabaka sırasında sporcuların son derece yoğun olarak yaşadıkları kaygı ve stres düşünüldüğünde, kontrol altına alınamayan kaygı durumları, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve başarısızlığa neden olmaktadır. Bu nedenle, sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesi bununla başa çıkacak olan sporcu ve antrenörler açısından oldukça önemli olduğu aşikârdır.

METERYAL VE YÖNTEM Bu çalışmanın amacı spor lisesi öğrencilerinin sürekli kaygı durumlarının araştırılmasıdır. Çalışma “öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri bazı değişkenlere göre farklılaşmaktadır” hipotezinden hareket edilerek şekillendirilmiştir. Araştırmanın evrenini Elazığ Güzel Sanatlar ve Spor Lisesinde öğrenim gören 1.2.3.4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise, Elazığ spor lisesinde öğrenim gören 110 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada

öğrencilere ait bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile Spielberger'in "Sürekli Kaygı Envanteri" kullanılmıştır.(Öner ve Le Compte 1983, Spielberge ve Charles 1989). Araştırmada elde edilen verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanılmıştır. Analizlerin yapılmasında SPSS 17:0 paket istatistik programı kullanılmıştır. SPSS yardımıyla frekans dağılımı, aritmetik ortalama, yüzdeler, t testi ve One -Way Anova anlamlı farklılık çıkan sonuçlarda ise farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Schfee LCD test sonuçlarından faydalanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR VE YORUM Yapılan istatistiksel analiz sonucu cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Erkek öğrencilerin kaygılarının kızlara oranla daha düşük olduğu gözlenmektedir ($t:149=-2,738$, $p=0.007$) Yine Yapılan istatistiksel analiz sonucu spor branşı değişkenine göre öğrencilerin kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Sırasıyla hentbol ve voleybol branşlarındaki öğrenciler, diğer spor branşlarındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek kaygıya sahip oldukları gözlenmektedir ($F:2.518$, $p=:0.024$). Aile gelir düzeyleri değişkenine göre öğrencilerin kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Sırasıyla aile gelirleri 500 TL ve altı, 5002-1000 TL,1001-1500 TL gelire sahip öğrenciler, 1501 ve fazlası gelire sahip öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek kaygıya sahip oldukları gözlenmektedir ($F:5,001$ $p:0,003$). Baba mesleği kaygı düzeyleri değişkenine bakıldığında öğrencilerin kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Baba mesleği işsiz olan öğrenciler, baba mesleği memur olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek kaygıya sahip oldukları gözlenmektedir ($F:2,463$ $p:0,027$). Katılımcıların; Yaşları, Kiloları okudukları Sınıfları, Kardeş sayıları, Lisans durumları, Spor yapma yılı/geçmişi, Yerleşim yeri, Anne eğitim, Baba eğitim Anne meslek, Baba meslek, Bir sorunla karşılaştıklarında sorunun çözümü için başvurulacak kişiler gibi değişkenler ile kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı gözlenmiştir ($p>0.05^*$).

TARTIŞMA Toplamda 110 kişiye yönelik yaptığımız bu araştırmada, 2008–2009 eğitim öğretim yılında Elazığ Güzel Sanatlar ve Spor Lisesinin, Spor Bölümü öğrencilerine anket uygulanmış ve cevaplara ulaşılmıştır. Spor lisesi öğrencilerinin sürekli kaygı durumlarının, bazı değişkenlere göre incelenmesi bulgularından çıkan sonuç; öğrencilerin yüksek kaygıya sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmada Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine bakıldığında, istatistiksel analiz sonucu cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Erkek öğrencilerin kaygılarının kızlara oranla daha düşük olduğu gözlenmektedir. Yapılan benzer araştırmalar incelendiğinde de (Girgin 1990) destekler niteliktedir. (Saban ve arkadaşlarının 2004), yapmış oldukları çalışmada aynı sonucu bulmuştur. (Girgin 1990, Saban, Korkmaz ve Akbaşlı 2004). Katılımcıların spor branşları değişkenlerine bakıldığında, istatistiksel analiz sonucu sürekli kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. (Öğüt 2000)araştırdığı çalışmasında; Sürekli Kaygı ile spor branşları arasında farklılaşma görmüş, (Başaran2009)yaptığı çalışmasında çalışmamızı destekler niteliktedir. (Başaran 2009, Öğüt 2000). Öğrencilerin baba meslekleri ve ailelinin gelir düzeyleri değişkenlerine bakıldığında babası işsiz olanların, babası memur olanlara göre sürekli kaygı puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Buna paralel olarak da ailelerin gelir düzeyleri incelendiğinde; düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin sürekli kaygı puanlarında anlamlı artış görülmüştür.(Varol 1990)yapığı çalışmasında aynı sonucu bulmuştur.(Bilge ve Pektas 2004) yaptıkları araştırmada anlamlı düzeyde fark bulamamışlardır.(Akkaya 1999)da, araştırmasında ilişki bulamamıştır. Mesleklerin ebeveynler

üzerinde psikolojik etkilerinin yanı sıra çocukta da bazı kaygılara sebep olabilir. (Akkaya 1999, Bilge ve Pektas 2004).

SONUÇ Araştırmada da görüldüğü gibi bireyin hayatındaki olumlu ya da olumsuz etmenler öğrencilerde ve sporcularda sürekli kaygı düzeylerinin yükselmesine neden olmaktadır. Kaygı düzeyi ile sportif başarı arasında bir ilişki vardır. Öğrencilerin ve sporcuların sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik değil, psikolojik becerilerinde gelişmesine ve kazandırılmasına yönelik programlara önem vermesi gerektiği düşünülmektedir. (Konter 1997).

KAYNAKLAR

- 1- Akarçeşme, C., (2004).Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 2- Akkaya, Ş., (1999).Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. Samsun.
- 3- Başaran. M.H., (2009).Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Konya.
- 4- Bilge, A, Pektas.i., (2004). “Öğrencilerin Sosyo Kültürel Özellikleri, Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Başa Çıkma Becerilerinin incelenmesi”. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. İzmir.
- 5- Girgin ,G., (1990).Farklı Sosyo Ekonomik Kesimden 13 -15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeylerinin Başarıyla İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- 6- Gümüş, M., (2002).Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- 7- Koç, H., (2004).Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- 8- Konter, E., I. (1997).Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Profesyonel Futbolcuları n Yaş Gruplarının Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi. 10- 12 Ekim. Mersin.
- 9- Köknel, Ö., (1997). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar Yayın Evi, 14. Basım, s. 20, 21, 23, 119, İstanbul.
- 10- Öğüt, F., (2000).Sosyal Uyum İle Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- 11- Öner, N., Le Compte, A.,(1983).Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. İstanbul.
- 12- Saban, A., Korkmaz, İ. & Akbaşlı, S., (2004).Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygıları. Eurasian Journal of Educational Research, 17, (pp,198 – 208)
- 13- Spielberge, C & Charles, D., (1989).Strees And Enxiety İn Sports,Anxiety İn Sports:An İnternaional Persvective.Hemisphere Publishing,N.Y.USA.
- 14- Varol.Ş., (1990).Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler.Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.Samsun.

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTIVE BACKGROUND AND STATE ANXIETY LEVEL OF CANDIDATES WHO PARTICIPATED UNIVERSITY OF DURLUPINAR SCHOOL OF PE AND SPORT ABILITY TEST

Dumlupınar Üniversitesi Özel Yetenek Sınavına Katılan Adayların Sportif Geçmişleri İle Durumluk Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Arş.Gör.Duygu Harmandar Okt.Aytül Eynur

Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Sport scientists have been searching to increase sportive performance. According to results, it's obvious that performance is not enough also psychological performance is so important. A sportsman has some difficulties during the games. It's almost the same in ability test which is using to enter the School of PE and Sport in Turkey. Because of the anxiety about future candidates are under the pressure and stress and can't perform when they're training. The aim of this study, to define the state anxiety level of candidates who have been participated to University of Dumlupınar School of Physical Education Ability Exam 2010. State Trait Anxiety Inventory (STAI) which is developed by Spielberger has been used in this study. 857 candidates participated to the ability test but 482 of them participated to this study. For analyzing the results Mann Whitney U ve Kruskal Wallis tests have been used for this research.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 757.zip](#)

Giriş ve Amaç Sportif performansı arttırmak için spor bilimciler yoğun bir çaba içerisindeyler. Bu doğrultuda yeni antrenman prensipleri araştırılmış ve sonuçlar fiziksel performansın tek başına yeterli olmadığını psikolojik performansın da önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir sporcu, yarışmalarda baskı ve zorluk yaşamaktadır. Buna paralel olarak, özel yetenek sınavında da gelecek endişesiyle birlikte kendini gösteren bu baskı ve zorluk adayların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Buna bağlı olarak da adaylar antrenman esnasında gösterdikleri performansı sınav sırasında gösterememektedir. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca Durumluk kaygı “state anxiety”, durumdan duruma yoğunluğu değişen, sürekli olmayan durumlara bireyin gösterdiği geçici duygusal reaksiyonlardır ve sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir. Spielberger (1989)'e göre, yüksek düzeyde kaygı performansı bozmaktadır. Buna karşılık düşük düzeyde kaygıya sahip olan kişilerin motivasyon eksikliği gösterdiği belirlenmiştir. Bu çalışma, Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2010 yılı Özel Yetenek Sınavına katılan adayların Durumluk Kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem ve Bulgular Araştırmada verilerin toplanması için Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği Durumluk Kaygı Envanteri (STAI State Trait Anxiety Inventory) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma, Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2010 yılı Özel yetenek

Sınavına katılan adaylar üzerinde uygulanmıştır. İki aşama olan Özel yetenek sınavına başvuran adaylara branş sınavı öncesinde ölçeği doldurmaları istenmiştir. Çalışmamızın evrenini sınava katılan 857 aday oluştururken örneklemimiz ise 482 adaydan oluşmaktadır. Gönüllük esasına dayanan bu çalışmanın anketleri geçerlilik şartlarına uygunluk sağlayanlar değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin analizi için SPSS 15.0 paket programı kullanılmış olup Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Ölçekte iki tür ifade bulunmaktadır. Bunlara doğrudan ya da düz (direkt) ve tersine dönmüş (reverse) ifadeler denilmektedir. Doğrudan ifadeler; olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterirken tersine dönmüş ifadelerde ise; 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. Örneğin “Huzursuzum” ifadesi için 1 ağırlıklı işaretlenmişse cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olmaktadır. Tablo 1. Çalışmaya katılan adayların yaş, girilen sınav sayısı ve antrenman yaşı bilgileri Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan adaylardan 71 (%14.2) bayanın yaş ortalamasının 18.93, girdiği sınav adedi ortalamasının 1.49 ve antrenman yaşı ortalamasının ise 6.39 yıl olduğu görülmektedir. Sınava katılan 411 (%85.8) erkek adayın ise yaş ortalamasının 19.75, girdiği sınav adedi ortalamasının 2.10 ve antrenman yaşı ortalamasının ise 7.49 yıl olduğu görülmektedir. Toplama bakıldığında ise sınava katılan adayların ortalama antrenman yaşının 7.33 yıl olduğu görülmektedir. Tablo 2. Durumluk kaygı düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişki (Mann Whitney U sonuçları) Yapılan analizler sonucunda bayan adayların erkek adaylara göre daha kaygılı olduğu belirlenmiştir. Antrenman yaşı ile durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Kruskal Wallis testi yapılmış ancak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak antrenman yaşı arttıkça durumluk kaygı düzeyinin düştüğü belirlenmiştir. Adayların ikamet ettikleri yer (Köy, Kasaba, İlçe, ilçe, il ve Büyükşehir) bakımından durumluk kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığına bakılmış ancak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sınava katılan adayların mezun oldukları alan (Sayısal, sözel, eşit ağırlık, yabancı dil ve spor) ile durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre Spor Bölümü mezunlarının diğer alanlardan mezun olanlara göre daha az kaygılı oldukları belirlenmiştir. Tablo 3. Durumluk kaygı düzeyi ile antrenman yaşının ilişkisi Sınava katılan adayların durumluk kaygı düzeyleri ile antrenman yaşının arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda en yüksek kaygı düzeyinin antrenman yaşının 14 ve 16 yıl olduğu kişilerde olduğu görülmektedir. Antrenman yaşı 1 olanları 6 olanlar izlemektedir. En düşük kaygı düzeyinin antrenman yaşının 13 olduğu kişilerde olduğu görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler Yapılan araştırma sonucunda cinsiyetler arasında durumluk kaygı düzeyleri açısından fark olduğu belirlenmiştir. Civan ve ark. 2010 yılında bireysel ve takım sporcularının yarışma öncesi ve sonrasında durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmiştir. Engür tarafından 2002 yılında gerçekleştirilen çalışmada benzer bulgulara ulaşılmış ve bu sonuç bayan sporcuların erkek sporculara göre başarısızlıktan kaçınma duygusunun daha yüksek olmasına bağlanmıştır. Durumluk kaygı düzeyleri ile adayların ortaöğretimden mezun oldukları alan arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan analizlerin sonucunda Spor bölümü mezunlarının durumluk kaygı düzeylerinin diğer alanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç sportif bilinç ve kültürün kazanılmasında spor bölümlerinin ve spor liselerinin kazanımları olarak yorumlanabilir. Sınava katılan ve antrenman yaşı 14-16 olan adayların yüksek olarak belirlenen durumluk kaygı düzeyleri branşlarında üst düzeyde sporcu olmalarının yanında mevcut sportif prestijlerini kaybetme endişesi yaşadıkları şeklinde yorumlanabilir.

Kaynaklar

CİVAN, A.; Arı, R.; Görücü, A.; Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:7 Sayı:1.

KONTER, E. (1998). Psikolojik hazırlığın teorisi ve pratiği. Bağırhan Yayınevi, Ankara.

ENGÜR, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

COMPARISON OF EFFECT OF AEROBIC PHYSICAL ACTIVITY AND YUGA ON WOMEN'S DEPRESSION AND GENERAL HEALTH

Rihaneh Abedzadeh, Khalil Allahvirdiyani, Javid Didar, Mohammad Rahmanpor, Hosin Shahmohammadi

Azad Tehran Markaz University, Tehran, Iran

Abstract The goal of present research is comparison of effect of Yuga and aerobic physical activities on depression and general health among women stuffs of Tehran Petrol Company. To do this, 200 non-sport women stuff available in the company is selected in 2008/ they asked to fill the depression questionnaire of Beck and General Health (GHQ-28). Then 36 people is selected from those whose grade were mean or higher than that. They are placed randomly in one of following groups: aerobic, Yuga and control (each grup 12 people). To analyse the data, t paired test, uni-directed analysis of variance, and following LSD test are used. The results revealed that the 12 weeks aerobic exercises had sighnificiant effects on reduction of level of depression, physical symptoms, sleeping disorder, depression symptoms and general health level ($p > 0.05$). while its effects on disruption in social performance is not statically sighnificant ($p > 0.05$). Results of research supported effect of physical exercises on general health and decreasing depression, and suggested type of exercise can be effective in curring mood and psychological disorders.

Keywords: depression, general health, aerobic physical activities, Yuga, woman stuff

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 948.rar](#)

COMPARISON THE EFFECT OF EIGHT WEEKS AEROBIC EXERCISE OF RUN (IN WATER AND OUT OF WATER) ON THE MENTAL HEALTH (PHYSICAL COMPLAINT, ANXIETY, DISORDER IN SOCIAL ADEQUACY,DEPRESSION) OF MEN PERSONNEL 45– 55 YEARS OF NATIONAL IRANIAN SOUTH OIL COMPANY PORTAL

Valizadeh, R.1, Ghanbarzadeh, M.2, Hosseini, A.S.3, Khodadost, M.4, Karampour, S.5

1 Islamic Azad University, Omidiyeh Branch, Iran; 2 Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran; 3 Islamic Azad University, Behbahan Branch, Iran; 4 Islamic Azad University, Abadan Branch, Iran; 5 Payamenor University Ahvaz Branch, Iran

Abstract The aim of this research was Comparison the effect of eight weeks aerobic exercise of run (in water and out of water) on the mental health (Physical complaint, Anxiety, Disorder in Social adequacy ,Depression) of men personnel 45 – 55 years of national iranian south oil company portal. This is a semi experimental study that has been done by two experimental groups. For evaluation of mental health the questionnaire GHQ-28 Cold Berg and Hiller(1979) was used. In this research the population of research was all men personnel(n = 500) (age 45-55) of national iranian south oil company portal. After their mental health evaluation with a 1.5 upper standard deviation of mean 40 members was selected and divided randomly in Two groups. Statistical analyze ion of data has been done by computer and SPSS program with the use of (T-test) statistical method. The findings show that there is significant difference between two experimental groups in variables of mental health (physical complaint, anxiety, disorder in Social adequacy and depression), this results show that aerobic exercise of run in water has more effect on these variables in comparison with aerobic exercise of run out of water. at the end I remind that This article taken from research project of omidiyeh branch.

Keywords: Aerobic exercise, in and out of water, Mental health,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 124.rar](#)

Introduction By focusing on the physical structure of human being, it will be recognized that man naturally needs different physical activities for their growth and evolution. Man,s body and spirit must not be considered as to separated factors, they must be considered both together, the necessary basis for their growth and efflorescence must be available, because that absolute human is one whose existence girths must be grown. Nowadays psychologists know well that the Man,s spirit is directly affected by his physical and body conditions, and reciprocally Man,s body gestures are affected by his psychic and intellectual behaviour.(Norbert et al.,2004) in their research which named considering the relation between physical activities with mental health and life quality among German society concluded that there is positive correlation between stress and physical disabilities with life and health damages of people. Also there is positive relation between high physical activities with good life quality.(Mirchel et al.,2004) considered the effect of exercise in water on depression, pain and disabilities of 261 women, they reported the improvement of depression signs in exercising group.(Benson et al.,2009) conducted the effect of aerobic exercises on sexual and depression of 200 clinical patients, they concluded that aerobic exercises can decrease depression. From the above said, it can be concluded that people who don't participate in physical activities and have a sedentary life, are in physical and mental risks. Such people would have physical disorders such as cardio vascular, diabetes, blood pressure, several kind of joint pains, and also would have mental disorders such as depression, stress, disorder in social adequacy, decrease in self

steam and self confidence. in the performed researches comparison between the effects of different ways of exercises on mental health are less. Therefore in these researches the attempt is on the completion of other researches and helping patients who suffer than mental disorders, a comparison between the effect of aerobic exercises in and out of the water on mental health has been done.

Methods The method of this research is semi-experimental. The plan of that is pre-test and post-test. Statistical society of this research are 500 people from staffs of national Iranian oil company who ages were between 45-55. in doing this research aerobic exercises was about 30 minutes running, 3 session per week, 8 week with %60 to %70 MHR in and out of water. Also for survey of mental health scores of statistical society and select of statistical sample the GHQ questionnaire was used. After checking the mental health of Statistical society with 1.5 standard deviation higher than the average of society 40 people selected as statistical sample and randomly divided by two aerobic exercises in water (n=20) and out of water (n=20). Since that groups were selected randomly, therefore, comparison of mental health and its dimensions between the groups in pre-test by independent t-test, no significant difference shown at the level of $\alpha \leq 0.05$. in the stage of exercise, both groups did 8 weeks aerobic exercises of running in the different places and once again from both groups gave an exam as a post-test.

Results The results of the research after 8 weeks aerobic exercise show that there is significant differences in the level of $\alpha \leq 0.05$ between two groups in the variables of mental health, physical complaint, anxiety, disorder in Social adequacy and depression(See Table 1). Table1: compared of two groups together with used of independent t-test in the post-test stage Also the data of the chart related to the scores of post-test of two groups showed that aerobic exercise group in water were better than another group. and also have less mental health disorder compare aerobic exercise out of water. This result show that aerobic exercise in water is beneficial than aerobic exercise in out of water (See chart 1). Chart1: the scores of two groups in the post-test stage

Discussion and Conclusion Many researchers believe that aerobic exercises can change several of the freeing of mediators of nerves and hormones(palmen.,2005).other great number of researches in this field show that only aerobic exercises can lead to the endorphin sprinkle and other nervous mediators and can have positive effect on people, s behavior(Filler., 2005). Therefore considering to the results of this research we can say that aerobic exercises can bring hopeful messages for those who suffer than mental disorders. Finally according to the important conclusions of this research, to people who have such diseases at first will suggest that do aerobic exercises and second we suggest that do aerobic exercise in water, in order to be fresh and succulent.again I remind that This article taken from research project of omidiyeh branch.

References

- 1- Benson M. Hoffman, Michael A. Babyak, Andrew Sherwood, Emily E. Hill, Seema M. Patidar, P. Murali Doraiswamy, James A. Blumenthal (2009) Mental Health and Physical Activity, 2,(1), 23-28
- 2- Filler G.(2005).aerobic exercise is effective for mild to moderate depression,330(7494):739
- 3- Meyercl,Hwley DJ(2004).characteristics of participants in water programs compared to patient in a rheumatic disease . clinic Arthritis care , jun,7(2)-85-89.

- 4- Norbert Schmitz, Johannes Kruse, Joachim Kugler(2004). Preventive Medicine,Volume 39, Issue 6, December, Pages 1200-1207
- 5- Palmen C.(2005). Exercise as a treatment for depression inelder. J Am Aca Nur Parct; 102: 60-66.

THE EFFECTS EXERCISES VOLLEYBALL & PHYSICAL FITNESS ON DEPRESSION AND ANXIETY OF UNIVERSITY STUDENTS

1. Bayat. Reza, 2. Alimoradi, Mahnaz, 3. Rezaei Rikande. Mahbobe, 4. Shayegan Asl. Nader
1- Scientific Mission Of Islamic Azad University Of Andimeshk Branch 2- Scientific Mission Of Teacher(Advisor) Two District Of Educational Department Robat Karim(Tehran) 3- Scientific Mission(M A), Of Physical Education. 4- High School Teacher Of Education

Abstract Depression and anxiety are of personal and psychological characteristics that have considerable effects on mental health. In addition, there are some evidences that show relationship between physical activity and psycho logic situation. Since the above-mentioned psycho logic problems is increasing among young generation. The main goal of this study was measurement of two types of physical activity programs on depression and anxiety between girl and boy students. 484 students who registered in physical education 2 classes completed two questionnaires of the study. Then, according to scores, 82 students with depression scores between (14-40) were selected as subjects of study. 42 boys and girls participated at 4-6-week physical fitness program, 3 times per week, 60 minutes per session. Another 40 students participated at the same period, but 90 minutes per session in volleyball classes. According to results a significant difference was seen between the effects of two programs on depression and anxiety. No significant difference was shown between girls and boys in level of depression, but we saw a significant difference in anxiety among two sexes.

Key words: depression, anxiety, volleyball, physical fitness.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 308.rar](#)

Long Abstract Introduction Psychological problems such as depression and anxiety effect an the life of millions of people in the world. It has a relationship with death increase and health services expenses(8). Depression is a state of mood which is defined according to the feeling of incapability, hopelessness, decrease in action or reaction, pessimism, sadness and some other feelings(2). anxiety is a kind of independent exciting which is accompanied feeling and receiving mental , so anxiety has both psychological and biological aspects(1). International institute of mental health (NIMH) said that physical exercises have positive effect an decreasing psychological pressure for example anxiety. Also participating in physical activities have positive effect on feeling ok/good and mental health(3). In another research, case and adjectival anxiety of runners and team sports had investigated under STAI Ashpil berger and a significance decrease in the psychological disorders observed(5). Research by G.Gera and et.al. showed that. Aerobic exercises has anti- depressive and anti-anxious effects(7). The results of Lantz and et .al. researches indicated that those who exercise enough have less anxious(6).

Method: In this research, the purpose in identifying the effect of two kinds of exercising programs on degree of depression and anxiety of girl and boy university students. The present research is a kind of experimental half in which two groups of boy and girl are participated. The data collection is based on two questionnaire, Bek depression questionnaire and another was Ashpil berger survey your questionnaire. For finding the relationship between variables , we mode use of illative statistics to identify the significant differences or no significant differences between variables. The researcher did not control any of the variables, just measured them. Statistical pool of this research consists of boy and girl university students of Arak Islamic Azad University. Samples of this research

are 484 students of Arak Islamic Azad University who have registered in physical education 182. The average girls height, age and weight was respectively 162/39, 21/02, 59/41 and the average height, age and weight of boys was 173/60 , 21/14 and 73/46 respectively. After completion the post-test, the questionnaires of depression test one and Ashpil Berger adjective anxiety distributed among four groups and after answering collected at the same time. Then the results analyzed through dependent and independent t-test and all the statistics ran through spss and the following results obtained.

Discussion and Conclusion: There is a significant relationship among physical and volleyball exercises and depression and anxiety of boys` and girls. Improving the exercises is related to the improving the psychological factors which are anxiety, concentration, depression and mental preparation and personality. These factors have a direct relationship with the results of working out (9). Taking into consideration the results of other researches and valid scientific references and the present research with investigates the results of physical and volleyball exercises, in can be declared that not only exercises decrease depression and anxiety but also they palace the mental and psychological factors. The life style of university students has- a role in the degree of depression in general. Factors such as class presence, exam participation, homework and projects fulfillment, absence, high expenditure, being far from the family, university and family expectation, brining up the children, taking care of the family, vague future. The relationship between exercises and anxiety is rooted in theoretical and experimental studies. (4). So we can conclude that group sports because of their social and psychological nature lead to mutual agreement, social collaboration and respecting oneself and others, so the degree of anxiety of those who took part in group sport decrease in comparison with (it is better to participate in group sports) those who took part in individual one.

References

1. Robert A, Becker, Richard J. Haymbrg, Alan S.(2002), No; 1372, social skills training treatment for depression, translation, Naderkyamrz; Seyed nori Neshat; Printing and Publishing Organization of Culture and Islamic Guidance summer.
- 2- Nourbakhsh, Mahvash. (2006), The effect of physical activity on depression in female University students. Chamran Journal - Research School of Physical Education and Sport Sciences, Tehran University,
- 3.Yasrebi, Mohammad Ali. (2005), associated thoracic kyphosis with the psychological aspects of male physical education students of Tehran University and Mashhad and provide corrective motor suggestions; Tehran University, Physical Education.
- 4- Boron, j-A; Rober's Human.(1977), aggression Newyork;
- 5-lant2 otal. CD. Lant2. C.J. (2007), and B.E,Ainsworth social physique anxiety and perceived exercise behavior journal sport behavior. PP. 83-94.
- 6-Ross, C. E, Hayes, D. (1988), Exorcise and psychological well-bing in the community, American journal of epidemiology (Baltimore), Apr 127(4) 762-771.

COPING STRATEGIES AND DEPRESSION LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS TABLE TENNIS PLAYERS JUST BEFORE COMPETITION

Üniversite Öğrencisi Masa Tenisi Oyuncularının Müsabaka Öncesi Başa Çıkma Stratejileri ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi

Kirimoğlu,H.1

14 Mustafa Kemal Üniversitesi

Abstract The current study aims to investigate the explanatory power of social support and coping in explaining depression in relation to a competitive sport event. This study was a cross-sectional study design. 246 university students table tennis players (120 men and 126 women) from different region and part of Turkey was invited to participate in a survey study included the following standardized measures during competitive sport event: The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, The Ways of Coping Inventory, The Beck Depression Inventory, Socio-demographic information were also collected. A mean score of showed that Turkish tennis players highly use problem solving coping strategies. Correlations indicated that social support, age problem solving coping and seeking social support coping were positively associated with the (ps > 0.05) whereas inverse correlations were found for helplessness coping and religious coping (ps > 0.05). Multivariate analysis showed that 61.2 % depression score were accounted for age, social support, problem solving coping and religious coping. Social support made strong contribution on the problem solving coping in tennis players. In contrast to previous research, females used a variety of problem-focused (e.g. planning, communication, technique-orientated coping) strategies more frequently than males.

Key words: Coping, Competitive Event, Social Support, Table Tennis Players.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 367.rar](#)

Giriş ve Amaç Müsabaka sırasında müsabakaya katılan elit sporcular fiziksel ve psikolojik baskı altında kalırlar (Crockher et al 1995). Müsabaka esnasında başarmak ve memnuniyeti arttırmak amacıyla sporcular sadece taktiksel beceriler kullanmak yerine bilişsel ve davranışsal başa çıkma stratejilerini de kullanmaları gerekmektedir (Crocker, Alderman, & Smith 1988; Gould, Eklund, & Jackson 1993; Gould, Finch & Jackson 1993). Lazarus & Folkman (1984) başa çıkmayı bir insanın iç veya dıştan gelen taleplere karşı aşamalı bir şekilde bilişsel ve davranışsal değişim içerisinde girmesi olarak tanımlamışlardır. Başa çıkma stresli olarak algılanan olayın yoğunluğunu ve taleplerini yönetmek için bireyin harcadığı bilinçli çabadır. Aynı zamanda bireyin algılanan stres yoğunluğunu yönetmek ve azaltmak için bireyin kaynaklarını, benlik kontrolünü ve kendine güvenini geliştirmesidir (Lazarus, 1999). Sosyal destek ve başa çıkma stratejilerinin Türk masa tenisi oyuncuları üzerinde müsabaka öncesi etkileri üzerine yeterli çalışma mevcut değildir. Mevcut literatür ışığında bu çalışmanın amacı masa tenisi oyuncularının müsabaka öncesi kullandıkları başa çıkma stratejilerini cinsiyet faktörünü de ön planda tutarak ortaya çıkarmaktır. Bununla beraber müsabaka öncesi yaşanan depresyonun olup olmadığını ve araştırma değişkenleri arasındaki etkilerini ortaya çıkarmakta çalışmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır.

Yöntem Bu çalışma kesitsel bir çalışma olup, araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli ve betimsel istatistik modeli kullanılmıştır. Çalışmada Beck depresyon

ölçeği, Sosyal destek ölçeği ve Başa çıkma stratejileri ölçeği uygulanmıştır. Örneklem grubunu Türkiye Üniversitelerarası Masa Tenisi Müsabakalarına katılan 246 masa tenisi oyuncusu oluşturmuştur. Elde edilen verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde SPSS14 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyonu, T-Test, Anova's ve regresyon analizi uygulanmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular Tablo1. Değişkenlere ilişkin İstatistik Tablosu Ölçeklere ilişkin veriler tablo 1 de sunulmuştur. Tablo 2. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Tablosu Yapılan karşılaştırmalı analiz sonucunda sonucun da cinsiyet, yaş ve spor yapma süresinin başa çıkma ve sosyal destek ile anlamlı bir etkileşim halinde olduğu bulunmuştur. Buna göre problem odaklı başa çıkma stratejisi hem erkek ve hem de kadın sporcular tarafından kullanılmaktadır ($p > .05$). Katılımcıların depresyon düzeyinde gruplar arası anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Buna karşın yapılan korelasyona göre depresyon ile problem odaklı başa çıkma stratejileri ve sosyal destek arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Tablo 3 Cinsiyete Göre Değişkenlerin T Testi Sonuçları T test sonuçlarına göre kadın ve erkekler arasında dinsel başa çıkma, sosyal destek ve optimistik ve sosyal desteğe dayalı başa çıkma stratejileri açısından fark bulunmuştur ($p > .05$). Buna karşın optimistik ve sosyal destek stratejileri daha çok kadınlar tarafından kullanılırken ($F(1, 246) = 1.84; p > .001$), dinsel başa çıkma stratejisinin erkekler tarafından daha çok kullanıldığı bulunmuştur ($F(1, 246) = 13.24 p > .05$).

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmada sporcuların başa çıkma stratejileri ve depresyon düzeyi üzerinde karşılaştırmaya dayalı daha ayrıntılı sonuçlar elde etmeye çalıştık. (Bebetsos ve Antoniou, 2003; Hammermeister ve Burton, 2004; Anshel ve Delany, 2001) yaptıkları çalışmalarda cinsiyetler arasında başa çıkma stratejileri açısından fark bulamamışken yaptığımız çalışmada ise kadın ve erkek sporcular arasında başa çıkma stratejileri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak sadece problem odaklı başa çıkma stratejisinde kadın ve erkek gruplar arasında bir fark bulunamamıştır. Buna göre sadece erkekler değil kadınlarda kontrolü ellerinde bulundurarak yarışma gibi stres verici bir durumla probleme yönelik içsel çözüm mekanizmaları geliştirerek baş edebilmektedirler. Bu sonuçlar (Crocker, 1992; Nicholls ve Polman, 2008;) gibi araştırmalarla da desteklenmektedir. Bunun yanı sıra yapılan değerlendirme sonucunda kadınların ikinci olarak sosyal destek stratejisini kullandıkları saptanmıştır. Benzer olarak birçok çalışma kadınların stresli durumlarla başa çıkmada sosyal desteği daha fazla kullandığı görüşüne destekleyici sonuçlar bulmuştur (Campen, ve Roberts, 2001; Kolt, Kirkby, ve Lindner, 1995). Bununla birlikte Murken ve ark. (2010) yaptığı çalışmada stresli olaylar esnasında kadınların daha fazla dine dayalı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını bulmuşken, ilginç olarak yaptığımız çalışmada yarışma gibi stres verici bir olay esnasında erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla dinsel başa çıkma stratejilerini kullandıkları bulunmuştur. Bu araştırmanın diğer bir amacı da depresyon düzeyini ortaya çıkarmak ve psikolojik veya sosyo-demografik değişkenlerin etkilerini incelemektir (Tablo 4). Yapılan analiz sonucunda üniversiteli masa tenisi sporcuların müsabaka öncesi depresyon düzeylerinin yüksek olmadığı, aynı zamanda problem odaklı başa çıkma ve sosyal desteğin depresyon düzeyi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Buna göre sosyal destek ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanımı arttıkça depresyon düzeyinde azalma göze çarpmaktadır. Yapılan çalışmada da bulunan sonuçlarda araştırma grubunun sosyal desteği oldukça yüksek bir şekilde aldıkları ve çoğunlukla problem odaklı başa çıkma stratejisinin kullanıldığı saptanmıştır. Bu sonuçlar Carrasco ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmayla uyum göstermektedir. Buna göre problem odaklı başa çıkmanın kullanılması ve sosyal desteği yeterli bir şekilde alan sporcular yarışma esnasında daha olumlu bir duygusal durum içerisinde olmaktadır. Sonuç olarak bulgular değerlendirilirken yöntemsel eksikliklerde göz önünde bulundurulmalıdır. Öncelikle çalışmanın

kesitsel bir araştırma olması sonuçlarının genellenebilirliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Stresle başa çıkma uzun zamanlı bir süreçtir. Bu nedenle gelecekteki çalışmalarda yarışmanın farklı aşamalarında yapılan uygulamalar veya görüşmelerle boylamsal çalışmalar yapılması tek bir ölçümün getirdiği sınırlıkları kaldıracaktır. Çalışmanın yarışma öncesi, yarışma anı ve yarışma sonrasında uygulanması sonuçların güvenilirliğini ve karşılaştırılabilirliğini arttıracaktır. Sonuç olarak başa çıkma stratejilerinin kullanılması, sosyal destek ve depresyon düzeyinin daha kapsamlı bir şekilde araştırılmasında yarar bulunmaktadır.

Seçilmiş Kaynaklar

Anshel, M.H. ve Delany J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 329-353.

Anshel, M. H., Raviv, S., and Jamieson, J. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 128–134.

Bebetsos, E., ve Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97,1289–1296.

Campen, C., ve Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24, 144–161.

Gould D., Eklund R.C. ve Jackson S.A. (1993). Coping strategies used by U.S Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (1), 83-93.

Gould D., Finch L.M. ve Jackson S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 , 453-468.

Hammermeister, J., ve Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sports: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Applied Sport Psychology*, 27,148–164.

Kolt,G.S., Kirkby,R.J., ve Lindner, H. (1995). Coping processes in competitive gymnasts: Gender differences. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1139–1145.

Lazarus, R. S.(1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Murken S., Namini S., Gross S., Körber J.(2010). Gender specific differences in coping with colon cancer--empirical findings with special consideration of religious coping. [Rehabilitation (Stuttg). Apr;49(2):95-104. Epub 2010 May 5.

EFFECTS OF AEROBIC TRAINING ON OLDER PEOPLE WITH DEPRESSION IN IRAN

1-Kourosh Zarea, Msn And Phd Candidate 2- Mahrokh Gazanfari Msn, 3-Shahin Tobaei Md

1.Islamic Azad University, Behbahan Branch, Khozestan, Iran 2.Shiraz Nursing School, Shiraz, Iran 3. Shiraz Medical School, Shiraz, Iran

ABSTRACT Increase in elderly population has propounded new problems in various societies, including affective, mental and physical problems that threaten this age group. The tendency of older adults to a sedentary and inactive life is an undesirable characteristic that is occasionally encountered and can lead to loss of freshness, joy, sense of usefulness and finally depression. It is necessary to prevent this phenomenon in a proper way. 121 old women 60-75 years were selected via purposive sampling. 43 of them were chosen according to particular criteria and conditions as a case group in order to participate in exercise program and 78 of them as a control group. Elderly aerobic exercise program was performed during eight weeks. The rate of depression was measured in the subjects in the case and control group. The mean of depression score in the case group was 16.32 and in the control group was 16.37. In this respect, there this no significant difference between the two group before the aerobic training. The mean of depression score in case group decreased to 9.48 and in the control group it increased to 17.14. This difference between two case groups was significant. In general the result revealed that the specific exercise program for the elderly in the determined duration has influenced the rate of their depression.

Key words: Aerobic exercise, Depression, Older

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 276.zip](#)

Introduction: The trend in world population is towards an increase in elderly and this has been shown in the past few censuses. Aging of the population and the increased prevalence of chronic diseases among the elderly are major challenges facing our society and medical community (Blumenthal, et al., 1999). This increase has propounded the new problem in various societies, including affective mental and physical problems that threaten this age group (Brown, 1992). The tendency of older adults to a sedentary and inactive life is an undesirable characteristic that is occasionally encountered and can lead to loss of freshness joy and sense of usefulness and depression. Estimates of the prevalence of mood disorders in the United States range from approximately 5% to 10% of elderly community dwellers to 18% of nursing home residents (Rovner et al, 1991& Snowdon et al., 1998 and Kessler et al., 2005). The potential use of aerobic exercise as an alternative or complementary treatment for depression has received considerable attention recently (Moore & Blumenthal, 1998). It is necessary to prevent this phenomenon in a proper way, therefore purpose of this study was determine of effectiveness of aerobic exercise on elderly depression.

Method: This quasi-experimental study was designed to determine the effect of exercise on elder depression. 121 old women 60-75 years were selected via purposive sampling. 43 of them were chosen according to particular criteria and conditions as a case group in order to participate in the exercise program and 78 other old people were chosen as a control group. Before the participation of the case group to Aerobic training, rate of depression was assessed by Beck Depression Inventory (BDI) in two groups. Than the elderly exercise program was performed during eight weeks, 3sessions in every week and every session lasting 45 minutes to one hour. At the end, the rate of depression

was measured in the subjects in the case and control group. The data was analyzed by SPSS software and used the Mann-Whitney U test and χ^2 tests.

Results: In the analysis it was revealed that 51.2 percent of them were widows, 76.5 percent were formerly housekeeping, and 70.2 percent of them were living with their families. 75.2 percent of them had possessed their own residences. In general, the level of education of case groups seldom exercised in the past. Most of subjects suffered from cardiovascular and musculoskeletal chronic diseases. As a result they administered a high amount of calmativ and cardiovascular drugs. No significant difference was seen in demographic variable between the case and control group except in education level see table 1. Table 1: Distribution of demographics variables in case and control groups. The mean of depression score in the case group was 16.32 and in the control group was 16.37. in this respect, there this no significant difference between the two group ($p > 0.05$). the mean of depression score in case group decreased to 9.48 and in the control group it increased to 17.14. This difference between two group was significant ($p > 0.001$) (table 2). Table 2: comparison depression rate between case and control groups in the before and after aerobic program. (0.05 significance level)

Discussion and conclusion: Data from our study revealed that, eight weeks of regular aerobic exercise training significantly enhance mood and feeling. Results from our study matched with Blumenthal, Netz and Osei-Tutu (Blumenthal, et al., 1999, Netz, et al., 2005, Osei-Tutu and Campagna, 2005). The specific exercise program for the elderly has influenced the rate of their depression. Programming practice of physical exercise was related to better self-rated health, a lower occurrence of depressive symptoms and self-rated meaningfulness of life. Among the women meaningfulness of life seemed to be a good predictor of the aerobic exercise (Brown, 1992). On the other hand, if a person rated her life as meaningful, she was more likely to practice exercise training (Mather, et al., 2002). Data from longitudinal studies, however, have provided mixed results, (Byrne and Byrne, 1993, Hassmén, et al., 2000, Mather, et al., 2002, Netz, et al., 2005, De Moor, et al., 2006, Fox, et al., 2007) with no clear evidence that improved aerobic capacity is responsible for reduced depression. It was concluded that regular training has been improved mood state then recommended that regular aerobic exercise insert to normal older lifestyle for prevention of depression.

References:

- Blumenthal J.A., Babyak M.A., Moore K.A., Craighead E., Herman S., Khatri P., Waugh R., Napolitano M.A., Forman L.M., Appelbaum M., Doraiswamy P.M. and Krishnan K.R. (1999) Effects of Exercise Training on Older Patients With Major Depression. *Arch Intern Med* 159(23)49-2356.
- Brown D.R. (1992) Physical activity, ageing, and psychological well-being: an overview of the research. *Canadian journal sport science* 3(17), 185-193.
- Byrne A. and Byrne D.G. (1993) The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: A review. *Journal of Psychosomatic Research* 37(6), 565-574.
- De Moor M.H.M., Beem A.L., Stubbe J.H., Boomsma D.I. and De Geus E.J.C. (2006) Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine* 42(2)73–279.

Fox K., Stathi A., McKenna J. and Davis M. (2007) Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. *European Journal of Applied Physiology* 100(5), 591-602.

Hassmén P., Koivula N. and Uutela A. (2000) Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine* 30(1), 17-25.

Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Walters EE. Prevalence, severity, and comorbidity of twelve-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Archives of General Psychiatry*, 2005 Jun;62(6):617-27

MATHER A.S., RODRIGUEZ C., GUTHRIE M.F., McHARG A.M., REID I.C. and McMURDO M.E.T. (2002) Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry* 180(5), 411-415.

Moore KA, Blumenthal JA. Exercise training as an alternative treatment for depression among older adults. *Altern Ther Health Med*. 1998;4:48-56.

Netz Y., Wu M.j., B.j. B. and Tenenbaum G. (2005) Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and aging* 20(2), 272-284.

Osei-Tutu K.B. and Campagna P.D. (2005) The effects of short- vs. long-bout exercise on mood, VO2max., and percent body fat. *Preventive Medicine* 40(1), 92-98.

Rovner BW, German PS, Brant LJ, Clark R, Burton L, Folstein MF. Depression and mortality in nursing homes. *JAMA*. 1991;265:993-996.

Snowdon, J., Draper, B., Chiu, E., et al (1998) Surveys of mental health and wellbeing: critical comments. *Australasian Psychiatry*, 6, 246-247

EXAMINING THE ANXIETY AND DEPRESSION LEVELS OF MALE AND FEMALE ATHLETES FROM NATIONAL JUDO AND WRESTLING TEAM

JUDO VE GÜREŞ BAY/BAYAN MİLLİ TAKIM SPORCULARININ KAYGI VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Levent Bayram, Yasemin Çakmak Yıldızhan, Berna Mete Ergin, Selahattin Akpınar
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Besyo, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Besyo, Gazi
Üniversitesi Besyo, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Besyo

ABSTRACT The aim of this study is to determine level of depression, state anxiety and trait anxiety of male and female athletes on national team level thus to introduce the relations between these values and parameters of gender, economic level and sport while asserting causes. In this research 59 male and 56 female athletes in judo and wrestling national team participated. Spielberg state anxiety inventory (STAI) was used to determine anxiety levels of subjects and Beck Depression Inventory (BDI) was for depression levels. SPSS statistic program was used in analyse the datas. In evaluating data, descriptive statistic methods were used. To conclude female subjects had higher total average scores than males on the state anxiety, trait anxiety and depression total average scores. Significant difference were found between the gender and average score of trait anxiety. Total average score of trait anxiety is higher in low economic status subjects than in high ecomic status ones. Significant difference were found between depression, state anxiety and trait anxiety levels of subjects participated in the research.

Key Words: judo, wrestling, depression, state anxiety, trait anxiety

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 918.rar](#)

Giriş Kaygı (bunaltı), dış sebeplerle, orantısız korkularla geçici veya sürekli seyreden kongif ve somatik bir rahatsızlıktır (Çekin et al., 1996). Çoğu kez korkuya, kötü bir şey olacmış gibi bir endişeye ya da bilinmeyen bir şey tarafından kuşatılmış gibi hissedilen bir baskıya benzeyebilir. Temel olarak iki tür kaygı vardır. Durumluluk kaygı; “çevresel koşullara bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan ya da tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir” şeklinde tanımlanmaktadır (Kuru, 2000). Süreklilik kaygı ise; “çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, endişe duyma ve karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimi” olarak tanımlanmaktadır (Kuru, 2000). Depresyon, sıklıkla bir yakının kaybedilmesi, boşanma ya da emeklilik gibi önemli bir yaşam olayının gereğinden çok fazla büyütüldüğü, uzatılmış bir mutsuzluk ve umutsuzluk hissidir (Shealy, 1998). Sporun ve fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir. Düzenli egzersizin depresyon ve kaygı tedavisinde ve toplumun mental durumunun düzelmesinde rol oynadığı düşünülmektedir (Kenneth, 1999). Sporun depresyon ve kaygıyı engellemede etkin rol oynadığının bilinmesiyle birlikte sporcuların kaygı ve depresyon düzeylerinin de incelenmesi araştırmaya değer bir konu olarak görülmektedir. Sporcuların depresyon ve kaygı seviyelerini incelemek üzere yapılan araştırmaların çoğunluğunda takım sporları ile uğraşan sporcular araştırmaya dahil edilirken literatürde bireysel branşlarla uğraşan üst düzey spor sporcuların kaygı ve depresyon düzeylerinin incelendiği yeterli çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada judo ve güreş dallarında milli takım düzeyine ulaşmış bayan ve erkek sporcuların depresyon, durumluk kaygı ve sürekli kaygı seviyeleri incelenerek bu değerlerin cinsiyet, ekonomik

düzyey ve spor dalı parametreleriyle olan ilişkilerinin nedenleriyle birlikte ortaya koyulmasının bu alandaki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünölmüştür.

Yöntem Araştırmamın örneklem grubunu güreş ve judo milli takım kadrosunda yer alan toplam 59 erkek, 56 bayan sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada sporcuların depresyon düzeylerini ölçmek için Beck Depresyon Envanteri (BDI) ve kaygı seviyelerini belirlemek için ise Spielberger, Gorsuch ve Lushene tarafından geliştirilmiş olan Durumluk Kaygı Envanteri (STAI) kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin değeriendirilmesinde tanımlayıcı istatistik yöntemleri ile sporcuların demografik özellikleri, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve depresyon düzeyleri çapraz tabloda gösterilmiştir.

Bulgular Araştırmaya 59' u erkek 56' sı bayan olmak üzere toplam 115 sporcu katılmıştır. Bunların 67' si güreş A Milli takımının 48' i de judo A Milli takımının sporcularıdır. Tablo 2'de de göröldüğü üzere bayan sporcuların durumluk kaygı, sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin toplam puan ortalamaları erkek sporculara göre daha yüksektir. Sporcuların cinsiyet farklılıkları ile sürekli kaygı düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p>0.05$). Ekonomik durumları düşük olan sporcuların sürekli kaygı toplam puan ortalamaları 43.29 iken, ekonomik durumları yüksek olan sporcuların sürekli kaygı toplam puan ortalamalarının (41.8) düştüğü gözlenmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların depresyon düzeyleri, sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç Araştırmamızda bayan sporcuların depresyon düzeyi puan ortalamalarının, erkek sporcuların depresyon düzeyi puan ortalamalarından yüksek olduğı bulunmuştur. Baştuğ ve Çumralıgil (2004) çalışmalarında üniversiteli bayan atletlerin depresyon düzeylerinin, erkek atletlerin depresyon düzeylerinden daha yüksek olduğunu bulmuşlar ve buna neden olarak da bayanların kaygıyı ve stresi erkeklerden daha yoğun yaşadıkları ve erkek atletlerin yarışma deneyimlerinin bayanlardan fazla olmasını göstermişlerdir. Erözkan (2004) depresyona ilişkin olan bir araştırmasında kızların depresyon ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğunu görmüş ve bunu bayanların daha duygusal ve daha kırılgan yapılarına ayrıca çeşitli zorlayıcı durumlar karşısında kolaylıkla incinerek deprese olmalarına bağlamıştır. Durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarına baktığımızda da bayan sporcuların her iki puan türünde de erkek sporculardan daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğunu görmekteyiz. Kadınlarda stres durumlarında kaygı erkeklerden daha fazladır (Baştuğ, 2009). Başaran ve arkadaşları (2009), yaptıkları araştırmada bayan deneklerin sürekli kaygı puanlarının erkek deneklerinkinden yüksek, durumluk kaygı puanlarında ise erkek deneklerden daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Sporcuların yaş ortalamaları yükseldikçe sürekli ve durumluk kaygı toplam puan ortalamalarında gözlenen düşüş yaş ilerledikçe sporcuların beklentilerinin azalması ve hayatlarının daha stabil olmasıyla ilişkilendirilebilir. Ekonomik durumları düşük olan sporcuların sürekli kaygı toplam puanlarının ortalamasının ekonomik durumu orta ve yüksek olan sporculara göre daha yüksek olduğı görölmektedir. İhtiyaçların karşılanmasında, yaşam şartlarının iyileştirilmesinde ekonominin yeri düşünöldüğünde bu sonucun olağan olduğı söylenebilir. Araştırmada bayan sporcuların erkek sporculara göre depresyon ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğı, sporcuların yaşları ilerledikçe kaygı düzeylerinin düştüğü, sporcuların ekonomik düzeyleri düştükçe sürekli kaygı düzeylerinin arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Kaynaklar

- Başaran, M., H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A., Taşkın, A., K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans sporunda Psikolojinin Rolü, Bağırhan Yayınevi, 278, Ankara
- Baştuğ, G. (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 11 (3), 15–20
- Baştuğ, G., Çumralıgil, B. (2004). kros sporu ile uğraşan sporcuların depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, II (3) 95-100
- Çekin, M. D., Tatar, Y., Torun, C. K. (2008). 14-16 yaş grubunda spor-anksiyete ilişkisinin SCL-90 ile araştırılması, Yeni Symposium 34 (1-2): 43-45
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, SBE Dergisi, Sayı:13
- Kenneth, R. F. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition, 2:411-418 Cambridge University Press.
- Kuru, E. (2000). Sporda psikoloji, Gazi Üniversitesi. İletişim Fak. Basım evi, (1st edn.). s 191-195, Ankara.
- Shealy, C., N. (1998). The illustrated encyclopedia of healing remedies (1st edn.). Element Books Limited.

THE RESEARCHING OF DEPRESSION PATTERNS AMONG UNIVERSITY STUDENT IN DIFFERENT FACULTY

Farklı Bölümlerdeki Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Durumlarının Araştırılması

Dinç Z.1, Sevimli D.1, Uluöz E.1
Çukurova Üniversitesi

The main purpose of this study was to research depression pattern among university student in different faculty. This study was participated voluntarily by 259 Çukurova University students (154 males, 105 females) from physical education and sports department (140), law faculty(47) and agriculture faculty(72). This research was a descriptive study. The data were obtained by a self-reported questionnaire and the Beck Depression Inventory was used to determine the depression pattern. The results of the data were analyzed with SPSS 15.0 package programme. Analysis of the result was carried out by descriptive statistics of the depression patterns of the students. Data were analyzed using Anova, with multiple comparison tests (Tukey post hoc test) to compare the means between and among different faculties. Significance was defined as a p-value %0.05. The average age of the students was 21.92 ± 2.58 years. Mean depression scores were 15.02 ± 10.70 among physical education and sports department students, 17.27 ± 11.93 among law faculty students and 13.48 ± 6.74 among agriculture faculty students. There was no significant statistically difference among the groups of depression scores average ($p > .05$). The depression percentage of the students was 35.1 % (physical education: 32.1%, law faculty: 46.8% and agriculture faculty: 33.3%). Though law student depression percentage was the highest there was no significant statistically difference among the groups of depression percentage ($p > .05$). In conclusion, 35.1% of the students were depressive. The result is similar to the literature. Depression is a most common psychological disorder. Thus it should be treated for personal and social health.

Key Words: Depression, University, Students.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ VE AMAÇ Üniversite yaşantısı gençlerin hayatında sosyal psikolojik açıdan birçok değişime neden olmaktadır. Üniversite yaşantısının öğrenciler üzerinde olumlu kazanımlar oluşturmaya arzulanı da çoğu zaman değişik nedenlerle psikolojik sorunlar da sıklıkla yaşanmaktadır. Sosyal, kültürel ve ekonomik etkilerin yanı sıra öğrenim hayatındaki sorunlar, mezuniyet sonrası kaygılar ve bazı olumsuz kişilik özellikleri kişileri kolaylıkla psikolojik sorunlarla karşı karşıya bırakabilmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan birçok çalışmaya göre depresyon en sık karşılaşılan psikolojik problemlerden birisidir(Özdel ve ark, 2002). Depresyon sıkıntı, üzüntü, yetersizlik hissi, fiziksel ve fizyolojik fonksiyonlarda bozulma, kuvvetsizlik, karamsarlık, agresiflik, tahammülsüzlük gibi belirtiler gösteren bir sağlık sorunu olarak tanımlanmaktadır(Beck, 1979)(Cunningham, 2008). Ülkemizde yapılan birçok alan çalışmasında depresyon sorunu yaşayan kişilerin azımsanmayacak sayıda oldukları ortaya konmuştur (Güleç ve ark., 2005)(Ergene T. ve Yıldırım İ. 2004). Genel popülasyonda depresyon prevalansı %10-20 arasındadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda da bu prevalans değerlerine benzer değerler bulunmuştur(Küey ve ark, 1987)(Öztürk, 1997)(Özdel ve ark., 2002). Bu çalışmanın amacı Çukurova Üniversitesindeki farklı bölümde okuyan öğrencilerin depresyon durumlarını belirlemektir. Öğrencilerin genel olarak depresyon düzeylerinin belirlenmesi,

depresyon durumunun yaş, cinsiyet ve bölümlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM Çalışmaya Çukurova Üniversitesindeki farklı bölümlerde okuyan 105 bayan 154 erkek olmak üzere toplam 259 öğrenci katıldı. Beden eğitimi spor yüksekokulundan 140(Bayan:51, Erkek:89) öğrenci, hukuk fakültesinden 47(Bayan:30, Erkek:17) öğrenci ve ziraat fakültesinden 72(Bayan:24, Erkek:48) öğrenci çalışmaya gönüllülük ilkesine göre katıldı. Çalışmada katılımcıların yaş, cinsiyet ve bölüm gibi bilgiler kişisel bilgi formu ile alındı. Öğrencilerin depresyon durumları Türkiye’de geçerlilik, güvenilirlik çalışması yapılmış(Hisli,1989) Beck Depresyon ölçeği ile belirlendi. Ölçeğin kesme noktası olarak 17 puan ve üstü alındı(Beck, 1961). Veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 15.0 paket programı ile analiz edildi(SPSS, 2006). Çalışmada elde edilen verilerle ilgili tanımlayıcı istatistik uygulamaları yapıldı ve ilgili veriler aritmetik ortalama, standart sapma, frekans dağılımı gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerle özetlendi. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi ve ki-kare analizi yöntemleri kullanıldı.

BULGULAR Yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda çalışma gurubunun yaş ortalaması 21.92 ± 2.58 olarak bulundu. Tüm guruptaki depresyon oranı %35.1 iken Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda %32.1, hukuk fakültesinde %46.8 ve ziraat fakültesinde %33.3 olarak bulundu. Depresyon puanı ortalamaları; Besyo öğrencilerinde 15.02 ± 10.70 , hukuk fakültesi öğrencilerinde 17.27 ± 11.93 ve ziraat fakültesi öğrencilerinde 13.48 ± 6.74 olarak bulundu. Bölümlerin depresyon puanları ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen($p > .05$) hukuk fakültesinde okuyan öğrencilerin 17.27 ± 11.93 olan depresyon puan ortalamalarının kesme noktası olan 17 puanın üzerinde olduğu gözlemlendi. Cinsiyete göre yapılan değerlendirmede ise bayan öğrencilerin depresyon puanı ortalamaları 14.62 ± 8.92 ve erkek öğrencilerin yaş ortalamaları 15.23 ± 10.79 ile erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri yüksek bulunsa da istatistiksel olarak ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > .05$). Cinsiyete göre bölümlere göre ayrı ayrı yapılan değerlendirmede ise beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrencilerin depresyon puanı ortalaması bayan öğrencilerde 13.53 ± 6.60 , erkek öğrencilerde 14.57 ± 11.87 olarak bulundu ve gurupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı. Hukuk fakültesinde okuyan bayan öğrencilerin depresyon puanı ortalamaları 16.30 ± 10.55 erkek öğrencilerin depresyon puanı ortalamaları 19.00 ± 14.22 olarak bulundu ve gurupların depresyon puanı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamadı. Ziraat fakültesinde okuyan bayan öğrencilerin depresyon puanı ortalamaları 13.62 ± 5.45 , erkek öğrencilerin depresyon puanı ortalamaları 13.41 ± 7.35 olarak bulundu ve diğer bölüm öğrencileriyle benzer şekilde bayan ve erkek öğrencilerin depresyon puanları ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı.

TARTIŞMA ve SONUÇ Araştırmada elde edilen bulgularda tüm guruptaki depresyon oranı %35.1 iken Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda %32.1, hukuk fakültesinde %46.8 ve ziraat fakültesinde %33.3 olarak bulundu. Gaziosmanpaşa Üniversitesinde yapılan çalışmada depresyon oranı %35.2(Çelikel ve Erkorkmaz, 2008), Sivas Cumhuriyet üniversitesinde yapılan çalışmada %34.7 (Doğan ve ark, 1994) ve Pamukkale Üniversitesinde yapılan bir çalışmada %26.2 depresyon oranı bulunmuştur. Araştırmaya katılan 259 öğrencinin genel depresyon puanı ortalaması 15.00 ± 10.06 olarak bulundu. Kesme noktası 17 ve üzeri olan Beck depresyon ölçeğinin kullanıldığı örneklem gurubunda genel öğrencilerin olarak yüksek depresyon düzeyinde olmadığı bulundu. Pamukkale üniversitesinde yapılan bir çalışmada depresyon puanı ortalamaları 12.8 ± 7.19 , erkek öğrencilerde

12.90 $\pm$ 6.94 olan depresyon puanı, kız öğrencilerde 12.90 $\pm$ 7.54 olarak bulunmuştur ve cinsiyete göre depresyon puanı ortalamaları arasında istatistiksel farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$) (Özdel ve ark.,2002) , Gaziosmanpaşa üniversitesinde yapılan bir çalışmada ise depresyon puanı ortalamaları 15.54 $\pm$ 8.15, erkek öğrencilerde 15.31 $\pm$ 8.37 olan depresyon puanı, kız öğrencilerde 15.78 $\pm$ 7.90 olarak bulunmuştur ve cinsiyete göre depresyon puanı ortalamaları arasında istatistiksel farklılık bulunmamıştır($p>0.05$)(Çelikel ve Erkorkmaz, 2008), Süleyman Demirel Üniversitesinde yapılan bir başka çalışmada ise depresyon puanı ortalamaları 13.29 $\pm$ 8.30 olarak bulunmuştur ve erkek öğrencilerde 12.50 $\pm$ 8.30 olan depresyon puanı, kız öğrencilerde 14.90 $\pm$ 8.30 olarak bulunmuş ve cinsiyete göre depresyon puanı ortalamaları arasında istatistiksel farklılık bulunmuştur($p>0.05$) (Gündoğar ve ark., 2007). Bu üniversitelerde yapılan çalışmalarda çalışmaya katılan öğrencilerden elde edilen değerler bu çalışmadaki değerlerle benzerlik göstermektedir. Tüm bu çalışmalarda genel ortalamaların 17 kesme noktasının altında kaldığı ve Süleyman Demirel Üniversitesinde yapılan çalışma dışındaki diğer çalışmalarda kız öğrencilerle erkek öğrencilerin depresyon puanı ortalamaları arasında istatistiksel farklılık olmadığı gözlenmiştir. Sonuç olarak üniversitelerde depresyon üzerine yapılan araştırmalarda benzer sonuçlar elde edildiği gözlenmiştir. Depresyon sıkıntı, üzüntü, yetersizlik hissi, fiziksel ve fizyolojik fonksiyonlarda bozulma, kuvvetsizlik, karamsarlık, agresiflik, tahammülsüzlük gibi belirtiler gösteren bir sağlık sorunu olarak tanımlandığından bireyin tüm yaşantısını olumsuz etkilemesi olasıdır. Bu nedenle bu çalışmada ve bu konuda yapılmış benzer çalışmalarda tespit edilmiş %30'un üzerindeki depresyon yaygınlığı oranları üzerinde düşünülmesi gereken bir noktadır. Bu konuda ailelerin ve resmi kurumların işbirliği içinde öğrencinin depresif durumlarına neden olan sorunları tespit ederek olabildiğince çözüme kavuşturmalarının kişi ve toplum sağlığına olumlu katkılar yapacağı düşünülebilir. Anahtar Kelimeler: Depresyon, Üniversite, Öğrenci

KAYNAKLAR

- *Beck AT. (1979)Cognitive therapy of depression.: A treatment Manual. New York: Guilford Press;
- *Doğan O, Doğan S, Çorapçıoğlu A. (1994). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Yaygınlığı ve Bazı değişkenlerle ilişkisi. C.U. Tıp Fak. Dergisi; 16: 148-51.
- *Cunningham S, Gunn T, Alladin A, Cawthorpe D. (2008). Anxiety, depression and hopelessness in adolescents: A structural equation model. J Can Acad Child Adolesc Psychiatry; 17: 137-44.
- *Güleç H., Sayar K., Özkorumak E.(2005)Depresyonda Bedensel Belirtiler. Türk Psikiyatri Dergisi; 16(2):90-96 *Ergene T, Yıldırım İ. (2004). Üniversite adaylarında depresyon düzeyleri Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi;12(2):91-100
- *Küey L, Üstün TB, Güleç C(1987). Türkiye’de ruhsal bozukluklar epidemiyolojisi araştırmaları üzerine bir gözden geçirme çalışması. Toplum ve Hekim; 44:12-16.
- *Öztürk O(1997) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 6. baskı, Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- *L Özdel, M Bostancı, O Özdel, NK Oğuzhanoglu(2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi Anadolu Psikiyatri Dergisi;3(3):155-161
- *Gündoğar D., Gül SS., Uskun E., Demirci S.,Keçeci D.Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin incelenmesi Klinik Psikiyatri 2007;10:14-27

*Celikel FC, Erkorkmaz Ü. Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile ilişkili Etmenler. Nöropsikiyatri Arşivi 2008; 45: 122-9

*Beck AT. An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry 1961; 4: 561

*Hisli N. Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. Psikoloji Dergisi 1989; 7: 3-13.

*Spss Inc. Spss For Windows. Version 15.0, Chicago: Spss Inc., 2006.

INVESTIGATION OF THE EFFECTS ON SPORTS INDUSTRY OF AUDIENCE COMMUNICATION TOOLS

KİTLE İLETİŞİM ARAÇLARININ SPOR ENDÜSTRİSİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

*Ercan Zorba *Akan Bayrakdar **Muazzez Şaşmaz Ataçocuğu

*Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu **Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve
Spor Yüksekokulu

The aim of this study, investigation were made of the effects on sports industry of audience communication tools. The effects of mass media sports industry in the form of literature in the style of the secondary sources have been investigated. Findings as necessary to achieve the first international peer-reviewed articles in journals and reports are examined. Later, EBSCOhost, ProQuest, Science Direct, Emerald and discuss sport databases and internet resources were searched. In a study conducted sports organizations influence of the mass media is seen an increase in income from year to year. In the beginning of the Olympic Games while providing an income of \$ 1 million, now figures are expressed as 1 billion dollars. Likewise, the world championships, such as the European championships in many sports organizations are talking about large income. Examination of the world's richest club, the club of the largest revenue, TV-broadcasting revenues, jersey sales, are ranked as GSM services. The world today, only one year in football in the UEFA criteria are expressed in current money of \$ 250 billion. Turkey tenders were broadcast from 94-95 years. The first auction held in this year of \$ 7.2 million figure is mentioned, the annual 150 million dollars in 2006 and in 2010 made a number like 321 million in broadcast auctions have been identified. As a result, the media and the sport permeates through the entire world economic power elveren require all companies sponsoring sports events as well as between the publication of ads are trying to benefit greatly from this advantage. All persons and companies in this rant from year to year increase of 100% which is a part of this industry have to try in every way. Media share on the sports industry because of the great figures never have become an undeniable reality.

Keywords: Sports, Industry, Audience Communication Tools

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 759.rar](#)

Giriş ve Amaç İnsanlar güncel olayları, medya sayesinde öğrenir ve takip ederler. Bu yüzden günümüzde medyanın da toplumlar üzerinde yasalar, yazısız toplum kuralları kadar gücü vardır. En büyük gücü ise tartışmasız kitleler etkileyebilme ve yönlendirme gücüdür. Günümüzde spora duyulan ilginin her geçen gün artması sonucu büyük bir spor kamuoyu oluşmuştur. Kitle iletişim araçları, bu kamuoyunun oluşmasında, bilgilенmesinde, yönlenmesinde büyük pay sahibi olmuştur. Kısaca medya olarak tanımlanan kitle iletişim araçları, toplumda belli fonksiyonlar üstlenmekte ve üstlendiği bu fonksiyonlar aracılığı ile toplumun şekillenmesinde rol oynamaktadır. Bunun sonucu kitle iletişim araçları, spora ihtiyaç duyarken spor olayları ve organizasyonlarında kendilerini topluma anlatabilmeleri açısından kitle iletişim araçlarına büyük ihtiyaçları vardır. Spor olaylarını halka duyurma işlevini yerine getiren spor medyası, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de geniş kitlelere ulaşmakta ve büyük bir çoğunluğu etkilemektedir (Ataçocuğu, 2009). Kamuoyu, toplumun genelini ilgilendiren konular hakkında alınan tavır, durum ve yansımalar olarak tanımlanmaktadır (Sözen, 1997). Spor medyası, spor olaylarını spor kamuoyuna aktaran bir köprü görevini yapmaktadır. Spor medyası, sporla ilgili gelişmeleri aktarırken okuyucu beklentisinden, gazete sahibinin

yönlendirmesine kadar çok çeşitli faktörlerin etkisinde kalmaktadır (Ataçocuğu 2009). Bu araştırma, kitle iletişim araçlarının spor endüstrisi üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem Kitle iletişim araçlarının spor endüstrisi üzerine etkisi ikincil kaynak tarzında literatür tarama şeklinde araştırılmıştır. Gerekli bulgulara ulaşabilmek için ilk olarak uluslar arası hakemli dergilerdeki makale ve raporlar incelenmiştir. Daha sonra ebscohost, proquest, science direct, emerald ve sport discuss veritabanları taranmıştır. İnternet kaynakları taranmıştır. Elde edilen bulgular daha önce bu konu ile ilgili yapılmış çalışmalarla desteklenerek tartışılmıştır.

Bulgular Medya, günümüzde sporun sadece kitlelere aktaran bir “kanal” değil, aynı zamanda sporun ticari bir ortağı haline gelmiştir. Olympique de Marseille’e kişisel servetinden yaklaşık 500 milyon frank yatıran Robert Louis-Dreyfus, büyük iletişim gruplarının futbol sektörüne girme nedenini çarpıcı bir şekilde şöyle açıklıyor: “Ödemeli televizyon kanallarına abone çeken üç şey var: Sinema, futbol ve seks. Eğer bu mesleğin içindeyseniz, bu üç isten biri yapmanız gerekir” (Authier, 2002: 25). Forbes dergisine göre (2007), dünyanın sayılı muhasebe, denetim, vergi ve yönetim danışmanlığı hizmeti sunan uluslararası firmalarından olan Deloitte’in yaptığı araştırmada 2005–2006 sezonunda “En Çok Kazanan 20 Futbol Takımı” incelendi. Buna göre kulüplerin gelirlerini oluşturan dilimlere bakıldığında televizyon gelirlerinin, tribün hâsılatı olan maç gelirleri ve diğer ticari gelirler kadar yer tuttuğu görülmektedir. 2005-2006 sezonunda İtalyan kulübü Juventus’un toplam gelirlerinin % 68’i, Fransız kulübü Olympique Lyon’un gelirlerinin % 56’sını müsabakaların televizyonlardan yayın haklarından elde edilen gelirler oluşturmaktadır. Juventus, 2005-2006 sezonunu İtalyan Serie A’da şampiyon olarak bitirmiş, ancak ortaya çıkan sike skandalı nedeniyle ceza alarak 2006-2006 sezonuna Serie B’de eksi puanla başlamak zorunda kalmıştı. Juventus ve Olympique Lyon, naklen yayın haklarını kendi yaptıkları anlaşmalarla televizyon kuruluşlarına devretmektedir. Fransa’da Olympique Lyon, Canal Plus ile naklen yayın anlaşması imzaladı. Bu listede yer alan diğer kulüpler naklen yayın haklarını ülke federasyonları aracılığı ile pazarlamaktadır. Sadece kulüp bazında değil, FIFA’nın gelir kalemlerinde de yayın gelirleri en büyük dilimi oluşturmaktadır. FIFA tarafından 2004’te düzenlenen medya konferansında açıklanan verilere göre FIFA’nın gelirlerinin %60’ı televizyondan gelmektedir. Sponsorluk ve pazarlama gelirlerinin yüzde 36’lık bir oranı kapsadığı belirtilen raporda, % 4’lük dilimin de diğer finansal gelir kaynaklarından oluştuğu bildirilmektedir (Arık, 2004: 295). Olimpiyatlar, günümüzde artık en büyük medya olayı olarak tanımlanır hale gelmiştir (Wenner; 2003: 84). Uluslararası Olimpiyat Komitesi Başkanı Samaranch, spor ve televizyon arasındaki iliksinin, olimpiyat oyunlarında yeni bir çağın başlangıcı olduğunu ileri sürmektedir. Televizyon ve sponsorluk gelirleri sayesinde, olimpiyat oyunları düzenlemek artık parasal bir sorun olmaktan çıkmıştır. 1968 Meksiko (3 milyar Fransız Frangı), 1976 Montreal (6 milyar Fransız Frangı) ve 1980 Moskova (10 milyar Fransız Frangı) fiyaskoları unutulmuş, 1984 Los Angeles (1 milyar Fransız Frangı ve 1988 Seul (730 milyon Fransız Frangı) oyunlarının getirdiği kâr, heves kırıcı bir zembereği çöktürmüştür. Günümüzde müsabakaların yayın saatleri yayıncı kuruluşlarını isteklerine göre belirlenmektedir. Ülkemizde Avrupa Şampiyonlar Ligi müsabakaları, Avrupa ülkeleri televizyonlarında en seyredilen saate (prime time) denk gelmesi amacıyla, saat 21.45’te başlamaktadır. (Galeano, 1998: 254). Maçlar ilk kez şifreli yayında: Endüstriyel değeri iyice artan futbol artık dekoderli yayınlarla finanse edebilmek mümkün olacaktı. 1996-97’de yapılan ihaleyi kazanan Cine 5’le futbolseverler maçları ilk kez şifreli yayınla izlemek zorunda kaldı. 3 sezonu toplam 140 milyon dolara alan Cine 5, dekoder satışlarını patlattı. Ertesi yayın hakkını 2 yıllığına 120 milyon dolara Tele-On kazandı. Digitürk-TRT futbol ortaklığı: İhalenin Digitürk’e dört yıllık faturası, vergilerle birlikte 1 milyar 643 milyon dolara ulaşacak. Süper

Lig'in yayın hakkını kapsayan 214.3 milyon dolar bedelli A Paketi için Türk Telekom ve Digitürk teklif verdi. Türk Telekom 215 milyon dolar, Digitürk ise 220 milyon dolar teklif etti. Ardından nefes kesen açık artırma süreci başladı(www.tff.org) Futbolda önümüzdeki 4 sezonu kapsayan TFF Medya Hakları ihalesi'nde, TFF Süper Lig müsabakalarından her hafta en az 4 adedini yurt içine şifreli ve canlı olarak yayınlamayı içeren A paketine ilişkin kısmını, yıllık 321 milyon dolar bedelle dört saate yakın süren ve kıran kırana geçen açık artırma sonucunda halen yayıncı kuruluş olan Digitürk, en son, yıllık 321 milyon dolarlık teklifiyle ihaleyi kazandı(www.tff.org).

Tartışma Ve Sonuç Medya ile tüm dünyaya nüfuz eden spor aracılığı ile ekonomik gücü elveren tüm şirketler gerek spor organizasyonlarına sponsor olarak gerekse de yayınlar arasındaki reklamları ile bu avantajdan fazlasıyla yararlanmaya çalışmaktadırlar. Authier Futbol A.Ş adlı kitabında “ küreselleşme ve eğlence sanayinin zafer çağında, dünyanın en küresel işi futbol. Başka hangi malı üç milyar tüketici alır?” demiştir. Futbolun dünyanın en popüler ve birleştirici sporu olması dolayısıyla şirketler spor-medya işbirliği ile tüm dünyaya ulaşabilmeye çalışmaktadırlar. Ayrıca medya kuruluşlarının spor organizasyonlarını yayınlatabilmek için çok büyük miktarlarda paralar harcaması spor ve medya kavramlarının birbirinden ayrılmaz bir parça olduğunun en büyük kanıtıdır. (Authier, 2002) Bu gelişmelerin paralelinde spor kavramı da doğru orantılı olarak etkilenmekte ve büyük bir ekonomik güç olma yolunda ilerlemektedir. Teknolojik gelişmelerden Türkiye'de önemli derecede etkilenmiş ve özellikle futbol ve basketbol gibi spor branşlarında naklen yayın konusunda önemli aşamalar kat edilmiştir. Özellikle 2000 yılından sonra naklen yayınlar için yıllık yüz milyon doların üzerinde ödemelerin yapılması sporun medya için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Dünyada ve Türkiye'de sadece spor yayını yapan televizyon kanalları, gazeteler, dergiler, futbol bahis oyunlarının çok yoğunlaştığı internet siteleri ortaya çıkmış ve ekonomik anlamda da çok büyük güç oluşmuş durumdadır(Şahan 2008).

Kaynaklar

Arık, Bilal. Medya Çağında Futbol ve Televizyon Arasındaki Kaçınılmaz ilişki: Top Ekranda. İstanbul: Salyangoz Yayınları, 2004.

Ataçocuğu Şaşmaz M., Bayrakdar A.; Kitle iletişim araçlarının spor dünyası üzerindeki etkilerinin araştırılması, 1. Herkes için Spor ve Spor Turizmi kongresi, Antalya. Authier, C., 2002, Futbol A.Ş, Kitap yayınevi,İstanbul

Forbes Dergisihttp://www.forbes.com/2007/01/30/sports-brands-superbowl-izczepsi0131mvse.html Galeano, Eduardo. Gölgede ve Güneste Futbol (Çeviren: Ertugrul Önalp – MehmetNecati Kutlu). İstanbul: Can Yayınları, 1998.

Preuss, H., Economic Dimensions of the Olympic Games, university lecture on olympics [online article], Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics (UAB), International Chair in olympism (IOC-UAB), http://olympicstudies.uab.es./lectures/web/pdf/preuss.pdf, 2002

Sözen, Edibe. Medyatik Hafıza. İstanbul: Timas Yayınları, 1997. Şahan H., Akpınar S., ulukan M., Akpınar Ö.; Spor-Medya ilişkilerinde iletişim teknolojilerinin rolü, Niğde üniversitesi Beden Eğitimi ve spor bilimleri dergisi cilt 2, sayı 2, 2008.

Wenner, A. Lawrance. Mediasport. New York: Routledge (Taylor & Francis Goup), 2003.

EFFECTS OF GLOBAL FINANCIAL CRISIS ON THE FOOTBALL SECTOR

Küresel Ekonomik Krizin Futbol Sektörü Üzerindeki Etkileri

Irem Kavasoglu, Tekin Colakoglu.

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study is to investigate impact of the global economic crisis to the football industry. Research is based on descriptive study which is one of the general resarch metods. The data that used in this study is obtained from accessible information of printed literature and relevant Internet sites. Some clubs' suffering inspite of economic hardship, being in dept, getting decreased revenues and transfer fees are observed in the research, During crisis period, we see that some of clubs are in trouble and some are not affected. Otherwise, This is not possible to say that global financial crisis created great destrutions in football industry like other indisturies. Hereby, it is possible to say that football industry did not affected as well as others industries.

Keywords: Soccer/Football, Global Financial Crisis, Economy

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_615.rar](#)

Giriş ve Amaç Kavram olarak küresel/global sözcüğünün kökeni 400 yıl öncesine kadar gitse bile, oldukça yeni kabul edilebilecek bir olgudur. İlk olarak 1960'larda ortaya çıkan küreselleşme kavramı 1980'lerde Thatcher ve Reagan tarafından temsil edilen, yeni anlayışın inşa ettiği politik bir iklimde dolaşıma girmiştir (Kaymakçı, 2007). Küreselleşmenin başta gelen teorisyenlerinden olan Antony Giddens'e göre küreselleşme; toplumsal ilişkilerin dünya çapında yoğunlaşmasını ifade eder. Bu anlayışın daha somut bir ifadesine göre: Küreselleşme, dünya üzerindeki tüm ekonomik, siyasal, kültürel merkezlerin giderek birbirlerine bağlanması ve böylece dünyanın "tek bir birim" haline dönüşmesidir (Dura, 2007). Ekonomik kriz, 'ekonomide aniden ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan olayların makro açıdan ülke ekonomisini, mikro açıdan ise firmaları ciddi anlamda sarsacak sonuçlar ortaya çıkarması' demektir (Aktan ve Şen, 2002). 2008 yılında A.B.D.'nin en büyük bankalarından olan Lehman Brothers'ın iflasını açıklaması ile başlayan krizin etkileri de küresel bir hal alıp, birçok ülkeyi ve birçok sektörü etkisi altına almıştır. Futbolu da başlı başına bir ekonomik sektör olarak düşündüğümüzde bundan payına düşeni almıştır. Futbola neden sanayi dediğimizi en çok Deloitte firmasının "Futbol Para Ligi" başlığı altında hazırladığı yıllık raporlara bakarken anlamak mümkündür. Futbol Yüz milyonlarca euronun söz konusu olduğu, bir futbol kulübünden ziyade çok uluslu bir yatırım ortaklığı gibi karşımızda durmaktadır (Erten, 2006). Bazı kulüplerin ekonomik sıkıntı çektikleri ve borçlandıkları, gelirlerinin azaldığı, transfer ücretlerinde düşmelerin yaşandığı bilinmektedir. Deloitte raporları dünya futbol ekonomisinin pek çok önemli noktasına değinmektedir. Öncelikle futbol piyasasının giderek büyüdüğü gerçeğini görmekteyiz. Geçen seneden bu seneye % 6'lık bir artış, yani 220 milyon euroluk bir gelir fazlası söz konusudur. Rapor futbol endüstrisinin krizden diğer sektörler kadar etkilenmeyeceğini ön görmektedir. Mesela sezonun ilk yarılarında gişe gelirlerinde belirgin bir alma olmamıştır. Hatta bir önceki sezona göre düşüş bile yoktur. ayrıca dünya ekonomisinin ciddi bir resesyona girdiği günümüzde bile pek çok büyük kulüp forma reklamlarını, ana sponsorlarını daha iyi koşullarda yenileyebilmekte ya da mevcut anlaşmaları kendi lehlerine daha verimli kılabilmektedir. Bu da futbol sektörünü bir ölçüde de olsa krize karşı dayanıklı kılmaktadır (Erten, 2009). Bazı kulüplerin etkili yönetimleri ve kısıtlı harcamaları gelirlerini büyütmelerine neden olurken bazı kulüplerin ise çok yüksek fiyatlardaki transfer ücretleri, ekonomik

anlamda tedbirsiz harcamaları ve kriz durumundan sıyrılmalarını sağlayacak etkili yönetimlerinin olmaması hepsi bir bütün oluşturup karşımıza çıkmaktadır. Küresel ekonomik krizin futbol sektörü üzerinde bazı etkileri olduğu bir gerçektir. Bazı kulüpler bu kriz döneminde sıkıntılar yaşarken bazı kulüpler bu krizden etkilenmemiştir. Bazı kulüplerin ise gelirlerinde küresel ekonomik kriz zamanında artışlar bile gözlenmiştir. Bu çalışmanın amacı, küresel ekonomik krizin futbol sektörü üzerindeki etkilerini araştırmaktır.

Yöntem Araştırma genel tarama modellerinden biri olan betimsel çalışma yöntemi ile yapılmıştır. Bu çalışmada kullanılan veriler, basılı literatürden ve konu ile ilgili internet sitelerindeki erişilebilir bilgilerden yararlanılarak toplanmıştır.

Bulgular Tablo 1: Deloitte “Futbol Para Ligi” 2004/2005 Sezonu Toplam Gelirler Tablo 1’e bakıldığında yıllık 275,7 milyon euroluk geliriyle Real Madrid’in ilk sırada yer aldığı görülmektedir. İkinci sıra 246,4 milyon euro ile Manchester United’a aittir. Milan ise 234 milyon euro ile üçüncü sırada yer almaktadır. Tablo 2: Deloitte “Futbol Para Ligi” 2005/2006 Sezonu Toplam Gelirler Tablo 2’ye bakıldığında toplam gelirden Real Madrid 292.2 milyon euro ile ilk sırada yer almıştır. Barcelona 259.1 milyon euro ile ikinci sırada, Juventus ise 251.2 ile üçüncü sıradadır. Maç günü gelirlerinde ise sıralamadaki değişiklik şu şekildedir; Manchester United 103.1 milyon euro ile birinci, Chelsea 83.4 milyon euro ile ikinci ve Barcelona 76.6 milyon euro ile üçüncü sırada yer almaktadır. Tablo 3: Deloitte “Futbol Para Ligi” 2006/2007 Sezonu Toplam Gelirler Tablo 3’e bakıldığında Real Madrid 351 milyon euro ile ilk sırada yer almaktadır. Manchester United 315.2 milyon euro ile ikinci sıradadır. Barcelona’nın ise 290.1 milyon euro ile üçüncü sırada yer aldığı görülmektedir. Tablo 4: Deloitte “Futbol Para Ligi” 2007/2008 Sezonu Toplam Gelirler Tablo 4’e bakıldığında Real Madrid gelirlerini geçen yıla göre (351 milyon euro) 14.8 milyon euro arttırıp 365.8 milyon euro ile en zengin yirmi kulüp arasından ilk sırada yer almaktadır. M. United 324.8 milyon euro ile ikinci sıradadır. Barcelona ise 308.8 milyon euro ile üçüncü sırada yer almaktadır. Tablonun bizim açımızdan sevindirici yanı ise ilk defa bir Türk takımının rapora girmesidir. Fenerbahçe 111.3 milyon euro ile listenin 19. sırasında yer almayı başarmıştır. Tablo 5: Deloitte “Futbol Para Ligi” 2008/2009 Sezonu Toplam Gelirler Tablo 5’e bakıldığında 2008-2009 sezonunun toplam gelir tablosunda, 401,4 milyon euro ile Real Madrid ilk sırada yer almaktadır. Barcelona 365,9 milyon euro ile ikinci olurken M. United 327 milyon euro ile üçüncü sırada bulunmaktadır.

Tartışma ve Sonuç Küreselleşmenin etkilerini başta ekonomi olmak üzere birçok alanda hissetmek mümkündür. Spor organizasyonları da küreselleşme olgusuna bağlı olarak her geçen gün önemini artırmaktadır. Özellikle futbol bir endüstri halini almış durumdadır ve ülke ekonomilerinde gittikçe büyüyen bir paya sahip olmaktadır. Devocioğlu (2010) son yıllarda futbolun ekonomi terimleri ile özdeşleşmeye başladığını ve futbol ekonomisinin tüm dünyada gözle görülür bir gelişme kaydettiğini belirtmiştir. Etki alanı bir hayli büyük olan küresel ekonomik krizin futbol sektöründeki etkileri de birçok araştırmaya konu olmuştur. Krizin futbol sektörünü etkileyip etkilemediği merak konusu olmuştur. Kulüplerin yıllara göre gelirlerine bakıldığında her yıl yaşanan artışı kriz yıllarında da görmek mümkün olmuştur. Transfer ücretleri, yayın ve bilet gelirlerinde de ciddi düşüşlerin yaşanmadığı gözlemlenmiştir. Ancak küresel ekonomik krizin kulüplere hiçbir etkisi olmadığını söylemek de yanlış olacaktır. Sonuç olarak kulüplerin krizde yaşamış olduğu gerilemeler başlı başına küresel krizden kaynaklanmıştır demek çok doğru olmayacaktır. Kriz zamanında kulüp yöneticilerinin izlediği politikalar, futbol kulüplerinin kurumsallaşmayı başarıp başaramadıkları, ülkelerin piyasa ekonomileri gibi birçok faktör etkilidir. Bazı kulüplerin etkili yönetim sergilemeleri, küresel ekonomik

krizden etkilenmemelerini sağlarken, bazı kulüplerin ise bu dönemdeki yanlış yönetim anlayışları, ekonomik anlamda tedbirsiz davranmaları ve gerekli önlemleri alamamaları, ekonomik krizden olumsuz olarak etkilenmelerine neden olmuştur. Unutulmamalıdır ki, kriz zamanında krizden en az zararlı çıkmak, krizden etkilenmemek ya da krizden fayda sağlamak başarılı bir kriz yönetiminin doğal sonucudur.

KAYNAKLAR

Aktan, C.C., ŞEN, H.(2002). Ekonomik Kriz: Nedenler ve Çözüm Önerileri, Yeni Türkiye Dergisi, Sayı:1.

Devecioğlu, S. (2010). Türk Futbol Piyasası

http://www.futbolekonomi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=615:tuerk-futbol-pyasaki&catid=109:seahattin-devecioglu&Itemid=57 (Erişim Tarihi:19.08.2010)

Dura, C. (2007). Yeni Ekonomi ve Ulus-Devlet, Küreselleşme Üzerine Notlar, Editör: Oğuz Kaymakçı, Nobel Yayınları, 1. Basım, Ankara.

Erten, B. (2006, Mart). Madrid Darphanesi, Tam Saha Dergisi, Sayı: 18, s.20-22, İstanbul.

Erten, B. (2009, Mart). Fenerbahçe Akıllı Tüccar Tam Saha Dergisi, Sayı: 53, s.12-17, İstanbul.

Kaymakçı, O. (2007). Kavramsal, Kuramsal ve Tarihsel Açından Küreselleşmeye Giriş, Küreselleşme Üzerine Notlar, Editör: Oğuz Kaymakçı, Nobel Yayınları, 1. Basım, Ankara.

CONSUMER ANALYSIS OF SPORT BETTING GAME İDDAA (ANTALYA EXAMPLE)

Spor Bahis Oyunu İDDAA'ya Yönelik Tüketici Analizi(Antalya Örneği)

Evren Ağyar, Burak Dağdelen
Akdeniz Üniversitesi

Sport economy which is increasing its value everyday also augmented sport betting sector and in return sport betting games provide revenue for sport industry. The attitudes of sport consumers towards sport betting games also played important role in the development of sport betting economy. Although there are studies concerning motivational factors behind sport betting consumers (Curry ve Jiobu, 1995; Karlı, 2008; Wilhelms, 2008) studies about consumer profiles are less often found especially of İDDAA game, in which 1,6 billions of dollars are invested in our country (Akşar, 2009). The aim of this study is to determine the profile of consumers of İDDAA game. In this descriptive study as the number of population could not be determined, the number of citizens voted in Municipality elections on March 29, 2009 were taken for 3 different districts of Antalya city center. $n = Nt2pq / d^2 (N-1) + t2pq$ formule (Sümbüloğlu and Sümbüloğlu 1995) was applied for each municipality and respectively 177, 169 and 43 individuals from Muratpaşa, Kepez and Konyaaltı districts were taken which amounted to a total of 389 persons. The questionnaire prepared by researchers were applied to people found in İDDAA vendor shops randomly. Frequency distribution, descriptive statistics and chi square were applied. According to the results the majority of İDDAA players are men, less than 30 years old, single, high school graduates, having revenue level of 401-1000 TL. The main reason for playing İDDAA is earning money among players.

Keywords: Sport betting industry, sport betting consumer, İDDAA consumer

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Her geçen gün değeri artan spor ekonomisi, bahis sektörünü de büyötmüştür. Bahis oyunları aynı zamanda fon kaynağı olarak spor endüstrisine gelir sağlamaktadır. Spor ürün ve hizmetlerine talepte bulunan tüketicilerin bahis sektörüne ilişkin görüş ve tutumları da bahis ekonomisinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Literatürde spor bahislerine katılan kişilerin katılımlarını etkileyen motivasyonel faktörlerinin incelendiği çalışmalar bulunsa da (Curry ve Jiobu, 1995; Karlı, 2008; Wilhelms, 2008) ölkemizde yılda yaklaşık 1,6 milyar dolarlık para yatırılan İDDAA oyununda (Akşar, 2009) tüketicilerin profilininin pek de üzerinde durulmadığı görölmektedir. Çalışmanın amacı bireylerin İDDAA oyununa neden ve nasıl talep gösterdiği, beklentileri ve düşüncelerinin belirlenmesi, demografik ve sosyo-kültürel faktörlere göre bu değişkenlerin farklılık gösterip göstermediğinin saptanmasıdır.

Yöntem Çalışma amacına göre tanımlayıcı, verilerin toplanma zamanına göre kesitsel bir araştırmadır. Araştırma evreni belirli olmadığından 29 Mart 2009 Belediye seçimlerinde oy kullanan bireylerin sayısı alınarak her üç Belediye için $n = Nt2pq / d^2 (N-1) + t2pq$ formülü (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu 1995) kullanılarak örneklem hesaplanmıştır. Formülde t değeri $t_{0,05}$ için tablo değeri 1,96; p ve q değerleri için 0,5, sapma miktarı olan d, 0,05 olarak belirlenmiştir. Bu sayılara göre Muratpaşa Belediye sınırlarından 177, Kepez'den 169 ve Konyaaltı'ndan 43 olmak üzere toplam 389 kişi İDDAA bayilerinden rasgele seçilerek anket uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak

araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan 25 soruluk bir anket kullanılmıştır. Frekans dağılımları ve tanımlayıcı istatistikler alınmış ki-kare analizi uygulanmıştır.

Bulgular Katılımcıların %81,5 ile erkek iken sadece %18,5'inin kadın olduğu görülmektedir. Büyük çoğunluğun %35 ile 18-24 yaş grubunu oluşturduğu görülürken oyuncularının %64,3'ünün 30 yaşın altında olduğu saptanmıştır. %59,4'ü bekar bireylerden oluşmaktadır. Eğitim düzeyine bakıldığında ise ağırlık %42,2 ile lise mezunlarındadır. Üniversite mezunları ise %34,2 ile takip etmektedir. İncelenen bir başka değişken ise gelir düzeyidir. Çalışmaya katılanların %31,1'i kendilerini 401-750 TL, %30,6'sı 751-1000 TL, %18,3 ü ise 1001-2000 TL arasında gelir alıyor olarak algılamaktadırlar. Katılımcıların okudukları gazeteler %39,1 oranında spor, %29,3 oranında günlük siyasi gazete iken %12,6'sı gazete okumamaktadır. Katılımcıların izlediği kanallar %23,9 ile NTV ve NTV spordur. Boş zamanlarındaki tercih %32,4 oranında TV izlemek, %17,5 ile spor yapmaktır. Katılımcıların %61,7'si ayda 50 TL ve daha az miktarda oynadıklarını belirtirken %27,0 oranında bu rakam 51-250 TL'ye çıkmaktadır. Oyundan aylık ne kadar kazandıkları sorulan bireyler %47,8 oranında kazanmadıklarını, %21,3 oranında 50-250 TL arasında %13,1 ile 251-750 TL arasında kazandıklarını belirtmişlerdir. %13,1 oranda kaybettiğini belirtenler olmuştur. Oyuncuların İDDAA'ya başlarken %57,3 oranında arkadaşlardan, %13,1 oranında gazete ve dergilerden, %11,3 oranında TV, %10,5 oranında internetten etkilendiği görülmektedir. Oyundan katılımcıların beklentileri ise %60,4 oranında para kazanmak, %18,3 oranında hobi sahibi olmak iken, %10'un beklentisi yoktur. İDDAA oynayanların %77,9 oranında çevresinde birkaç kişinin oynadığı, %14,1 oranında ise çevresinde oynayan olmadığı görülmüştür. Oyuncuların sporla ilişkileri sorgulandığında %44,2'si olması gerektiği kadar iç içe olduklarını belirtirken, %20,6'sı hala sporu sevmediklerini belirtmişlerdir. Sporla çok iç içe olduğunu düşünenlerin oranı %19,5 iken, bahis sayesinde sporu sevenler %15,7 oranındadır. Katılımcıların %36,2'si sadece kendi takımını bilirken %12,9'u ise takım kadrolarını bilmediğini ifade etmiştir. Birçok takımı bildiğini, Türkiye ve diğer ülke takımlarını bildiğini ifade edenlerin toplam oranı ise %51,2'dir. Katılımcılar 5.000.000 dolar kazanmış olsalardı %40,6 oranında yatırım yapma, %20,1 oranında tatile gitmeyi %17,2 oranında tekrar İDDAA oynamayı düşünmektedirler. Katılımcıların İDDAA'yı kumar olarak algılayıp algılamadıkları sorulmuş %33,9'u bunun kumar olduğunu belirtirken, %38,9'u hem şans oyunu hem de kumar olarak. %27'si şans oyunu olarak algılanmaktadır. Katılımcıların %67,6'sı diğer şans oyunlarını oynamaktadır ve bunların içinde %36,8 oranında loto-toto, %18 oranında milli piyango %7,5 oranında ganyan oynayanlar bulunmaktadır. Oynanan İDDAA miktarı kadınlarda erkeklere göre daha düşüktür. Kadınların %84,7'si 50 TL ve altında oynarken, erkeklerde bu oran %56,5'e düşmektedir ($\chi^2=20,036$, $p>0,05$). Bahis kazancı açısından da cinsiyetler arasında fark bulunmaktadır. Erkeklerin kazanamadığını belirtenlerin oranı %44,2, kaybettiklerini belirtenlerin oranı %12,0 iken kadınlarda bu oranlar sırasıyla %63,9 ve %18,1'dir ($\chi^2=17,786$, $p>0,05$). Bahis sayesinde sporu sevme durumu incelendiğinde ise erkeklerde hala sporu sevmeyişini belirtenlerin oranı %17,7 iken kadınlarda bu oran %33,3'tür ($\chi^2=9,943$ $p>0,05$). Bahisten 5.000.000\$ kazandıkları takdirde kadınların birinci tercihi %33,3 ile tatile gitmek iken erkeklerde bu oran %42,6 ile yatırım yapmak olmuştur, yeniden bahis oynama oranı kadınlarda %8,3 iken erkeklerde %19,2'ye çıkmaktadır ($\chi^2=15,874$, $p>0,05$). Kadınlar İDDAA dışında, birinci sırada %48,48 oranında milli piyangoyu, erkekler %56,8 ile loto-toto'yu tercih etmektedir ($\chi^2=14,162$, $p>0,05$). Katılımcılar yaşlarına göre 30 yaş ve altı, 31 yaş ve üstü olarak ayrılmışlar ve oynanan bahis miktarı düşük yaş grubunda %68,4 oranında 50 TL'nin altındayken, yüksek yaş grubunda %49,6'ya düşmektedir ($\chi^2=13,869$, $p>0,05$). İDDAA'ya başlama sebepleri de incelendiğinde düşük yaş grubunda arkadaş etkisinin %61,6 ile yüksek yaş grubuna göre

(%49,6) daha yüksek olduğu görülmektedir($\chi^2=15,922$, $p>0,05$). Katılımcıların eğitimi lise ve altı, üniversite ve üstü olarak ayrılmış, 1.grupta bahisten beklentiler %68 oranında para kazanmak iken 2.grupta %45,9'a düşmektedir($\chi^2=30,398$, $p>0,05$). Bahis sayesinde spora ilgi duyma incenlendiğinde lise altı düzeyinde hala sporu sevmeyenlerin oranı %23,8 ile üniversite düzeyindekilere göre (%14,3) daha yüksektir($\chi^2=8,066$, $p>0,05$). Üniversite düzeyindeki katılımcılardan takımları, ifade edenlerin oranı toplamda %58,2 iken, bu oran lise ve altı düzeydeki katılımcılarda %46,8'dir($\chi^2=14,029$, $p>0,05$). Katılımcılar 750 TL ve altı gelir düzeyi ve 751 TL ve üzeri gelir düzeyine göre ayrılmış ve buna göre oynanan bahis miktarı düşük gelir düzeyinde %73,3 oranında 50 TL ve altında kalırken bu oran yüksek gelir düzeyinde %52,5'tir($\chi^2=24,532$ $p>0,05$). Gelir düzeyi düşük olan grupta kaybedenlerin oranı %18,6 iken bu oran gelir düzeyi yüksek grupta %8,8'dir($\chi^2=16,117$, $p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç Bulgulara göre İDDAA oynayanların büyük çoğunluğu erkek olsa da kadınların spora özellikle futbola ilgisinin artması, spor programlarında yorumcu olarak daha fazla yer almaları gibi faktörler onların gelecekte İDDAA konusunda daha katılımcı olabileceklerini düşündürmektedir. Oyuncuların genç bir yaşa sahip olduğu görülmektedir fakat yaşı büyük olan grupta bu sektöre kaynak aktarma oranının daha yüksek olması, sektörün gençlerin ilgi düzeyini canlı tutması durumunda onların gelecekte daha fazla katılım göstermesini sağlayabilecektir. Bir başka önemli nokta İDDAA'nın ağırlıklı olarak bir şans oyunu gibi görülmesine rağmen katılımcıların %60,4 gibi büyük bir oranda para kazanma beklentisi olduğunun tespit edilmesidir. Burada bu oyunun daha çok şans oyunu, akıl yürütme, takımlar ve spor branşı hakkında bir birikim sahibi olma gibi yönlerine vurgu yapılması, bir para kazanma aracı olarak algılanmamasının sağlanması gerekmektedir. Spor tüketicisinin daha bilinçli hale getirilmesi onların daha dikkatli taleplerde bulunmasını sağlarken, spor endüstrisinin gelişimi açısından da tetikleyici olacaktır.

Seçilmiş Kaynaklar Akşar T, (2009) Sporun Sirtında Yükselen Bir Ekonomi: Bahis Ekonomisi <http://groups.google.com/group/trk-spor-ekonomisi>
Platformu/browse_thread/thread/4e26c62abd15dea0,

Curry TJ, Robert MJ (1995) Do Motives Matter? Modeling Gambling on Sports Among Athletes, *Sociology of Sport Journal*, 12:21-35.

Karlı, Ü. (2008) The Determination Of Motivational Factors Of Sport Gambling University Students And Their Personality And Psychological Differences From Non-Gamblers, Doctoral Dissertation, Social Sciences Institute, METU Ankara

Sümbüloğlu, K., Sümbüloğlu V. (1995). Biyoistatistik. (6.Baskı), Özdemir Yayıncılık. Ankara

Wilhelms R. (2008) Motivational Factors In Consumer Decisions To Participate In Soccer Lotteries: An International Marketing Study, Doctoral Dissertation, Marshall Goldsmith School of Management, San Diego.

THE EFFECT OF WATCHING SPORTS MEDIA ON THE BEHAVIOR OF PLAYING BETTING GAMES FOR COLLEGE STUDENTS

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR MEDYASINI İZLEME ALIŞKANLIKLARININ BAHİS OYUNU OYNAMALARINA ETKİSİ

Özsoy S. 1, Tezcan Kardaş N.2, Görün L.3, Tabuk E.4, Afat, A.5, Kandaz Gelen N.6

1.Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 2. Sakarya 21 Haziran İlköğretim Okulu, 3. Düzce Yunus Emre İlköğretim Okulu, 4. Rize Üniversitesi Fındıklı Meslek Yüksekokulu, 5. Bolu Abant Lisesi, 6. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Sports-related betting games started in Turkey in 1959 with Spor Toto. Being played since 2004, İddiaa, has become a widespread game played by wide masses who may or may not be interested in sports itself. Sports media in Turkey has allocated a large space to publications and broadcasts related to betting games in the recent years. Many of the papers hand out special supplements and TV broadcasts special betting programs. This study was undertaken to investigate the level of effect of the publications and broadcasts of the sports media on the behavior of plating betting games of university students. The sample of the study was made up of university students randomly selected form Abant İzzet Baysal University and Sakarya University. A data collection method, developed by the researchers themselves was used in the study. The 521 data that was obtained through the method was analyzed in the SPSS program by their frequency percentages. According to the findings, 80.4% of the students follow the publications/broadcasts of the sports media. The students who watch the sports media mostly prefer the sports news and programs on TV. 33% of the participants expressed that they sometimes played betting games whereas 9.2% played them regularly. Male students play betting games more commonly. University studets with lower socio-economic parental income play these games to get some extra money. It was seen in the reserach that the students who regularly played the games had an income of about 601-1200 TL. The university students playing these games had advice and tips mostly from their friends and make use of the media for this purpose less. 25% of the students expressed that they took tips and betting advice from their friends, , 22% from internet, 14.4% from newspapers and 8.5% from TV. The most important factor causing university students to start playing betting games was found to be the peer factor. It can be argued that sports media is not effective in encouraging the youngsters to play betting games; however related organizations still have a responsibility to direct the youngsters to constructive pursuits to fill their time.

Key words: Sport, Media, Betting Games.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş Türkiye'de spora dayalı bahis oyunlarının yarım yüzyıllık bir geçmişi vardır. 1959 yılında kabul edilen 'Futbol Müsabakalarında Müşterek Bahisler Tertibi Hakkındaki 7258 Sayılı Kanun'la beraber Spor-Toto oynanmaya başlanmıştır. Spor-Toto, Spor-Loto gibi oyunlar zamanla değişmiş, iştirakçiler için daha cazip hâle getirilmiştir. Kazanmak arzusuyla spor üzerinde oynanan bahisler ve bahis konusu para miktarları çok yüksek rakamlara ulaşmıştır. Türkiye'de 17 Nisan 2004'te oynanmaya başlanan ve kısa sürede yaygınlaşan 'İddaa', Spor-Toto Genel Müdürlüğü'nün denetiminde faaliyet göstermektedir. Hükümetler şans oyunlarını ciddi bir gelir kapısı olarak görmekte, bu oyunlardan elde edilen gelirlerle spor ve sosyal yardım kurumlarına kaynak sağlamaktadır. Elde edilen gelirlerin

çoğunluğunun sporun gelişmesi için harcadığı ifade edilmektedir. Spor müsabakaları üzerinde oynanan bahisler sporun doğasına ve spor ahlakına aykırı görünmektedir. Birçok spor olayında “ne olursa olsun kazan” felsefesi davranışların etik açıdan kontrolünü ortadan kaldırmaktadır” (Eitzen S.D., 1993). Sektörde söz konusu olan maddi rakamların büyüklüğü dünyada ve Türkiye’de birçok suiistimali de gündeme getirmektedir. 2010 Mart ayında futbol maçlarında bahis oyunları için şike yaptıkları suçlamasıyla aralarında milli futbolcuların da bulunduğu 46 kişi gözaltına alınmıştır (Sabah Gazetesi, 2010). Yasal yöntemlerin dışında Türkiye’de yaklaşık 400 bin kişinin yurt dışı merkezli sanal sitelerde yasadışı olarak bahis oynadığı ve 1 milyar dolarlık kayıt dışı bir pazarın ortaya çıktığı tahmin edilmektedir. Cumhurbaşkanlığı Devlet Denetleme Kurulu’nun Ağustos 2008’de 26 ilde yaptırdığı şans ve bahis oyunlarına ait araştırmanın sonuçlarına göre Türkiye’de yoğun bir şekilde bahis oyununa talep vardır. Bu araştırmaya göre hiçbir geliri olmayan ev hanımı ve öğrenciler, şans oyunlarına ayda 23,5 lira vermektedir. Spor olaylarını kitlelere aktarma işlevini yerine getiren spor medyası; televizyon, gazete, internet ve radyo üzerinden yaptığı yayınlarla geniş kitleleri etkisi altına almaktadır. Giysilerinden oynadıkları bahis oyunlarına kadar medya taraftarlar üzerinde etki yapmaktadır. (Real, 2003: 14). Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de bahis oyunları sporla ilgili olan veya olmayan birçok kesim için alışkanlık haline gelmiştir. Toplumun bu ilgisi doğrultusunda medya da bahislerle ilgili yayınlarına ağırlık vermiştir. Türkiye’de son dönemde gazetelerin spor sayfaları ve spor gazetelerinde “İddaa” tahminleriyle ilgili yorumların sayısı artmıştır. Birçok gazete, okuyucularına tahmin ekleri vermektedir. Türkiye’de gazetelerin spor sayfalarının içeriği hakkında yapılan bir araştırmada (Özsoy, 2008) %65.72 ile futbol haberlerinden sonra % 12.84 ile “İddaa” ve at yarışı tahminlerinin yer aldığı saptanmıştır. Bu araştırma spor medyasının yayınlarının, üniversite öğrencilerinin bahis oyunlarını oynama alışkanlıklarına etkisinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin spor medyasını takip etme ve bahis oyunu oynama durumlarının belirlenmesi de amaçlanmıştır.

Yöntem Araştırmanın evrenini Türkiye’deki üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri, örneklemini ise Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesi’nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve diğer programlarda öğrenim gören, tesadüfi yolla seçilen öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilerin spor medyası izleme alışkanlıklarının bahis oyunları oynamaya etkisi hakkındaki görüşlerini almak üzere 23 maddelik bir veri toplama aracı literatür taranarak geliştirilmiştir. Alanla ilgili üç uzmanın görüşü alınarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir pilot uygulama yapılmış ve geçerliliği düşük olan dört madde çıkarılmıştır. Bunun sonucunda oluşan 19 ifadenin yer aldığı çoktan seçmeli anket, araştırmacılar tarafından üniversite sınıflarına gidilerek öğrencilere uygulanmıştır. Değerlendirilebilir nitelikteki 521 anket SPSS istatistik programı ile yüzdelik dağılımları ve çapraz tablolar dikkate alınarak analiz edilmiştir.

Bulgular Demografik durum: Araştırmaya katılan 521 üniversite öğrencisinin %44’ünü kız, 56’sını erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %13,1’i 17-19 yaş, %53,7’si 20-22 yaş, %26,3’ü 23-25 yaş aralığındadır; %6,5’i 25 ve üzeri yaşlardan oluşmaktadır. Ankete katılan öğrencilerin %34,4’ü ikinci sınıf öğrencisi, %25’i birinci sınıf öğrencisi, %26,3’ü üçüncü sınıf ve 10,6’sı dördüncü sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin %53’ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi, %46,6’lık diğer grup ise iki üniversitenin çeşitli bölümlerde okuyan öğrencilerdir. Öğrencilerin aile giderlerinin dağılımına bakıldığında; 601-1200 aralığında aile geliri olanlar %41,3 ile birinci sırada gelirken bunu, %24,4 ile 1201-1800, %16,5 ile 0-600, %15,5 ile 18001 ve üstü geliri olanlar izlemektedir. Spor medyasını takip etme durumu: Öğrencilerin %80,4’ü spor medyasını takip etmektedir. Spor medyasını takip

eden öğrencilerin %29,5'inin en çok televizyondaki spor haberlerini, %29,8'inin televizyondaki spor programlarını takip ettikleri görülmüştür. %12,2 ile internetteki spor haberleri ve %11,1 ile gazetelerini spor sayfaları en çok izlenen medya türleri olmuştur. Öğrencilerin %51,4'ü ara sıra spor gazetesi aldıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %47,8'i medyadaki spor programlarını haber almak amaçlı izlemektedirler. Öğrencilerin % 50,1'i ara sıra spor gazetesi aldığını belirtirken, % 9,6'sı düzenli olarak almaktadır. Öğrenciler spor medyasını %46'lık oranla haber için takip ederken, "bahis oyunu" için diyenlerin oranı % 3,5'tir. Bahis oyunu oynama durumu: Üniversite öğrencilerinin %58,4'ü spor ile ilgili herhangi bir bahis oyunu oynamadığını bildirmiştir. Bu karşın %33'ü ara sıra, %8,7'si de düzenli olarak bahis oyunu oynamaktadırlar. Üniversite öğrencilerinden düzenli olarak bahis oyunu oynayanların %45,8'i 20-22 yaş aralığındadır. Düzenli olarak bahis oynayanların tamamı erkek öğrencilerdir. Ara sıra bahis oynayanların %22,1'i kız, %77,9'u erkek öğrencilerdir. Bahis oyunu oynayanların %74'ü arkadaş aracılığıyla oyunlarla tanıştığını vurgularken, diğer tercihler televizyon (%6,7), gazete (%5,8) ve internettir (%5,4). Bahis oyunu oynayan öğrencilerin %91,2'si "iddaa" oynamaktadırlar. Çalışmaya katılan öğrencilerin %50,5'i bahis oyunlarını para kazanmak amaçlı oynadıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin %28,2'si heyecan yaşamak, %20,9'u da eğlence amacıyla oynamaktadır. Bahis oyununu oynama yöntemlerine bakıldığında ise %80,8 ile bayiden oynamak ilk sırayı almaktadır. %18,7 ile internet ikinci sıradadır. Bahis oynayanların %51,1'i tahmin desteği aldıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin %43,8'i arkadaşlarından, %27'i internetten, %16,7'si gazeteden destek aldıklarını ifade etmişlerdir. Bahis oyunu oynayan üniversite öğrencilerinin %31,4'ü bahis gazetesi aldıklarını belirtmiştir. Bahis oyunlarını düzenli olarak oynayanların %66,7'si Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi iken, %41,3'lük oran ise diğer fakültelerdendir. Düzenli olarak bahis oyunu oynayanların ortalama gelirleri 601-1200 lira arasında olduğu görülmektedir.

Sonuç ve Tartışma Üniversite öğrencilerinin yoğun şekilde (%80) spor medyasını takip ettiği görülmektedir. Katılımcıların %33'ü ara sıra, %9,2'si de düzenli olarak bahis oyunu oynamaktadırlar. Bahis oyunlarını yoğun olarak erkek öğrenciler oynamaktadır. Bahis oyunu oynayan üniversite öğrencileri tahmin desteğini öncelikle arkadaşlarından alırken, medyadan daha az oranda destek aldıkları görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin bahis oyunu oynamaya başlamalarında en büyük etkenin arkadaşları olduğu söylenebilir. Bu sonuç, üniversite öğrencileri ile yüz yüze yapılan görüşmelerde elde edilen bilgileri doğrulamaktadır. Görüşme yapılan öğrencilere göre bahis oyunundan para kazananlar, oynamayan diğer arkadaşlarının bahis oyunlarına yönelmesinde etkili olmaktadır. Spor medyasının yayınlarının gençleri bahis oyunu oynamaya teşvik etmekte daha az etkili olduğu söylenebilir. Aileleri dar gelirli üniversite öğrencileri, para kazanmak amacıyla bahis oyunu oynamaktadır. Üniversite öğrencilerinin daha yararlı uğraşlara yönlendirilmesi için çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Eitzen SD., (1993) Ethical Dilemmas in Sport, Sport in Contemporary Society and Anthology. Ed: H. Waller. New York: St. Martin's Press. <http://www.sportoto.gov.tr/haberler.php>, Erişim Tarihi: 11.05.2010

Özsoy, S. Vd. (2008) Günlük Gazetelerde Sporun Yer Alışı, 10th International Sport Sciences Congress Proceedings II, s.981-984.

Real, M. (2003) Mediasport: Technology and the Commodification of Post Modern Sport., Mediasport, Ed: Lawrence Wenner, New York: Routledge. S

Sabah Gazetesi (25 Mart 2010) Futbolda Şike operasyonu, s. 3.

INVESTIGATION THE EFFECTS OF CONSUMPTION THE SPORTS WEAR IN SEDANTARY

Sedanter Bireylerde Spor Giyim Ürünlerinin Tüketimini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi

Özhan Bavli

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

The purpose of this study in sedentary individuals of the factors affecting the consumption of sports clothing often, budgets, in terms of brand preferences and to examine the reasons. The mean age of 30.2 ± 9.9 years in the study of 50 female and 57 male sedentary subjects participated in a total of 107 volunteers. Data collected by sport product consumption survey which was prepared by researcher. SPSS 11.5 statistical software in data analysis and findings are followed by frequency (n) and percentage (%) as shown. Analysis showed that; %50 of participants spent money with once in a year for sportswear, maximum percent of the spending money for product was shoes (%100) and the most preferred brand was Nike (%76). Besides most effected reasons for spending sportswear were price, quality, branding and promotions. According to findings it is possible to advice that to increase the consumption of sportswear it is necessary that encourage the individuals to participation in sport and increase their frequency of exercise.

Anahtar kelimeler: Sport, marketing, product

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 193.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Spor tüm dünyada katılımcısını bulan önemli bir alan olmasından ve ülke ekonomisine olumlu etkilerinden dolayı kendi alanının dışındaki meslek guruplarının da pazarlama stratejileri içerisine girmiştir. Sporun pazarlamasındaki en önemli değişken spor ürünüdür. Ürün; alıcının istek ve ihtiyaçlarını tatmin eden dokunulabilir ve dokunulmaz özelliklerin birleşimi, fiziksel bir mal veya fiziksel olmayan bir hizmet olarak tanımlanabilmektedir(1). Spor ürünü ise spor olayının heyecanı ile bütünleşen mal ve hizmetler olarak tanımlanabilir(2). Sadece sağlık faydaları ile değil sosyo-ekonomik yararlarının da bulunduğu spor kavramının basın yayın organlarında hem spor ürünlerinin hem de spor dışı ürünlerin pazarlanmasında kullanımına sıklıkla tanıklık etmekteyiz. Sedanter olarak tanımlanan, sporu meslek olarak seçmemiş bireylerde spor ürünlerini tüketimini etkileyen sebepler değişkenlik gösterebilir. Reklamlar bunların başında gelebilir. Sporcularda ise spor ürünleri tüketimi çeşitli sözleşmelere bağlanmış olsa da sedanterler bu alanda özgürdür ve tercihlerinde kendi kriterleri çerçevesinde değerlendirilmelidir. Bu çalışmanın amacı da sedanter bireylerin spor ürünlerini tüketme sebeplerini incelemektir.

YÖNTEM Çalışmaya yaş ortalamaları $30,2 \pm 9,9$ yıl olan 50 bayan ve 57 erkek olmak üzere toplam 107 gönüllü sedanter birey katılmıştır. Çalışmadaki veriler, katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanmış spor ürünleri tüketim anketinin uygulanmasından elde edilmiştir. Tüketim anketi; katılımcıların demografik özelliklerini ölçen sorular ve spor ürünlerini tüketimini; ürün çeşidi, sıklık, marka, fiyat, tüketim sebepleri, bütçe gibi değişkenlerle sorgulayan maddelerden oluşmaktadır. Katılımcılar rastgele örnekleme yöntemi ile Pazar günü 14:00 ile 18:00 saatleri arasında Çanakkale ili KİPA alışveriş merkezine gelenler arasından gönüllük ilkesine göre seçilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 11,5 istatistik programından faydalanılmış ve bulgular frekans(n) ve yüzde(%) şeklinde gösterilmiştir.

BULGULAR Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri Çalışmaya katılanların tanımlayıcı özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya yaş ortalamaları 30,2±9,9 yıl olan 50 bayan ve 57 erkek olmak üzere toplam 107 kişinin katıldığı görülmektedir. Buna ek olarak katılımcıların %50,5’inin eğitim seviyesinin üniversite olduğu, %40’ının herhangi bir işte çalışmadığı ancak katılımcıların spor giyime ortalama 203,2±74,1 TL bütçe ayırdığı ve çoğunlukla (%56,1) hafta 1 gün ve daha az sıklıkla spor yaptıkları belirlenmiştir. Tablo 2. Spor giyim ürünleri tüketimi etkileyen etmenlerin dağılımı Katılımcıların spor giyim ürünlerini etkileyen etmenlere ait dağılımlar Tablo 2’de gösterilmiştir. Tablo 2’ye göre katılımcıların %56’sı yılda bir sıklıkla spor giyime para harcadığı, en fazla (%100) spor ayakkabısı için harcama yaptığı ve en fazla tercih edilen markanın ise Nike olduğu (%76) belirlenmiştir. Bunlara ek olarak, katılımcıların spor giyimi tercih etmelerine en çok uygun fiyat, kalite, marka ve promosyonun etkili olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE YORUM Sedanter bireylerde spor giyim ürünlerinin tüketimini etkileyen sebeplerin incelendiği bu araştırmada; ürünün uygun fiyatta olması, kaliteli olması, bilindik bir marka olması, ürün için uygulanan promosyonlar ve ürünün rengi en etkili sebepler olarak belirlenmiştir. Bu bulguları destekleyen çalışmalara (3-6)ek olarak; Araştırmalar, özellikle giysi satın alınırken ihtiyacı karşılamanın yanında çoğunlukla toplumda statü kazanmak, farklı olmak, bir kimlik sahibi olmak, modayı takip etmek vb. faktörlerin de etkili olduğunu bildirmektedir (7) Alıcı bir markayı diğerlerine tercih ettiğinde ödediği bedeli ve beklentilerini karşılayıp karşılamayacağı konusunda riskli bir karar vermiş olmaktadır. Bu nedenle tüketiciler bu riski azaltmak için aynı markayı tercih etme eğilimi gösterebilir. Bu çalışmada da marka spor giyimi tercihi etkileyen en önemli etmenler arasında olduğu bulunmuştur. Çalışma sonucunda; katılımcıların spora çok az zaman ayırması, ortaya çıkan düşük bütçeyi ve alışveriş sıklığının azlığını da açıklayabilir. Bu bulgular ışığında spor giyim ürünlerinin tüketimini arttırmak için bireylerin spora katılımını teşvik etmek ve spor yapma sıklıklarını arttırmak gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Cemalcılar, İlhan (1999): Pazarlama Kavramlar-Kararlar, İstanbul: Beta Yayınları
2. Arğan, Metin Ve Katırcı, Hakan (2002): Spor Pazarlaması, Ankara: Nobel Yayınları
3. Eray, F. (1999). Hazır Giyim Sanayinde Marka-Reklam Ve Tüketici İlişkileri. Mesleki Eğitim Dergisi. 1(2): 109-115.
4. Ersoy AF, Arpacı F, Demirci A, (2004) Üniversite Öğrencilerinin Giysi Ve Ayakkabı Tüketiminde Markaya Yönelik Davranış Ve Tercihleri, Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi :14: 1-12
5. Çivitçi, Ş. (2003). Tüketicilerin Hazır Giyim Ürünü Satın Alma Tercihlerinde Markanın Önemi. Tekstil Maraton. 3: 63-69
6. Nazik, H.M. (2001). Tüketicilerin Satın Alımlarında Markaya İlişkin Tutum ve Davranışlarına Farklı Tüketici Özelliklerinin Etkisi. Mesleki Eğitim Dergisi. 3(6): 93-116.
7. Aktuğlu IK, Temel A, (2005)Tüketiciler Markaları Nasıl Tercih Ediyor? (Kamu Sektörü Çalışanlarının Giysi Markalarını Tercihini Etkileyen Faktörlere Yönelik Bir Araştırma) Selçuk Üniversitesi Sosyol Bilimler Enstitüsü Dergisi; 15:43-59

THE INVESTIGATION AND SELECTION OF THE APPROPRIATE PROMOTION MIX FOR THE FOOTBALL PRO-LEAGUE OF IRAN, BASED ON AHP METHOD

Esmaeili, N.1, Mohammadi, S. 2, Jourabchi, S. 3, Khabiri, M. 4, Mehregan, M. 5. Jalali, F.6.
1, 3, 4, And 5: University Of Tehran, Iran. 2, University Of Kurdistan, Iran 6. University Of Beheshti, Iran.

For the purpose of selection of the appropriate promotion mix (PM) for the Football pro-League of Iran (FPLI), 13 experts in (SM) responded to the researcher-designed questionnaire about (PM). (face and content) validity has been proved by experts and its reliability as due to the inconsistency ratio of (IR) questionnaires which is less than 0/1 can be proved as well. For data analysis method of analytic hierarchy process (AHP) and Expert Choice¹¹ software were used. The results showed that in the second level of the hierarchy, advertising with the Overall priority of (OP) 0/625 ratio was dominant to public relation 0/375. In the third level, among the advertisement and public relation tools (PRT), TV advertising 0/522 and media as one of (PRT) had respectively the first and second priority. We can say that, for improving FPLI marketing, advertising is the most important criteria and TV advertising is the most important choice of (PM) for FPLI.

Key words: promotion mix; Analytical Hierarchy Process; sport marketing; football pro league.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 222.zip](#)

Introduction Marketing makes use of communication techniques as one of its components. This part is called (PM) which consists of advertising, public relation, sales promote and personal sale. Since the football industry is regarded as one of the financially profitable industries it is obvious that proper planning for promoting this sport can help to flourish it in the all levels (Falahi, 2009), attract major investments (Elahi, 2007), decrease the financial dependence of the country's football upon governmental financial credits (Kazemi, 2006), eventually the higher profitability of this sport. Not many studies have been conducted in our country in respect to promoting this sport and considering the problem of (FPLI) it seems necessary to carry out further research in this area. Unfortunately the few researches that have been conducted on sport marketing (SM) in Iran have studied (SM) as a whole and in general (Meamari, 2007), and there are very few researches which have studied each one of the marketing elements individually and separately (Ghimai, 2008). Keeping up with other advanced countries in the area of (SM) and immediately filling up the 20-year gap in (SM) researches, encouraged the researcher to study the suitable (PM) for (FPLI) and to start a path in this area and maybe come to provide some solutions and suggestions for (SM) managers in the football industry and to help them know (PM).

Research method In this survey, AHP method has been applied and in order to define the hierarchy tree of decisions, interviews with experts and also books and articles about this issue have been used. Researcher-made questionnaire (PM) has been used. As far as the researcher has studied, the statistical society was composed of 13 (SM) experts, and the sample was set equal to the society. Talking about the experts, we mean individuals who have books, articles, theses, or any research works in the (SM) field. These experts were chosen after referring to Sid and Irandoc websites, sport magazines and to the theses of physical education faculties on (SM). The first (IR) of the pair comparisons for any respondent was checked, and after making sure that an acceptable (IR) (less than 0.1) existed, the respondents' ideas were integrated. In the first level the suitable (PM)

for (FPLI) was taken as the main goal and then in the second level, by consulting the experts and masters, since advertising and public relation (PR) are used in (FPLI), among the promotion mix tools (PMT), which consist of (PR), advertising, sales promote and personal sale, (PR) and advertising were selected independently. In the third level, choices as advertisement and (PR) were considered (figure 1). Research results according to table (1) the importance of advertising and (PR) and their (OP) have been shown and (IR) is (0/00). According to table (2) the importance of advertising tools (AT) and their (OP) has been mentioned and (IR) of (AT) is (0/03). According to table (3) has been mention importance of (PRT) and those (OP) and (IR) of (AT) is (0/07). According to table (4) among (PMT), television advertising (TA) was the most important and (PR) through holding seminars and conferences were the least important and overall inconsistency ratio is (0/05).

Discussion and Results In the second level, advertisement with (OP) 0.625 is more important than (PR) whit (OP) 0.601. The researches conducted in this field affirm that the advertisement enjoys (OP) among other (PMT) and this result corresponds with the results of (Namini, 2006; Rnjbaran, 2008; Sabory, 2007). Considering the researches conducted in the field it is vital for the officials to consider more credit for the advertisement and in order to gain more success in promoting the League. In the third level, among the choices of advertisement, (TA) whit (OP), (0.522) gained the most success in comparison with the radio advertisement (0.041), internet advertisement (0.046), outdoor advertisement (0.115), magazines (0.131) and newspapers (0.144). Some have also introduced TV advertisement as the most efficient advertisement method (Rezaie, 2006; Samadi, 2008; Deng, 2009). (TA) has also been evaluated as an important factor due to raising sale volume, absorbing new customers (Ho Hsu, et al., 2009). And have mentioned it as an effective factor in positive attitude towards the sport (Herrera, Lopez and Rodríguez, 2002). In contrast to this finding, among (AT), some have put postal advertisement as the first priority and (TA) in the fourth rank. (Haq parast, 2000). (TA) is importance due to numerous reasons like its vast coverage, combination of sound, motion, and colorfulness in order to create a specific attraction for the senses. As the officials need to allocate considerable importance for that. In the third level, among (PRT), relation through the media with (OP) (0.657) has the highest importance compared with other (PRT) like seminars and conferences (0.048), publications (0.97), holding celebrations (0.198). Some have mentioned (PR) as one of the important tools of (SM) and have acknowledged that (PR) plays an important role in developing the teams through creating relations with the media and evaluated its role as impressive in supporting the teams, attracting more fans and raising the motives of the addressees (John and Fortunato, 2000; Hopwood, 2005, Anderson, 2005; Desmarais and Bruceb, 2008; Etang, 2006). Some others have expressed (PR) through media coverage as one of the major constituents of the link between sports and the society (Anderson, 2006; Etang, 2006; Wan Woo, An and Ho Cho, 2008). On the other side, some say publishing scientific articles and organizing scientific seminars have the highest (OP) among other (PRT), a belief which does not correspond with the findings of the present work (Haq parast, 2000; Samadi, 2008). This lack of correspondence can be said to be due to the difference in the type of goods and services. Ultimately we should say that what nowadays matters in promoting different products, is the application of an integrated promotional mix and together with paying attention to the league's internal circumstances and the available budgets.

EVALUATION OF THE ARABIC FOOTBALL THROUGH THE TUNISIAN ONE: SOME PROPOSITIONS TO IMPROVE THE EFFICIENCY

Hajer Naouali
Lille 2 University

The important role of sport in economic and social life has attracted the attention of scientists, media, politicians and investors, which allowed the progressive evolution of the sector. Nowadays, nations are classified, not only, according to their economic, political, military power, etc. but also according to their sports performance which became a criterion of differentiation between nations. Although the sports field is vast and the activities are numerous and varied, the football is the most popular and looked sport in all the countries of the world. For example, there were more than 26 billion viewers during the FIFA World Cup held in Germany in 2006. In 2010 is held the 19th edition of the FIFA world cup, the most popular and publicized event. A question has just imposed: on the 32 qualified countries to play the final phase, why there is only one single Arabic country, Algeria? Which are the underlying causes behind the domination of South American and European football on this world event? So, what are the incapacities and deficiencies in the Arabic Football?

Key words: football, sports economy, Tunisian football, sports governance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Research problem Our research will be focused, more specifically, on the Tunisian football in order to evaluate its level on the international level and to suggest, then, some reformation elements. We will carry out a first approach on the basis of bulletin published, periodically, by the FIFA, in which are classified the various teams according to their efficiency and to their football performance. It is remarkable that the ten better teams in the world are always the European and South American teams. A first part will analyze the level of the Tunisian national team translated by the various obtained results. Then, to compare its international classification with other comparable countries. We will discuss in a second phase, the main specificities of Tunisian football by evaluating the characteristics of its national championship: its structure, its governance and its economic and legal framework. Then we establish the link between the structure of football clubs and the national team. After evaluating the level of the local championship and its parallelization with the performances of the national team, we will propose some elements of reform that could provide improvements in performance and results in both local and national levels. Such a comparison between the Tunisian and European football may seem appropriate to propose these improvements.

Results Although the organization of Tunisian sport (just like other fields) is copied on the model of the former colonizer which has continued to grow; in addition to the existence of a very interventionist ministry delegating to federations (with very little, even not, of autonomy) the legislative arsenal did not really succeed in following the rhythm of sport evolution. In fact, there are several laws legislating on physical and sports education as the right for the “sports practice for all”, the creation and construction of spaces for the sports practice in the new districts and within firms, the contribution of the State and the public and private authorities in the provision of material, technical and moral supports allowing the development of physical and sports activities. But several of them did not exceed the stage of legislation to enter, really, into force. They remained formal laws which apply only for elite as, Zied Hassen and Naïla Bali affirmed “it is not surprising that there is at

present nothing on the sports health in Tunisia except for one sports medical centre which is in charge only of elite with few interventions on the ground (control at major sports events)". In Tunisia, the professional sportsmen status is, until today, in preparation; sportsmen are classified in two categories: "Amateurs" and "non-amateurs", which block the sector's growth and slowed its promotion. It would be enough for example to underline that the licensees number of all civil sport is 121.377(of which, scarcely, 20% are women); this rate does not exceed 1.17% of the Tunisian population (while this same rate is of 47% in Norway). These licensees are distributed in 654 associations affiliated to 35 federations and almost half of the associations are affiliated to the sole football federation. Also, only 1% of Tunisian population which adheres to a sports federation while about 60 % of population are less than 30 years. The economic and financial problems that know the various sports associations result in the majority of cases by the bad management of the persons in charge. Indeed, the leaders of the major clubs are elected - after validation of the candidature with the ministry- and they are responsible to implement a program in conformity with the wishes of the ministry. By the various governmental measurements, sports seem to have become in Tunisia, already since independence, as in the most part of the emergent or Third World countries, a State business. This political will is translated by the conferment of financial or human considerable means in order to amplify the sport. Even if the first objective remains the visibility of results which is very often translated by the sports results on the international scene (games, international competitions...), it is nevertheless true than other aspects such the use of the latter one in social purposes, its development to contribute to the health and just its democratization, can also constitute objectives.

Conclusion: Since the independence, many efforts aiming to promote the Tunisian sport sector are eminent among the public authorities; in particular the law of 1984 about the organization and development of the physical and sports activities followed in 1995 by another law on the sports structures In addition to the establishment of "non amateurism" since the sports season 1996-1997. Although these various reconstructions have contributed to clarify the legal framework of the sports activities, which allowed to the Tunisian clubs to know a certain development; they have not brought solutions to problems encountered by these clubs. The legal particularities, the management and the control are not being treated in a detailed way. With the establishment of the "non-amateurism", there was no judicial system in the sports clubs which prevented them to undertake specific actions that facilitate the management of the current businesses and future investments. The current legal tissue is based on the will of the legislator to ensure and respect sports ethics. The clubs resources are dependent, mainly, on State subsidies and public authorities. Due to the disengagement of these, clubs are often in financial difficulties and encounter serious problems that influence their performances. Consequently, the Tunisian clubs faced certain failures in the international competitions, especially for the collective sports. These poor results are explained by the future absence of patrons and sponsors who constitute an important part in sports financing. By looking at other international models, the delay seems to become increasingly disabling. Indeed, some countries like those of the gulf and also the Asian countries, in particular Japan and South Korea, have undertaken since a few years extensive restructuring movements affecting all sport's fields, in particular the football. These countries devoted a lot of material and human capitals to improve their sport and organize this activity. Therefore, they knew the anticipated success in only some years. It is enough to see the results of these nations in the last World Cups as their honourable FIFA classifications compared to their sports stories. In conclusion,

Tunisia needs to review its sport's measurements by ensuring the good legal framework and the important judicial arsenal which allow the good transformation of the sports associations into companies with a sport object. Sport must be able to assimilate the new commercial environment in which it must evolve without losing its identity nor autonomy that underline the functions that it fills in the social, cultural, sanitary or educational domains.

References

Béchir Jabbes "The football of tomorrow: from the training to the competition", ISSEP Tunis, 1997.

Borhane Erraïs "Archaeology of a political speech, sport and national construction: the Tunisian example (1956-1985)", doctorate of State, University Paris 7, 1992.

Borhane Erraïs "Sport and Identity strategies in colonial situations: the case of Tunisia", in Between tradition and modernity: the sport. Historical and sociological glances over one century of body culture, Acts of the conference: Sport, Culture and Traditions, Agde, 1993.

Borhane Erraïs and Mohamed Ben Larbi, "Ethnography of bodily practices in pre-colonial Tunisia", in the Mediterranean Book, n°32, June 1986.

Borhane Erraïs and Mohamed Ben Larbi "One century of sports history in Tunisia: 1881-1981", (renewed document, not published), 1986.

Driss Abbassi "Political sport and uses of passed in Tunisia of the beginning of the XXI E century", in Policy and Company, vol 26, n°2-3, 2007.

INVESTIGATING THE EFFECTIVENESS OF SPORT ADVERTISEMENT (SPONSORSHIP) ON SPECTATORS' AWARENESS OF BRANDS.

Alaï Kakhki Meysam(1), Fahim Devin Hassan(2). Peymanizad Hossein(3)

1-Physical Education In Master Program In Islamic Azad University-Mashhad Branch, 2,3- Assistant Professors' Of Islamic Azad University-Mashhad Branch

The definition of sport sponsorship in the word of Shank are "investing in sport entity (athlete, league, team or event) to support overall organizational objective, marketing goals and /or promotional strategies (1999). Over the years, many corporate organizations have been taking sponsorship, particularly in sporting events, with an increasingly important role in marketing, brand and population building tool. The purpose of this study was to determine whether or not sponsorship of Tehran Azadi sport complex soccer games was an effective way of increasing awareness of a product or brand. Secondary purpose was to examine how Factors such as age, income, education and attendance level affect sponsorship reorganization levels. A nine item questionnaire was distributed. In three football games at the end of Football super league 2009 season. 260 respondents were used as a sample size. More than 73.3 % of respondents said that they consciously looked for sponsor messages at game. And more than 68.1 % of respondents said they pay conscious attention to the where about and what about of sponsor sign, which were electrical boards around the field, and more than 53.5 % of respondents. Said they prefer games' sponsor brand over another brand with equal price and quality.

Key words: sport sponsorship, sport spectators, conscious recognition

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_639.zip](#)

Background Activity of sponsorship is provision of assistance either functional or in – kind to an activity by a commercial organization for purpose of achieving commercial objectives (Meenaghan, 1983). Using sponsor as a mean to increase awareness and enhance brand image among sport spectator in Iran is something new and academic research on sport sponsorship is on it's early ages. And as far as sponsorship effectiveness concern in the private sector a standard method of measuring is just as scarce. A recent study of 2000 marketing leading sponsorship decision makers conducted by IEG found that sponsorship accounts for as much 12% of respondents marketing. The purpose of this study was to determine whether or not sponsorship of Tehran Azadi sport complex soccer games was an effective way of increasing awareness of a product or brand. Secondary purpose was to examine how Factors such as age , income , education and attendance level affect sponsorship recognition levels.

Methods: Recognition testing was used by giving participants a list of sponsors, from which they choose those they recognize. Measurement instrument was a nine item questionnaire which was distributed. In three football games at the end of Football super league 2009 season. 260 respondents were used as a sample size. The reliability of the questionnaire was done by using Alpha Korenbakh test and was reported 0.85, and the validity of the questionnaire was confirmed by physical education, management and marketing experts.

Results: According to the results, all 18 sponsors tested were recognized. Irancellular phone was recognized as a major sponsor with 70% of responses and Samsung and LG were next with

respectively 67 % and 53% (table 1). More than 73.3 % of respondents said that consciously looked for sponsor messages at game (table 2), and more than 68.1 % of respondents said they pay conscious attention to the where about and what about of sponsor sign which were electrical boards around the field (table 3) and more than 53.5 % of respondents said they prefer games' sponsor brands over another brand with equal price and quality (table 4). Statistical analysis by using person's correlation test showed that age and income level had no impact on recognition level (p-value= 0.905, 0.251 at the level of $\alpha \leq 0.05$) but educational level and attendance level had significant impact on recognition level (p-value = 0.000, 0.000 at the level of $\alpha \leq 0.05$) (table 5).

Discussion All 18 sponsors were recognized by respondents to some degree. 73.3% of respondents reported that they consciously looked for sponsor message at games. The founding of this study in this respect is in line with Amy boyle (1996) and Bin Ismail (2002). And more than 68.1 % of respondents said they pay conscious attention to the where about and what about of sponsor sign, which were electrical boards around the field. More than 53.5 % of respondents. Said they prefer games' sponsor over another brand with equal price and quality. Statistical analysis showed that demographic variables such as age, income marital status had impact on recognition level but education and attendance level had big impact on recognition level. Data showed that the more games a fan attends, the more likely he is to correctly identify most of the sponsors tested. According to a recent article in Business Week (2000), sports today is characterized by multi-billion dollar TV contracts, millionaire players, gleaming new stadia and white-collar crowds in the stands. Bottom line – sports is big business. And sports sponsorship as a communication tool and promotional activity is here to stay (Cornwell and Maignan 1998). Yet, sports marketers and academicians should continue in the quest to determine Exactly what effect sports sponsorship can have on consumers. Specifically with regards to this study, future research could compare recognition of sponsors before and after a season of soccer to see if there is a significant change. In general, future research could test exactly what kind of company benefits most from sponsorship marketing

References

1. Shank.D, Matthew(1999)sports marketing – A strategic perspective. New Jersi.prenticehall Inc.Isbn 0-13-621871-7.
2. Meenaghan, J(1983) Commercial Sponsorship. European Journal of Marketing (7) 5-71.
3. International Events Group (IEG)(2000a) Top sponsors use ties to bolster corporate reputation. IEG Sponsorship Report, 19, no. 16:1, 4-5.
4. Amy M. Boyle (1996) the effectiveness of sports sponsorship: A study of the New Orleans zephyrs. Submitted to the Graduate Faculty of the Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College in partial fulfillment of the requirements for the degree Master of Mass Communication. The Man ship School of Mass Communication.
5. Nor Izham bin Ismail (2002) The Relationships among Consumer Perception, Consumer Response and Sponsor's Reputation. Multimedia University Cyberjaya.Malaysia.

6. Take me out to the ball game, James (2000) Business Week. March: 142.

7. Cornwell, T. and Maignan, I (1998) An international review of sponsorship research. Journal of Advertising, 28, no. 1:1-21. 8. Gardner, M. and Shuman, P(1986) Sponsorship: an important component of the promotions mix. Journal of Advertising, 16, no. 1:11-17.

PUBLIC RELATIONS PRACTICE IN TURKEY’S FLOURISHING SPORT FEDERATIONS

TÜRKİYE’DE YAYGINLAŞMAKTA OLAN SPOR FEDERASYONLARINDA HALKLA İLİŞKİLER UYGULAMALARI

Aysun Afat, Selami Özsoy

Abant Lisesi, Bolu; Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü

Objective: The study aims to identify to what extent the flourishing sport federations use PR methods and techniques in order to reach the target group. **Material and Methods:** The sample of the study consists of 12 sports federations identified by the year of establishment and by the applicability of the sports branch to the Turkish scene. The form used to collect data has been prepared in line with the literature and the obtained data has been evaluated by frequency distributions. **Results:** According to the results of the study, it has been determined that the federations make effective use of published materials and the Internet to reach the media and the target group. However, it has also been found that the federations do not have regular publications such as newspapers or periodicals and they have been found ineffective in face to face interactions with the members of the media. It has been observed that the federations do not hold signing days with renowned athletes known well by the public. The studied federations do not have a unit or a person in charge of public relations issues. The federations included in the study have been seen to use the Internet in order to reach the media and their target groups. The majority of the federations are supported by sponsors for their national teams in the related branch. **Conclusion:** The sports federations who are actively searching for sponsorships can use public relations methods more effectively by the help of the media to reach large masses and to increase the sponsorship revenues. The Sport federations should establish PR units in their organizations in order that sport branches can be practiced by ever larger masses.

Key words: Sport; Public Relations; Media

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 135.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Beden eğitimi, rekreasyon ve spor programı yöneticileri, yürüttükleri faaliyetlerin geniş halk kesimlerinin ihtiyaçlarını ve isteklerini yerine getirdiğine dair halk arasında olumlu bir kanı oluşmasına ihtiyaç duyarlar. Bu kanının oluşması için kamuoyu sunulan hizmetleri bilmeli ve desteklemelidir. Bundan dolayı halkla sağlıklı ilişkiler kurmak için halkın çeşitli kesimleriyle sürekli ve etkili bir iletişim yürütülmeli ve bunun için basın, televizyon, internet gibi medyalar etkili bir şekilde kullanılmalıdır. Halkın çeşitli kesimlerine iletilen mesajlara kılavuzluk eden işlev, halkla ilişkilerdir (Krotee ve Bucher, 2007: 453). Hedef kitleye ulaşabilmek için halkla ilişkiler yöntem ve tekniklerinden yararlanılmaktadır. Bugün artık gelişen teknoloji sayesinde yeni iletişim araçları da kullanılmaktadır. Bunlar halkla ilişkiler çalışmalarında hız kazandırmaktadır. Türkiye’de GSGM’ye bağlı 61 spor federasyonu bulunmaktadır. 1993 yılında Futbol Federasyonu’nun özerkliğe kavuşmasının ardından geçen süreçte GSGM, 2004 yılında Özerk Spor Federasyonları Çerçeve Yönetmeliği’ni çıkararak federasyonları özerk yapıya kavuşturmuştur. Özerk spor federasyonlarının maddi kaynaklarını oluşturabilmeleri ve sponsor desteği alabilmeleri için ilgili oldukları branşları hedef kitleye en iyi şekilde tanıtmaları gerekmektedir. Tanıtımla ilgili olarak halkla ilişkiler yöntem ve tekniklerinin etkin kullanılması önem taşımaktadır. Bu araştırma, yaygınlaşmakta olan spor

federasyonlarının faaliyetlerini yürütürken hedef kitleye ulaşmak için halkla ilişkiler yöntem ve tekniklerini hangi düzeyde kullandıklarını belirlemeyi amaçlamıştır.

YÖNTEM Araştırma tarama modelinde, betimsel bir çalışmadır. Bu araştırma yaygınlaşmakta olan spor federasyonlarından Wushu, Oritring, Briç, Golf, Çim Hokeyi, Buz Hokeyi, Sutopu, Motosiklet, Muay Tai, Kickboks, Eskrim federasyonlarıyla sınırlandırılmıştır. Araştırma kapsamına alınacak yaygınlaşmakta olan spor federasyonları kuruluş tarihi, spor dalının Türkiye'deki yapılma düzeyi dikkate alınarak araştırmacılar tarafından belirlenmiştir. 2009 Mayıs ayı içinde ulaşılabilen 12 spor federasyonu bu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Bilgi toplama formu araştırmacılar tarafından literatür taraması yapıldıktan sonra spor yöneticiliği ve pazarlama alanında deneyimli 2 akademisyenin görüşleriyle 50 soru olarak hazırlanmıştır. Bilgi toplama formunun geçerliliğini sınamak için örneklem dışından 2 federasyona pilot uygulama yapılmış ve form 46 soruya indirilerek 12 federasyona uygulanmıştır.

BULGULAR Bilgi toplama formu uygulanan federasyon görevlilerinin 5'i spor uzmanı, 3'ü memur, 2'si genel sekreter, 1'i de sözleşmeli antrenör olarak görev yaptığını belirtmiştir. Federasyonlarda ortalama 6 kişinin çalıştığı görülmüştür. Form uygulanan federasyon yetkilileri, federasyonların hiçbirinde halkla ilişkiler birimi veya halkla ilişkiler alanında çalışan görevlinin bulunmadığını kaydetmiştir. Federasyonların faaliyetlerini yürütürken halkla ilişkiler yöntem ve tekniklerinden hangilerini kullandıkları Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmaya dahil edilen spor federasyonlarının da kısıtlı bütçeleri ile medya ve hedef kitlelerine ulaşmakta interneti kullandığı görülmüştür. Spor federasyonlarının internet sitelerini kullanımları üzerine yapılan bir araştırmada spor federasyonlarının büyük bir bölümünün çalışır durumda bir internet sitesine sahip oldukları, bilgilendirme dışında pazarlamaya dönük faaliyetlerin çok sınırlı olduğu, internet sitelerinin tanıtım ve iletişim kurma amaçlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Federasyonların tamamının broşür hazırlayıp dağıtarak tanıtım faaliyetlerinde bulunduğu belirlenmiştir. Federasyonlardan 5'i faaliyetleriyle ilgili kitapçıklar hazırladıklarını bildirirken, 5'i de bazen hazırladıklarını belirtmiştir. Araştırma kapsamına alınan 11 federasyondan 9'u çalışmalarıyla ilgili faaliyet raporu yayınladığını vurgulamıştır. Türkiye'de yeni yaygınlaşmaya başlayan spor branşlarının federasyonlarının sürekli yayınlar konusunda yetersiz olduğu görülmüştür. Görüşülen federasyonlardan sadece Eskrim Federasyonu'nun düzenli olarak gazete yayınladığı, Gol Federasyonu'nun da düzenli olarak dergi yayınladığı belirlenmiştir. Görüşme yapılan federasyonların hepsi, sponsor bulmak için çalışmalar yürüttüklerini, firmalara sponsorluk amaçlı ziyaretler yapıp, basılı materyal ve sponsorluk dosyaları hazırladıklarını belirtmişlerdir. Faaliyetleriyle ilgili firmalara broşür ve dergi gibi basılı materyaller gönderdiklerini vurgulamıştır. Federasyonlar faaliyetleriyle ilgili olarak sponsorluk dosyaları hazırlayıp firmalara iletmektedir

TARTIŞMA VE SONUÇ Geniş kitlelerin ilgilendiği ve ekonomik anlamda yoğun bir sektör haline gelen spor alanında halkla ilişkiler yöntem ve tekniklerinin kullanımı önem kazanmıştır. Spor örgütlerinin sunacağı faaliyetler, halkla ilişkiler çalışmaları sayesinde daha geniş kitlelere ulaşabilir. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de futbol ağırlıklı olmak üzere belli spor branşları popülerlik kazanmıştır. Çok sayıda spor branşı olmasına rağmen futbol, basketbol, voleybol gibi branşların dışındakiler medyadan yeterli ilgiyi görmemekte ve yaygınlaşmamaktadır. Sponsor desteği, spor branşının gelişmesi için gerekli olan unsurlardan bir tanesidir. Ancak, medyada ilgi görmeyen spor branşlarına yeterli sponsor desteği gelmemektedir. Destek bulamayan spor branşı da haliyle gelişmemektedir. Bu kısır döngüyü kırmamanın en etkili yollarından biri halkla ilişkiler yöntemleri ile

spor branşlarının medyada yer almasını sağlamaktır. Araştırmada görüşme yapılan federasyon yetkilileri, spor branşlarıyla ilgili haberlerin gazete ve televizyonlarda yeterince yer almadığını bildirmiştir. Federasyonların gazete ve televizyonda yer alabilmek için yeterli çabayı göstermedikleri de saptanmıştır. Medya kuruluşlarının kendi spor dallarına yeterince ilgi göstermediğinden yakınan federasyonlar, medyaya ulaşmada daha etkin yollar bulmak zorundadır. Dünyada olduğu gibi Türkiye’de spor medyası genel anlamda futbola önem vermekte diğer spor branşlarına yer vermemektedir. Federasyonlar halkla ilişkiler yöntem ve tekniklerini kullanarak bu zihniyeti ortadan kaldırmalıdır. Ticari kuruluşların sadece futbol, basketbol, voleybol gibi popüler branşlara değil, yaygınlaşmakta olan spor branşlarına da destek vermeleri için federasyonlar tarafından doğru yöntemler kullanılarak gerekli çalışmalar yapılmalıdır. Federasyonlar spor dallarının daha geniş kitleler tarafından yapılır hale gelmesini sağlamak için bünyelerinde halkla ilişkiler birimleri kurmalıdır. Bu birimler aracılığıyla yaratıcılıklarını kullanıp spor haberleri, gazetelerin spor köşeleri, spor programları gibi ortamlara dahil olarak halka faaliyetlerini duyurabilirler.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR:

Atalı, L., Özsoy, S., Polat, E., Güzel, P., Gürer, B., Çiftçi, S. (2008) “Spor Federasyonlarının İnternet Sitelerinin İncelenmesi”, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Proceedings, s.872, Bolu.

Basım N., Argan M. (2009) Spor Yönetimi, Ankara: Detay Yayıncılık. Krotee M., Bucher C. (2007) Spor Yönetimi. Ankara: Spor Bilimleri Derneği Yayını.

THE SOCIAL MARKETING AND PUBLIC COMMUNICATION TOOLS IN GENERALIZING OF SPORTS

SPORUN YAYGINLAŞTIRILMASINDA SOSYAL PAZARLAMA VE KİTLE İLETİŞİM ARAÇLARI

*Hakan Ünal

*Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of the study was to investigate of the effects of public communication tools in terms of social in sport marketing. A questionnaire was developed by researcher was performed total 779 people aged over 18 years after reliability and validity analyze done. Variables evaluated by frequency and percent values. As conclusion, 53.8% of participants reported that sports media do not give knowledge to public and 41.1% of participants reported that advertisement which about sports carried out by private sector and government has not being interested by public. Furthermore, 77.5% of participants had idea about the importance of public communication tools (TV, radio, etc.) on developing sports knowledge in public and lastly 81% of participants reported that by way of increasing the programs at private and government televisions about sport and its benefits will effect positively of public's sport knowledge and with this positive attitude, it is needed to support by public communication for marketing of sports.

Keywords: Social marketing, Public Communication Tools, Sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ ve AMAÇ Toplumsal sorunlara çözüm arayan, bunun için ilgili kişilerin inançlarını, değer yargılarını ve davranışlarını değiştirmeye çalışan sosyal pazarlama uygulamalarının hayata geçirilmesinde çeşitli sorunlar ile karşılaşabilmektedir. Bu sorunların temeli, kişinin pazarlanan fikri satın almaya hazır veya gönüllü olmamasında yatmaktadır. Yeni bir kıyafet almak birçok kişiye çok cazip gelebilecekken, spor yapmak, kan bağışında bulunmak için kişilerin aynı derecede hevesli olması beklenemez. Hatta birçok kişi böyle bir ihtiyaç olduğunun farkında bile olmayabilir (Bayraktaroğlu and İter, 2007). Bu araştırmanın amacı, kitle iletişim araçlarının sosyal yönden sporun pazarlanmasındaki etkilerinin araştırılmasıdır. Sosyal pazarlama, “geleneksel pazarlama yöntemleri kullanılarak birey ve toplum sağlığını geliştirmek amacıyla hedef kitlede var olan davranışı etkilemek için tasarlanan programların analiz edilmesi, planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi” olarak tanımlanmaktadır (Bright, 2000). Kitle iletişim araçlarının yaygın kullanımına bağlı olarak spor, son zamanlarda ekonomik yapı ve faaliyetler içinde önemli bir yere sahip olmuştur. Öte yandan sporun ekonomik önemi, sportif faaliyetleri ve bu faaliyetlerde kapsanan nüfusu etkileyebilecek bir boyut kazanmıştır. Gelişmiş ülkelerde sportif faaliyetler ve serbest zaman değerlendirme aktivitelerine katılımda hızlı artışlar gözlenmektedir. Bu gelişim trendi, söz konusu faaliyetlere devletin katılımını daha da artırmıştır.(Ekren and Çağlar 2003). Kitle iletişim araçlarının, spora daha fazla yer vermesi ile profesyonel ve yarı profesyonel spor branşlarının halkın sosyal alaka merkezi haline gelmesi ve seyir olarak ilginin bu branşlarda yoğunlaşmasına yol açmıştır. Kitle iletişim araçlarının ve yapımcılarının görevleri ise halka haber ve bilgi vermek, eğitime ve eğlenceye katkıda bulunmak olarak sıralanabilir. Ancak hızla gelişen teknolojiye bağlı olarak kitle iletişim araçlarının nitelik ve niceliğinde ortaya çıkan artışlar, bunlar arasındaki rekabeti de arttırmıştır. Sonuçta tiraj kaygısı bilgi verme ve eğitime katkıda bulunma görevini unutturmaya başlamıştır. Spor coşkusunun

yoğunlaştırılması ve sporun kitlelere yayılması ve kitleler üzerindeki etkinliğinin arttırılması, spor medyasının asli görevlerindendir. Spor basını bu görevlerini yerine getirirken, etik kurallarından ayrılmamaya, taraf tutmamaya, gerçekleri saptırmamaya özen göstermelidir. Sporun çok yaygın bir sosyal olgu haline getirilmesine büyük katkı sağlayabilecek spor medyasının işin kolayına kaçarak basit, dalgalandırıcı ve magazin haberlerle şişirilmesi, büyük bir sosyal kayıptır (Yetim, 2005).

YÖNTEM Belirtilen amaca uygun olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen 7 sorudan oluşan demografik özellikler ve 8 maddeden oluşan anket, Muğla ilinde tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçilen, 18 yaş ve üzerinde 779 kişiye uygulanmış, frekans ve yüzdeleri hesaplanmıştır. Basit rastgele örnekleme yöntemi uygulanarak yapılacak olan çalışmada, hata payı (alfa)=0.005, hoşgörü miktarı (d)=0.05 ve kitledeki kişi sayısı (N)=52900 olarak alındığında, örneklem çapı (n) = 779 olarak belirlenmiştir. Demografik özelliklerin sonunda kişilerin düzenli spor yapıp yapmadıkları ve spor için ayıracakları zamanı, başka aktivitelere tercih edip, etmedikleri sorgulanmıştır. Nihai anket, Muğla ilinde tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçilen 1000 kişiye uygulanmış, geçerli olan 779 anket değerlendirilmeye alınmıştır.

BULGULAR Cevaplayıcıların “Spor medyasının toplumu bilinçlendirici ve bilgilendirici olduğunu düşünmüyorum” maddesine katılımlarına göre dağılımları incelendiğinde, cevaplayıcıların, %26,1’inin kesinlikle katılmadıkları, %13’ünün katılmadıkları, %15’inin kararsız olduğu, %32,2’sinin katıldığı, %21,6’sının kesinlikle katıldıkları, “Özel sektör ve devletin yaptığı spor içerikli reklâmların toplumun ilgisini çektiğini düşünmüyorum” maddesine katılımlarına göre dağılımları incelendiğinde, %11,8’inin kesinlikle katılmadıkları, %22,8’inin katılmadıkları, %24,3’ünün kararsız olduğu, %31,6’sının katıldığı, %9,5’inin kesinlikle katıldıkları, “Toplumda spor bilincinin geliştirilmesinde kitle iletişim araçlarının(tv, radyo vb.)etkili olduğunu düşünüyorum” maddesine katılımlarına göre dağılımları incelendiğinde, Cevaplayıcıların, %2,7’sinin kesinlikle katılmadıkları, %9,4’ünün katılmadıkları, %10,4’ünün kararsız olduğu, %45,7’sinin katıldığı, %31,8’inin kesinlikle katıldıkları görülmektedir. Özel ve devlet televizyonlarında spor ve yararları ile ilgili belgesel ve benzeri yayınların artırılmasının toplumun spor bilincini olumlu yönde etkileyeceğini düşünüyorum, maddesine, %2,8’inin kesinlikle katılmadıkları, %4,6’sının katılmadıkları, %11,6’sının kararsız olduğu, %46,1’inin katıldığı, %34,9’unun kesinlikle katıldıkları, “Büyük reklam panoları (billboard), toplu taşıma araçlarındaki ve afişlerdeki spor içerikli reklamların toplumun spora yönlendirilmesinde etkili olacağını düşünmüyorum” maddesine katılımlarına göre dağılımları incelendiğinde, %19’unun kesinlikle katılmadıkları, %34,7’sinin katılmadıkları, %14,9’unun kararsız olduğu, %25,3’ünün katıldığı, %6,2’sinin kesinlikle katıldıkları, “Spor içerikli çizgi film ve filmlerin ve eğlenceli hale getirilmiş yarışmaların televizyonda yayınlanmasının spora özendirici olacağını düşünüyorum” maddesine katılımlarına göre dağılımları, incelendiğinde, cevaplayıcıların, %3,6’sının kesinlikle katılmadıkları, %8,3’ünün katılmadıkları, %9,9’unun kararsız olduğu, %49,9’unun katıldığı, %28,2’sinin kesinlikle katıldıkları, “Spor ve sağlık amaçlı dağıtılan broşürlerin, gazetelerdeki makale ve yazıların bu konudaki düşünce ve davranışımı değiştireceğini düşünmüyorum” maddesine katılımlarına göre dağılımları incelendiğinde, cevaplayıcıların %15,9’unun kesinlikle katılmadıkları, %38’inin katılmadıkları, %19’unun kararsız olduğu, %20,2’sinin katıldığı, %6,9’unun kesinlikle katıldıkları, “Toplumda spor bilincinin yaygınlaştırılmasında toplum tarafından sevilen kişilerin (politikacı, sanatçı, ünlü sporcu vb.) olumlu etkisinin olacağını düşünüyorum” maddesine, %6,2’sinin kesinlikle katılmadıkları, %10,1’inin katılmadıkları, %11,4’ünün kararsız olduğu, %45,4’ünün katıldığı, %26,8’inin kesinlikle katıldıkları görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Tavacıoğlu ve ark. (2005) çalışmalarında, üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada, spor medyasının öğrenciler tarafından doyurucu bulunmadığını saptandı. Taşmektepligil ve ark.nın (2005), Türk toplumunun spor medyasıyla ilgili algılarını ölçmek üzere 1300 kişi üzerinde yaptıkları bir çalışmada, medyanın tamamen toplumun taleplerine göre yayınlarını gerçekleştirdiği, televizyon yayınları ve gazetelerin reyting ve tirajı dikkate aldığı vurgulanmıştır. Demirci ve ark. (2002) çalışmalarında, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatında görev yapan yöneticilerin yazılı spor basını hakkında görüşlerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları bir araştırmada, yazılı basının yöneticilerin eğitimlerine yeterli katkı sağlamadığı; toplumu eğitici ve yönlendirici, spor alanlarında görülen şiddet olaylarını gidermekte etkin olmadığı, toplumu spor yapmaya teşvik edemediği, haber verme işlevlerini yerine getiremediği, spor branşları ile ilgili haberleri eşit ölçüde hedef kitleye ulaştıramadığı ve etik değerleri (yansızlık, doğruluk, dürüstlük ve mahremiyet) vurgulayan görevlerini yerine getiremediği sonucuna varılmıştır. Cengiz ve ark. (2003) çalışmalarında, yapmış oldukları bir çalışmada, spor köşe yazarlarının içerdiği mesajların olumlu, olumsuz açılardan analizinin yapılmış ve gazetelerin genel ortalamasına göre okuyucuya olumlu mesaj veren köşe yazısının oranı ile (%49,3) olumsuz mesaj veren köşe yazılarının oranları (%50,7) çok yakın çıkmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların, %53,8'inin spor medyasının toplumu yeterince bilinçlendirmediği, %41,1'inin, özel sektör ve devletin yaptığı spor içerikli reklâmların toplumun ilgisini çekmediği, %77,5'inin, toplumda spor bilincinin geliştirilmesinde kitle iletişim araçlarının (tv, radyo vb.) etkili olduğu konusunda olumlu tutum sergilediği, %81'inin, özel ve devlet televizyonlarında spor ve yararları ile ilgili belgesel ve benzeri yayınların artırılmasının toplumun spor bilincini olumlu yönde etkileyeceği konusunda olumlu tutum sergiledikleri ve kitle iletişim araçları yoluyla sporun sosyal yönden pazarlanma çalışmalarına ihtiyaç olduğu ortaya çıkmıştır. **SEÇİLMİŞ**

KAYNAKLAR

- Bayraktaroğlu G. İlter B.(2007).Sosyal Pazarlama: Engeller ve Öneriler, Ege Akademik Bakış / Ege Academic Review,7(1):117–132, İzmir
- Bright A.D.(2000).The Role of Social Marketing in Leisure and Recreation Management”, Journal of Leisure Research, Vol. 32, No.1 s.7:13–14
- Cengiz R., Güngörmüş A.(2003).Spor Haberlerinin ve Köşe Yazılarının Okuyucuya Yansıttığı Görüşler Üzerine Bir Araştırma,Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı, Ankara
- Demirci N.,Kuzucu S.(2002).Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nde Görev Yapan Yöneticilerin Yazılı Spor Basını Hakkındaki Görüşleri. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Seminer Kitabı, s.274, Antalya
- Ekren N.,Çağlar A.B.(2003).Spor Ekonomisi:Teorik Bir Çerçeve, Active, s.1-16, İstanbul Yetim A.(2005).Sosyoloji ve Spor, Morpa Kültür Yayınları, s.131-209, İstanbul
- Taşmektepligil Y.(2005).Perception of Turkish Media By Turkish Society, The 46th Ichper SD Anniversary World Congress, Congress Proceedings, s.541-545, İstanbul
- Tavacıoğlu L., Atasever G.,Pınar S.(2005).Consumption of the Sport in the Media: A Sample on the University Students, The 46th Ichper SD Anniversary World Congress, Congress Proceedings, s.559-560, İstanbul

SPOR - FITNESS MERKEZLERİNİN ALGILANAN HİZMET KALİTESİ ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

Yılmaz Uçan, Gazanfer Doğu, Ali Aycan
A.I.B.Ü Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu

This study was designed to develop the Service Quality Assessment Scale to evaluate the Perceived Service Quality of Sport-Fitness Centers in Turkey. Through review of literature, interviews the sport-fitness center (customers) members, panel of experts, and preliminary scale with 56 items was formulated. Next the scale was revised and, the revised scale items reduced to a 41-items. This revised scale was administered to 425 members from 12 sport-fitness centers. Four hundred and three complete questionnaires were the sample for this study. Before the EFA, 6 items deleted due to item-total correlations results. The scale was then tested and, 3 items were deleted with double factor loadings. The EFA (exploratory factor analysis) results showed, six factors emerged in the EFA: Interaction quality, outcome quality, physical environment quality, equipment quality, program quality and, ambient condition quality. All the factors had acceptable alpha (.95 to .77) and composite reliability coefficients. These six factors accounted for 69.3 % explained variance. The final scale consisted of 31 items with 6 factors to measure Perceived Service Quality of sport-fitness centers in Turkey.

Key words: Perceived Service Quality, Scale Development, Sport-Fitness Centers.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 375.rar](#)

Giriş ve amaç Günümüzde birçok spor örgütü müşteri kazanmak ve müşterilerini “kaliteli hizmet” sunarak tatmin etmek için yarışmaktadır. Bir spor örgütünün başarısını (belkide) belirleyen müşterilerine sunduğu hizmetin kalitesidir. İlginç bir şekilde, 1980’lerin sonuna kadar hizmet kalitesi konusu, spor endüstrisinde ana araştırma alanlarından biri olarak görülmemiştir. Sporda (fitness, serbest zaman, rekreasyon vb.) hizmet kalitesi çalışmaları çoğunlukla hizmet kalitesi boyutlarının teşhis edilmesi üzerine odaklanmıştır. Bu güne kadar boyutların içeriği hakkında bir fikir birliğine varılamamıştır. Bu yüzden sporda hizmet kalitesi boyutlarının belirlenmesi önemlidir. Buna ek olarak, günümüzdeki hizmet kalitesi araştırmacılarının görüşleri, hizmet kalitesinin doğasının çok boyutlu ve hiyerarşik yapıda olduğu yönündedir (Ko ve Pastore, 2005). Bu çalışmada; ülkemizde de insanların fiziksel uygunluklarını geliştirmek, sağlıklı olmak, eğlenceli vakit geçirmek vb. amaçlar için, artan bir ivmeyle kullanmaya başladıkları spor-fitness merkezlerinin, hizmet kalitesini değerlendirebilecek bir ölçme aracı geliştirmek amaçlanmıştır. Böylece; hem henüz dünyada bile tam olarak oturmamış “sporda hizmet kalitesi” olgusuna kavramsal bir katkı sağlanabileceği, hem de spor yöneticilerine ve spor hizmeti pazarlamacılarına bu konuda pratik uygulamalar sunulabileceği düşünülmüştür.

Yöntem Türkiye’deki Spor-Fitness Merkezlerinin, Algılanan Hizmet Kalitesinin Değerlendirilmesine yönelik bir ölçme aracı geliştirilmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu, Bolu’da 2, Düzce’de 2, Ankara’da 3 ve İstanbul’da 5 olmak üzere, toplam 12 Spor-fitness merkezi üyesi 403 kişi oluşturmuştur. Bu üyelerin 175’i bayan (%43), 228’i erkeklerden (%57) oluşmaktadır. Yaş gruplarına göre bakıldığında ise, 16-26 yaş grubu 194 kişi (% 48), 27-37 yaş grubu % 132 kişi (% 33), 38-48 yaş grubu 48 kişi(%12), 49-59 yaş grubu 25 kişi (%6), ve 60

ve üzeri yaş grubunda 4 kişi (%1), olarak oluşmaktadır. Çalışma grubuna medeni durumlarına göre bakıldığında ise, 106'sı evli (%26), 297'si bekâr (%74) üyelerden oluştuğu görülmektedir. Aynı şekilde eğitim durumlarına göre bakıldığında üyelerin 13'ünün (%3) ilköğretim mezunu, 128'inin (%32) lise mezunu, 53'ünün (%13) üniversite öğrencisi, 175'inin (%44) üniversite mezunu, 34'ünün (%8) lisanüstü mezunu olduğu görülmektedir. Araştırmanın, "Spor-fitness merkezlerinin algılanan hizmet kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçeğin" sınıandığı bu bölümünde, araştırmaya ait tüm verilerin istatistiksel analizlerinde Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (SPSS) 11,5 kullanılmıştır. Bu amaçla; araştırmacılar tarafından geliştirilen "spor-fitness merkezleri algılanan hizmet kalitesi ölçeği"nin güvenirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Bu amaçlarla madde-ölçek korelasyonlarına göre madde silme işlemleri için Cronbach alfa değerleri kullanılmıştır. Ölçek boyutlarının tespit edilmesinde, Faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca ölçek verilerinin bu analizlere uygun olup olmadığının tespiti için KMO ve Barlett testi, Başlangıç Ortak Değerleri testi ve Özdeğerlerin grafiği olan Scree plot testleri yapılmıştır.

Bulgular Bu araştırmaya katılan toplam 403 spor-fitness merkezi üyesinin, 175'i bayan (%43), 228'i erkeklerden (%57) oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliği tespit etmek ve yükseltmek amacıyla Spor-fitness merkezi üyelerinden elde edilen veriler üzerinde madde-ölçek korelasyonları yapılmış ve Cronbach alfa değerleri tespit edilmiştir. Başlangıçta 41 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılığını yükseltmek amacıyla korelasyona dayalı madde silme işlemi yapılmıştır. Madde sayısı, ölçme gücü en düşük maddeleri ölçekten çıkarılarak madde sayısı azaltma yoluna gidilmiştir. Madde silme işlemi 6 madde silinmesine dek devam edilmiştir. Tablo 1. Madde silme işlemi ve alfa değerleri. Geliştirilen "spor-fitness merkezleri algılanan hizmet kalitesi ölçeği"nin (SFM-HKÖ) yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizinin uygulanacağı örneklemin yeterliliğinin ölçülmesi Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçümü yapılmıştır. Tablo 2. KMO ve Bartlett's Testi. Tablo 2. incelendiğinde ölçeğin KMO değeri, 949 olarak görülmektedir. Bu değer KMO için çok iyi bir sonuçtur. Bu nedenle ilgili veri grubuna analiz yapılması uygundur. Spor-fitness merkezleri algılanan hizmet kalitesi ölçeği'nin (SFM-HKÖ) verileri üzerinden gerçekleştirilen, açıklayıcı faktör analizi (exploratory factor analysis) sonucunda, toplam varyansın % 69'unu açıklayan ve 6 faktörlü yapının ortaya çıktığı görülmektedir. Bu yapıyı oluşturan faktörler Tablo 3'te tanımlanmıştır. Tablo 3. Faktörlerin Tanımlanması ve alfa değerleri.

Tartışma ve sonuç Geliştirilen "spor-fitness merkezleri algılanan hizmet kalitesi ölçeği"nin (SFM-HKÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği çalışması için, faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Nihai ölçekte yer alacak maddelerin seçimi ve ölçeğin bütünü için en yüksek alfa güvenirlik seviyesine ulaşmak için, madde-ölçek korelasyonları ve madde silindiğinde alfa değerleri temel alınmıştır. Bu çalışmalar sonucunda, ölçeğin 6 boyut ve 31 maddeden oluştuğu ve bu boyutlarla açıklanan varyans oranının yeterli olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan analiz sonuçları, her bir maddenin Component faktör ile madde-ölçek korelasyonlarının yeterli düzeyde olduğu doğrulanmıştır. Ölçeğe ait analiz sonucunda ortaya çıkan 6 faktörün birlikte açıkladığı toplam varyans %69,338'dür. Bu oranın, sosyal bilimler için %40-%60 arası kabul edilebilir değerler olduğu göz önüne alındığında, oldukça iyi olduğu görülmektedir. Spor-fitness Merkezleri Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği'nin nihai şekline alınan tüm maddelerin faktör yükleri 0,40'ın üzerindedir. Bu değer ise, bir maddenin ölçme aracına alınabilmesi için öngörülen 0,30-0,40 faktör yükü alt kesme noktası ölçütünü karşılamaktadır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,95'dir. Ayrıca tüm faktörlere ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları 0,77 ile 0,95 arasında değişmektedir. Birçok istatistik bilimcisine göre;

araştırmalarda kullanılabilir olacak ölçme araçları için öngörülen güvenilirlik düzeyinin 0,70 olduğu dikkate alındığında, ölçeğin bütünü ve tüm alt boyutlarına ait güvenilirlik düzeylerinin yeterli olduğu söylenebilir.

Seçilmiş kaynaklar

Brady M.K., Cronin J.J., Brand R.R. “Performance-only Measurement of Service Quality: A Replication and Extension”. *Journal of Business Research*, 55: 17–31, 2002.

Ko Y.J., Dona L. Pastore. “A Hierarchical Model of Service Quality for the Recreational Sport Industry”. *Sport Marketing Quarterly*, 14, 84–97. 2005.

Chelladurai P., Chang K. “Targets and Standards of Quality in Sport Services”. *Sport Management Review*, 3: 1–22, 2000.

Grönross C. “A Service Quality Model and Its Market Implications”. *European Journal of Marketing*, 18 (4): 36–44, 1984.

Tezbaşaran, A. Ata. “Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu”. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 1996.

THE SATISFACTION LEVEL OF HEALTHY LIFE AND SPORT CENTER CUSTOMERS

SAĞLIKLI YAŞAM VE SPOR MERKEZİ MÜŞTERİLERİNİN TATMİN DÜZEYLERİ

1.Hüseyin Öztürk, 2. İlhan Adiloğulları, 3.Serap Mungan Ay

1.Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu,2.Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 3.Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

This study aims to between 2009-2010 investigate satisfaction level of healthy life and sport centre customers. First of all, researches are scanned which are done before. The next step questionnaire form is practiced. Two data collection tools; namely, "Customer Satisfaction Measurement" and "Demographic Data Measurement", were used. Reliability coefficient of the measurement is 0.816. The questionnaires were handed out to 273 people to collect data. 154 males and 119 females are attended to this research. Participation to research of Customer graduated from bacheloar"s degree 140- % 51,3, graduated from high-school degree 97- % 35,5. Descriptive and inferential analyses of the data collected were done with the use of SPSS 15.0 program. Descriptive statistical methods include frequency, percentage, average, standard deviation. According of this research; satisfaction level of healthy life and sport centre customers high.

Key words: customer, satisfaction, healthy life

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 572.rar](#)

Giriş ve Amaç Günümüz koşullarında işletmeler varlıklarını sürdürebilmek, kârlılıklarını artırabilmek için, müşteri memnuniyeti konusuna her geçen gün daha fazla önem vermeye başlamışlardır. Müşterilerini iyi tanıyan, onların beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayarak kaliteli hizmet sunabilen işletmeler rekabet üstünlüğü sağlayacaklardır. Müşteri tatmin edilecek ihtiyacı, harcayacak parası ve harcama isteği olan kişi, kurum ve kuruluşlardır (Taşkın 2000). Ancak günümüzde müşteri kavramı daha da detaylandırılmıştır. Kişisel ve ticari amaçları için mal veya hizmet satın alan kişi ve kuruluşlara müşteri denir (Çetin 2004). Müşteri tatmini, bulduklarımız ve beklentilerimiz arasındaki farkın sıfır ya da artı olmasıdır (Karyağdı 2001). Hizmet sektöründe, müşteri memnuniyetini ve beraberinde müşteri bağlılığını yaratabilmek için işletmenin sürekli olarak sistem performansını ölçmesi gerekir. Sağlıklı yaşam ve spor merkezlerini başarıya götüren anahtar yine müşteri tatminidir. Müşteri vizyon yönetimini tanımakla başlayan ve müşteri sadakati ve sürekliliği ile biten bir süreçtir. Bu çalışma sağlıklı yaşam ve spor merkezlerine gelen müşterilerin tesiste kendilerine sunulan hizmetten ve personelden memnuniyet düzeylerini belirlemek amacıyla, yapılmıştır.

Yöntem Çalışmanın evrenini 2009-2010 yılları arasında İstanbul, İzmir, Ankara, Gaziantep, Urfa, Erzurum ve Antalya illerinde sağlıklı yaşam ve fitnes merkezlerine gelen müşteriler oluştururken, örneklemini ise rastgele (Random) yöntemi ile seçilen müşteriler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan müşteri sayısı toplam 273 kişidir. Araştırmada kullanılan Sağlıklı yaşam ve spor kulüplerine yönelik Müşteri Tatmin ölçeği (MTÖ)22 sorudan oluşmaktadır. Beş"li likert derecelendirmesi kullanılmıştır. Buna göre; 1.00–1.79 puan aralığı, "çok düşük", 1.80–2.59 "düşük", 2.60–3.39 "orta", 3.40–4.19 "yüksek" ve 4.20–5.00 arası "çok yüksek" olarak değerlendirilmektedir. Müşteri Tatmin Ölçeğintürkçe"ye uyarlaması Kutlu Deniz tarafından 2006 yılında yapılmıştır. Çalışmamızda ölçeğin alfa değeri=0,81 dir. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 15,0 programı kullanılmıştır. Çalışma

verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Bulgular Tablo 1'e göre, araştırmaya katılan sağlıklı yaşam ve spor merkezlerindeki üyelerin 119'u (% 43,6) bayan, 154'ü (% 56,4) erkektir. Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan sağlıklı yaşam ve spor merkezlerindeki üyelerin 105'i (% 38,5) 18–24 yaş, 53'ü (% 19,4) 25–29 yaş, 36'sı (% 13,2) 30–34 yaş, 30'u (% 11,0) 35–39 yaş, 21'i (% 7,7) 40–44 yaş, 26'sı (% 9,5) 45 ve üzeri yaş aralığındadır. Tablo 3'e göre araştırmaya katılan sağlıklı yaşam ve spor merkezlerindeki üyelerin 20'si (% 7,3) ilkokul, 97'si (% 35,5) lise, 140'ı (% 51,3) üniversite, 13'ü (% 4,8) yüksek lisans mezunudur. Tablo 4'e göre, araştırmaya katılan sağlıklı yaşam ve spor merkezlerindeki üyelerin 105'i (% 38,5) evli, 165'i (% 60,4) bekârdır. Tablo 5'e göre müşterilerin tatmin düzeylerinin ortalaması tüm alt boyutlarda yüksek olarak görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç Yapılan araştırmaya göre katılanlar yaş ve cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde araştırmaya katılan sağlıklı yaşam ve spor merkezlerindeki üyelerin 105'i (% 38,5) 18–24 yaş, 53'ü (% 19,4) 25–29 yaş, 36'sı (% 13,2) 30–34 yaş, 30'u (% 11,0) 35–39 yaş, 21'i (% 7,7) 40–44 yaş, 26'sı (% 9,5) 45 ve üzeri yaş aralığındadır. Araştırmaya katılan sağlıklı yaşam ve spor merkezlerindeki üyelerin 119'u (% 43,6) bayan, 154'ü (% 56,4) erkektir. Günebakan ve ark. yaptığı çalışmada "Sağlıklı Yaşam ve Fitnes Merkezleri Üyelerinin(Müşteri) Tatmin Düzeyleri" adlı çalışmasına katılanların % 35,2 ile 32 kişi 18–25 yaş arasında olduğu bulunmuştur. Katılımcıların % 39,6 ile 36 kişi bayan, % 60,4 ile 55 kişi erkek olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışmada üyelerin tatmin düzeyi ortalaması 4,1 çıkmıştır(Günebakan ve ark. 2009). Günebakan ve ark. en yüksek yaş aralığının % 35,2 ile 32 kişi 18–25 yaş arasında olması her iki çalışma arasında bir paralellik olduğunu göstermektedir. Türkiye'nin genç bir nüfusa sahip olması, yoğun iş temposu, açık spor alanlarının kısıtlı olması bu sonucu ortaya çıkarmaktadır Cinsiyet aralıklarının her iki çalışmada birbirine yakın olarak bulunmuştur. Daha önceki yıllarda Türkiye'de bayanların iş alanında ve sosyal faaliyetlerde yoğun olarak bulunmadıkları bilinmektedir. Buna eğitim faktörü de eklenebilir. Ancak değişen ve gelişen dünya düzenine ayak uydurmak,için son yıllarda Türkiye'de bayanların erkeklerin iş temposuna ayak uydurdıkları ve daha fazla sosyal yaşam içerisinde bulundukları bilinmektedir. Bu sebeplerin hepsi bayanların spor merkezlerine üye olmalarında etken olabilir. Sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olma istekleri de bir etken olabilmektedir. Yaptığımız çalışmada üyelerin ortalama tatmin düzeyi 3,839 olarak çıkmıştır. Her iki çalışmaya bakıldığı zaman iki çalışmada tatmin düzeyleri birbirine yakın olarak çıkmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir. Yani müşterilerin genel olarak gittikleri spor merkezinde tatmin olarak bulunduklarını ortaya koymaktadır. Murray and Howard Avustralya'daki Spor ve Eğlence Merkezinde Servis Kalitesi, Tatmin, Değer Arasındaki İlişkiler ve Müşterilerin Niyetleri adlı çalışmalarında 218 katılımcının % 89' unun erkek olduğu bulunmuş, katılımcıların % 80'ninin 30–49 yaş arasında olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan sağlıklı yaşam ve spor merkezlerindeki üyelerin 119'u (% 43,6) bayan, 154'ü (% 56,4) erkektir. Katılımcıların % 41,4 ü 30–49 yaş aralığındadır. Avustralya'da 30 yaşından sonra daha fazla insanın spor merkezlerinde bulunmasını Türkiye'ye göre yaş ortalamasının daha fazla olması ve insanların özellikle 30 yaşından sonra bir takım fiziksel ve psikolojik değerlerini koruma anlayışında daha bilinçli olması olarak açıklanabilir. Alexandris and Palialia ise Yunanistandaki Fitness Center Müşterilerinin Tatmin Ölçümleri adlı çalışmada katılımcıların % 44,8 erkek, % 55,2 bayan katılımcı, katılımcıların % 76,7 si bekâr ve % 23,3 ü ise evlidir. Araştırmamıza katılan sağlıklı yaşam ve spor merkezlerindeki üyelerin 119'u (% 43,6) bayan, 154'ü (% 56,4) erkektir. İki çalışma da cinsiyet oranları açısından bir paralellik görülmektedir. Yine araştırmaya katılan sağlıklı yaşam ve spor merkezlerindeki üyelerin 105'i (% 38,5)

evli, 165'i (% 60,4) bekârdır. İki çalışmaya bakıldığı zaman bekâr ve evli olma oranları arasında az bir fark olduğu görülmektedir. Bu sonuç üyelerin bekâr oldukları zaman sorumluluk ve evlilik görevleri açısından bekârların daha serbest zamana sahip olduklarını evlilerin evliliğin getirdiği sorumluluk ve ek görevler sonucunda spor merkezlerine fazla zaman ayırma konusunda sıkıntı yaşadıklarının ortaya koymaktadır. Alexandris and Palialia yaptıkları çalışmada katılımcıların tatmin düzeylerinin ortalamasını (1–5) 4,17 olarak bulmuşlardır. Alt boyutlarında ise kuruluşun ve sunulan hizmetin ortalaması 4,59, bireysel –psikolojik boyutu ortalaması 4,03, rahatlama boyutu ortalaması 4,12, sosyal boyutu 3,62 ve sağlık boyutu ise 4,32 olarak bulunmuştur. Yaptığımız çalışmada Sosyal ve Entellektüel Tatmin 3,94, bulunmuş, Alexandris and Palialia yaptığı çalışmada sosyal tatmin boyut ortalaması 3,62 çıkmıştır. Her iki çalışmada tatmin düzeyi yüksek olarak görülmektedir. Üyelerin gittikleri tesiste sosyalleşme anlamında memnun oldukları görülmektedir. Her iki çalışma paralellik taşımaktadır. Yine yaptığımız çalışmada personel tutum ve yeterliliği 3.89 ve sağlıklı yaşam merkezinin temizliği 3,66 olarak belirlenmiştir. Alexandris and Palialia 1999 yaptığı çalışmada kuruluşun temizliği ve personelin tutumu boyutu ortalaması 4,59 olarak belirlenmiştir. Alexandris and Palialia 1999 yaptığı çalışmanın ortalaması daha yüksek olarak görülmektedir. Ancak her çalışmada tatmin düzeyi ortalamanın birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. (Alexandris and Palialia 1999). Yaptığımız çalışmada “kuruluş ve sunulan programların çekiciliği” boyutu ortalaması 3,72 dir. Alexandris and Palialia 1999 yaptığı çalışmada ise bu oran 4,03 olarak bulunmuştur. Çalışmamızın “fiziksel ve psikolojik tatmin “boyutu ortalaması 3.97 iken Alexandris and Palialia 1999 bu boyut ortalaması ise 4,12 olarak görülmektedir. İki çalışma biribirine paralellik taşımaktadır. Sağlıklı yaşam merkezleri ve spor merkezleri insanların, zinde ve formda kalmak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için gittikleri noktalar. Buraya gelen müşterilere en güzel hizmetin sunulması ve onların fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tatmin olmaları sağlanmalıdır. Bu şartlar sağlandığı takdirde tesisin kalitesinin artması, reklamının kendiliğinden olması, müşteri kapasitesinin artması ve bu gibi tesislerin yaygınlaşması ve toplumun spor alışkanlığının artması beklenebilir.

Kaynaklar Alexandris A, Palialia E.(1999) .Measuring customer satisfaction in fitness centres in Greece: an exploratory study', *Managing Leisure*, 4: 4, s218- 228

Çetin M.(1999). Örgüt Kültürü ve Örgütsel Bağlılık, Nobel Yayınları, Ankara.

Günebaka T ve Ark.(2009).Sağlıklı Yaşam ve Fitnes Merkezi Üyelerinin Tatmin düzeyleri. *Uluslararası herkes için spor ve spor turizmi dergisi*, Antalya, s–106.

Karyağdı N. (2001). Toplam Kalite Yönetimi ve Türk Vergi İdaresi, Ankara Sanayi Odası Yayını, No: 51, Ankara.

Murray D,Howat G.(2002).The Realationships among service quality value, satisfaction and future intentions of costumers at an Australian sport and leisure centre, *Smannz*, s.25–43

Taşkın E. (2000). Müşteri ilişkileri Eğitimi, Papatya Yayıncılık, İstanbul S.23–304.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATIONAL JUSTICE AND ORGANIZATIONAL EFFECTIVENESS PERCEIVED BY SPORT CENTER EMPLOYEE

Jae-Keun Yang

Seoul National University Of Technology, South Korea

The purpose of the study is to examine the relationship between organizational justice and organizational effectiveness that perceived by sport center employee. To accomplish the purpose of the study, sport center employees are subjected to questionnaire and based on simple random sampling, total of 332 are used for final data analysis. By utilizing SPSS 17.0, frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, and multiple regression analysis are implemented and the results are as follows. Organizational justice perceived by sport center employees influences on the organizational effectiveness. Distributive justice and procedural justice that are the sub-factor of organizational justice influence on sub-factor of organizational effectiveness, job satisfaction and organizational commitment.

Key words: organizational justice, distributive justice, procedural justice, organizational effectiveness, job satisfaction, organizational commitment

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 70.zip](#)

INTRODUCTION In order to manage the sport center successfully and effectively, manager or director of the sport center should newly recognize their employees as their internal clients and support them without passive perception toward their employees (Lee Byung Kwan, 2004). In other words, efficient human resource management is very important task to develop the effectiveness (Yu Byung Nam and Kim Tae Keun, 2002) in the organization and achieve their goals (Lee Jin Suk & Choi Jong Jin, 2008). In this context, proper understanding of organizational justice of sport center employees will result in an effective human resource management while developing organizational effectiveness. Therefore, this study is to examine the relationship between organizational justice and organizational effectiveness perceived by sport center employees.

RESEARCH METHOD Sport center employees who are working in Seoul are subjected to questionnaire and based on simple random sampling, total of 350 are collected from employees from 16 different sport centers. Among the collected data, 332 are used for practical analysis. Based on the theories and precedent studies of various useful academic disciplines, questionnaire consists of 4 individual characteristics of sex, age, educational background, and job position, organizational justice using questionnaire from Lee Byung Kwan (2005), and organizational effectiveness using questionnaire from Kim Soon Ha (2005). By utilizing SPSSWIN 17.0, multiple regression analysis is implemented.

RESULTS As mentioned on table 1., distributive justice that is sub-factor of organizational justice influences on job satisfaction and organizational commitment while procedural justice only influences on organizational commitment. In addition, explanatory power of job satisfaction toward organizational justice variables is 50.5% while that of organizational commitment is 12.6%.

DISCUSSION and CONCLUSION This study examines the relationship between organizational justice and organizational effectiveness perceived by sport center employees and the result is that organizational justice influences on organizational effectiveness. This result is correspond with the

facts that distributive justice and procedural justice significantly influence on organizational commitment that increases a commitment and belongingness toward organization supported by Lee Dong June and Kim Do Jin(2007). The result also supports the fact that if employees recognize that the procedure of human resource management is fair, they will positively behave without satisfaction of personal reward and salary in the organization(Seo Young-Joon and Ko Jong-Wook, 2004). Employees' perception of the level of fairness in relation to all systems and decision-making implementing in the organization, which may increase the job satisfaction will influence on whether employees positively recognize the organization or not. In other words, organization justice inspires employees with stability and pride for their job by providing an environment to enjoy their working life and establishing loyalty and good human relation(Choi Ik Bong, 2004). Accordingly, sport center manager or director should make an effort to provide an environment for which employees can work with prides while performing fair human resource management procedure and decision-making. The conclusion of the study is as follows. Organizational justice perceived by sport center employees influences on organizational effectiveness, i.e., sub-factor of organizational justice, distributive justice influence on job satisfaction and organizational commitment while procedural justice that is also sub-factor of organizational justice only influence on organizational commitment.

REFERENCE

- Kim Soon Ha (2005). Differences of the employee perception of organizational justice, organizational effectiveness and customer orientation in food service industry. *The Academy of Korea Hospitality & Tourism*. 7(3), 21-41.
- Seo Young-Joon and Ko Jong-Wook (2004). The Effects of distributive and procedural justice on job attitudes among hospital nurses. *Korean Journal of Hospital Management*, 9(1), 115-132.
- Yu Byung Nam and Kim Tae Keun (2002). Strategic Human Resource Management. *The Research Institute for Management*, 7, 46-72.
- Lee Dong Jun and Kim Do Jin (2007). The relationship between organizational justice, organizational commitment, and organizational citizenship behavior in the sports center. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 30, 305-314.
- Lee Byung Kwan (2004). The relationship between organizational justice and organizational citizenship behavior of sports center. *Korean Society for Sport Management*, 9(1), 105-120.
- Lee Jin Suk and Choi Jong Jin (2008). A study on the causal relationship between mentoring and organizational performance of the employees in the commercial sports center. *Korean Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 47(3), 227-243.
- Joung Seung Sam (2009). The relationship among organizational justice, organizational trust, and organizational behavior of physical fitness and sport leader. *The Korean Society of Sports Science*, 18(4), 67-78.
- Choi Ik Bong (2004). Relationships between leader empowerment behaviors, organization justice, trust, and organizational effectiveness: focused on examining the mediating effects of trust. Doctoral dissertation, Youngnam University.

IDENTIFY ATTITUDES TOWARD VOLUNTEERING IN INTERNATIONAL SPORTING EVENTS

Mostahfezian,M.1, Nazari,R.2

1Islamic Azad University Najaf Abad Branch Of Iran,2 Islamic Azad University Naein Branch

Abstract: To recruit volunteers for sport organizations, it is imperative to understand the attitudes that facilitate participation. So, the aim of this research was identify attitudes toward volunteering in international sporting events. The data were collected from 300 members of the volunteer movement comprised of Esfahan. Data gathering method used by questionnaire (Provide by researchers) which had been confirmed by group of professors and Cronbach's alpha test ($\alpha=0.93$), with a personal Information Questionnaire. The statistical methods used in this research were the Descriptive and Inferential statistic. Descriptive statistic was, mean and standard deviation of scores. Also to assess the attitudes of volunteer sporting events from t tests and ANOVA were used. The results showed that there was significant difference between voluntary benefit oriented attitude, emotional and normative among youth sporting events in Esfahan. In examining differences in attitude factors as age, education level, field of study and sports subjects were observed between the three factors of emotional attitude, profit oriented and normative age, education and sports subjects there was no significant difference and the only difference significant between the normative attitude is with Field. Post hoc test showed that the human sciences in terms of normative components of attitude more willing to volunteer are in sports. Different approach in examining the factors sex and marital status were observed between the three factors of emotional attitude, with the benefit of prospective and normative marital status was no significant difference between the attitude and the only emotional and there were significant gender differences.

Keywords: volunteer, attitude, sports event

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_539.zip](#)

Introduction Volunteers as one of three groups formed the human resources (official staff, volunteers and clients or customers) have been able to own a special place in the structure of non-profit organizations and government agencies in particular must find a sport (3). Voluntary movement in the last years of the sport started and today as a good opportunities for effective participation of all segments of society, men and women involved in sports and youth development provided. Major sporting events around the world every year is in progress. Besides all that attractive holding an event to attract attention to the presence of the volunteers without any authority in its own event and have an important role in the success of many great sports play (4,5,6). Because does not independent of any race on the surrounding environment, so environmental management system as part of the competition will be considered. Impact on the environment and the impact event like the event in terms of different (economic, cultural, political and social) has on society and the general environment is considerable (2). In most competitions and sporting events, foreign aid organizations to form voluntary activities is required. For the presence of volunteers over the years, attitudes and motivations are as diverse (1). What it can be clearly pointed attitude recognition for volunteer participation and the need for planning to post a group of volunteers and volunteer associations in the country is sports management. Voluntary movement in our country still has not prospered as well as no clear answer to this question about what motivated people to volunteer does not exist. So researchers are looking for a solution to identify attitudes of volunteers in sport things provide for the presence of this potential.

Methods This is descriptive and a comparative field study. Statistical Society 300 members of the volunteer movement comprised of Esfahan in which 235 questionnaires. For gathering data and information of variations used Questionnaire that manufactured by researchers. The perpetuity of the Questionnaire based on alpha Cochran, was reported 0.93. Also along with a personal Information Questionnaire were distributed among the participants. Analyze data using descriptive and inferential statistics measured and evaluated. Descriptive statistics, mean and standard deviation of scores. Also to assess the attitudes of volunteer sporting events from t tests and ANOVA were used.

Results The results showed that between voluntary benefit oriented attitude, emotional and normative among youth sporting events in Esfahan, there is significant difference of attitude of course average prospective benefit is less than 3 and therefore the negative t is obtained. Also compared mutually voluntary approach between emotional factors with the prospective benefits $t=-9.27$ and $p=0.000$ and operating profit oriented with the normative $t=-17.34$ and $p=0.000$ and emotional factors with the normative $t=-12.95$ and $p=0.000$ there are significant differences (Table 1). In examining differences in attitude factors as age, education level, field of study and sports subjects were observed between the three factors of emotional attitude, profit oriented and normative age, education and sports subjects there was no significant difference and the only difference significant between the normative attitude is with Field. The post hoc test showed that the human sciences with physical education and other disciplines (art, technical and medical) there was a significant difference means that subjects more humanities disciplines in terms of normative attitudes have become components tend to volunteer Sports. Different approach in examining the factors sex and marital status were observed in subjects between three factors of emotional attitude, with the benefit of prospective and normative marital status, but there was no significant difference between emotional attitudes and gender showed a significant difference.

Conclusion Knowing the needs and attitude and motivation factors to volunteer in sport by sporting event organizers is essential in order to drive it with the spirit of sports programs and volunteers to match the conditions for them and useful for program put. The results show the importance of attitude is every Tuesday and shows people just because of entertainment, recreation, finances and get a reward, but volunteers are not looking for an opportunity to be helpful, sociable being and social status and gain important than all serve to enhance all aspects of sport in the country are. Awareness of organizations that need volunteers attitude are more successful in attracting volunteers are entitled. According to study what sports organizations more time to recognize volunteer dedicated attitude to better attract and then keep them in the future will be facilitated.

Resources

- 1 – Jrvys, O.R. (1387). Sport Psychology. Tonekabon Azad University Press. P:40.
- 2 - Cuskelly, G. Auld, C. Chris, R.H. (2006). Working with volunteers in sport: theory and practices. Rout ledge.
- 3 - Chelladurai, P. (2005). Human Resource Management in Sport and Recreation 2 nd Ed.
- 4-Daly, J.A.(1991). Volunteers in South Australian Sport: A Study. Australian Sport Commission.

5-Williams, P.W., Dossal, K.B., & Tompkins, L. (1995). Volunteerism and special event management: A case study of Whistler's Men's World Cup of Skiing. *Festival Management and Event Tourism*, 3, 83-95.

6 - Hemmati Nezhad, M.A., Hamidi, M. Kazemzadeh, A. (1387). Rated Volunteer motivations in sports. Paper first National Conference on Professional Sports Management.

THE STUDY OF ORGANIZATIONAL COMMITMENT AND JOB INVOLVEMENT OF VOLUNTEERS IN PHYSICAL EDUCATION FACULTIES IN TEHRAN.

Safoora jourabchi bokharaei

Safoora Jourabchi Bokharaei, Narges Esmaily, Dr Mehrzad Hamidi, Dr Hasan Fahim, Dr Hasan Asadi
Tehran University

In many countries the delivery of sporting programs, activities and events to the community is largely reliant upon the willingness of individuals to volunteer their time and energy. The present study by describing the rate of OC and JI in volunteers, tries to determine the relationship between this variables and compare them in this population. The sample of research was 102 volunteers from 7 physical education colleges in Tehran who were working voluntary in sporting-student clubs. Data was collected by using Meyer and Allen's OC and Lodahl and Kejner's JI questionnaires. Among all three dimensions of organizational commitment (affective, normative, continuance) result showed that the score of affective commitment was the highest. Significant relationships was found between JI and all three dimensions (affective $r=0.559$, normative $r=0.432$ and continuance $r=0.641$) of OC at ($p>0.01$) level. Furthermore there was significant difference between gender and OC at ($p>0.05$) level. The mean score of OC in male was little more than female. But no significant difference was found in men and women regarding the JI at ($p>0.05$) level.

Key word: Volunteer- organizational commitment- job involvement.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 214.rar](#)

Introduction: Volunteers' experience has simultaneously a range of personal benefits such as feelings of enjoyment, recognition and being of service to others through their role as a volunteer. (Graham cuskelly 1995) increasingly, at resent sport events volunteers are a critical part of the overall success of the events. (Williams,dossa,and Tompkins,1995).In order to deliver services successfully, it is axiomatic that voluntary sport organizations recruit and retain volunteers with a sense of commitment to organizational goals and values. As in many part of world, volunteer committees or boards are the backbone of community -based sport organizations (Cuskelly and Boag, 2001). It is increasingly being recognized that the organizational commitment of volunteers is critical to the effective management of community based-sport (cuskelly,mcintyre & boag1998).Committed individuals are believed to participate wholeheartedly in organizational activities. Thereby, contributing to organizational goals and success, and enjoy an enhanced sense of wellbeing (chelladurai 2006). Most definitions of organizational commitment emphasize the attachments that individual has for his or her organization. Positive attachment has been found to make the individual more likely to remain in the organization and exert effort on its behalf (meyer and allen 1997). The declining numbers or high turnover of volunteers may be symptomatic of their level of organizational commitment. A volunteer who is less committed to a sporting organization may be more likely to leave, whether or not there is another volunteer available to fill that position. A variety of personal, organizational, social and economic factors have been cited as possible reasons for the decline in numbers of volunteers in sport (Graham cuskelly1995). Understanding why individuals choose a volunteer and how to keep them involved and committed, is important for managers within virtually any organization relying on the expertise and actions of volunteers (macLean and hamm 2007). In order to recruit and retain enough volunteers in sport events, it is

important to clearly understand their attitude as organization commitment and job involvement that is a main concern of scholar's management behaviorism sciences.

Method The purpose of this research was to study the relationship of organizational commitment with job involvement of volunteers in physical education colleges of Tehran universities .a total of 115 volunteer students from 7 physical education colleges of Tehran who participated in sporting-student clubs were requested to complete questionnaires, 102 volunteer filled out the survey instrument. In addition some personal data was gathered from the students. Organizational commitment questionnaire (Meyer and Allen 1997) was used for the measurement of organizational commitment and (Lodahl and Kejner 2001) questionnaire was used for the measurement of job involvement .the validity of the questionnaire was checked and confirmed by university expert panel and cronbach's alpha coefficient was used to test reliability of the questionnaires ($\alpha = 0.81$, OC and $\alpha = 0.80$, JI). This research was descriptive-correlation. Statistical methods in this paper include Pearson's correlation coefficient test in order to investigate the relationship between OC and JI, and t-test was used to determine the differences in organizational commitment and job involvement between men and women.

Result: Among all three dimensions of organizational commitment (affective, normative, continuance) result showed that the score of affective commitment was the highest (table 1). Significant relationships was found between JI and all three dimensions (affective $r=0.559$, normative $r=0.432$ and continuance $r=0.641$) of OC at ($p>0.01$) level (table 2). Furthermore there was significant difference between gender and OC at ($p>0.05$) level. The mean score of OC in male was little more than female .But no significant difference was found in men and women regarding the JI at ($p>0.05$) level (table 3).

Discussion: The result of research showed that there is a significant correlation between affective commitment and job involvement of volunteer. Maclean and Hamm found in their researches as "motivation, commitment, and intentions of volunteers at a large Canadian sport event", on 647 people that were interested in any activity is a main factor for increasing volunteer's commitment. Most of the researchers found that there is a positive and direct correlation between the affective commitment and job involvement (meyer and et al.2002, Freund.2005) .it seems that the students will choose the associations according to their interests. Moreover, results of research showed that there is a significant relation between the continuous commitment and job involvement of the volunteer. Some of the researchers get the same results similar to the research findings (meyer and et al.2002) .The result showed that there is a significant correlation between normative commitment and job involvement of volunteer. This result was similar to those witch present a significant relationship between these two categories (talebpour.2007, meyer and et al.2002). As result showed, there is a significant correlation between organizational commitment and all its dimensions with job involvement. Whatever the organizational commitment of volunteers is increased, they become proportionally more involved with their works. And present studies also indicate the connection between organizational commitment and its dimensions with job involvement. In other words, the volunteers who are more involved with their duty have more commitment to the work done. So, whatever volunteers and members of student associations have more dependence on the associations, and are psychologically more involved with activities, they do activity with a more fixation in order to advance associations aims. Also increasing organizational commitment is stated as an essential element for the efficiency and effectiveness of organizations. (Lambert 2009) So the

people who are more committed to the organization, their performance is also more favorable. (Russ 2007) According to results of a study, the mean organizational commitments of men with score of 70.16 have a difference slightly higher to women organizational commitment with score of 66.68. Considering the reason for this is perhaps for this reason that the fact that since women are forced to accept both family role and social role, they may be focused less than men that the social roles have more highlight for them. This result is consistent with the results of researches of Peng & et al (2009), Peterson (2004), Moynihana & pandey (2007), Veldeu & et al. (2003), Cuskelly (1995), Han (2007), and Lamers (1991) and is inconsistent with studies of Mathieu & Zajac (1990), Metcalfe & Dick 2002, boezeman & ellemers (2008), Mayer et al (2002), and Bennett & Barkensjo (2005). Yarkr (1993) believes that because of women are forced to accept the family roles as main source of their identity and fulfilling it, therefore it leads to a different direction to their organizational commitment than men (for whom the work is very important). Provided that conditions for women and men are equal, they don't distinguish differences between their organizational commitments in their research.

References:

1. Cuskelly, G. (1995). The influence of commitment functioning on the organizational commitment of volunteers administrators in sport. *Journal of Sport Behavior*, 18 : 254-270
2. Cuskelly, G., McIntyre, N., and Boag, A. (1998). A longitudinal study of the development of organization commitment among volunteer apart administrators. *Journal of sport management* 12:181-202.
3. Cuskelly, G & Boag, A. (2001). Organizational Commitment as a Predictor of Committee Member Turnover among Volunteer Sport Administrators: Results of a Time-Lagged Study. *Sport Management Review*, 2001, 4, 65–86.
4. Chelladura, P. (2006). Human resource management in sport and recreation ,published by human kinetics.
5. Freund. A., (2005). Commitment and job satisfaction as predictors of turnover intentions among welfare workers, *Administration in Social Work*, 5-21.
6. Lambert, E., and Hogan, N. (2009). The Importance of Job Satisfaction and Organizational Commitment in Shaping Turnover Intent: A Test of a Causal Model. 31: 7-11.
7. Lammers, J. C. (1991). Attitudes, Motives, and Demographic Predictors of Volunteer Commitment and Service Duration, *Journal of Social Service Research*, 14:125–140.
8. Meyer, j.p, and Allen, N.J.(1997).commitment in workplace: theory, research , and
9. MacLean, J., and Hamm, SH. (2007). Motivation, Commitment, and Intentions of Volunteers at a Large Canadian Sporting Event, *Leisure Vol.* 31.
10. Williams,p.w.,Dossa,k.a.,and Tompkins,l.(1995).volunteerism and special event management: a case study of whistlers men's world cup of skiing. *Festival management &event tourism*.3:83-95.

THE STUDY OF RELATIONS BETWEEN QUALITY OF WORK LIFE AND ORGANIZATIONAL COMMITMENT AMONG PHYSICAL EDUCATION FACULTIES AND DEPARTMENTS FACULTY MEMBERS

Fakhrpour, R., Yavari, Y. (Phd)

Azərbaycan University Of Tarbiat Moalem

Abstract The aim of this study was to find the relations between quality of work life (QWL) and organizational commitment (OC) among faculty members in physical education faculties and departments in Iran. Subjects were 217 physical education faculty members of physical education faculties and departments. QWL Questionnaire and Mayer and Allen OC Questionnaire (1990) were used for gathering data. QWL score was moderate in both groups. The mean of QWL for physical education faculties was 51.78 and for physical education departments was 49.46 in the range of zero to hundred. The mean of OC for physical education faculties was 60.18 and for physical education departments was 59.08 in the range of zero to hundred. There was significant correlation between QWL and it's aspects with OC and it's aspects among faculty members in physical education faculties and departments. The correlations of QWL and OC in physical education departments was higher than physical education faculties.

Key words: Quality of Work Life, Organizational Commitment, Faculty Members, Physical Education

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Success in any organizations depends on some factors, which one of the most important of them is human resources. In educational organizations the value of human resources is more important as they are engage in all process of education. Quality of work life (QWL) is defined as the mental imagination about the physical and psychological wellness of work place. A high quality of work life is essential for organizations to continue to attract and retain employees. According to the researches proper QWL has a lot of benefits to the organization and employees such as job satisfaction, few absences, job and organizational commitment, motivation and so on. There are different expectations of QWL in different organizations because in the organizations the employees have varied imaginations of QWL. On the other hand, the organizational commitment (OC) is considered as the tendency to continue to work and stay with a same organization. The relationship between the quality of work life and organizational commitment among physical education faculty members is not clear. This research investigates the relation of QWL and OC of faculty members in physical education faculties and departments in Iran.

Methodology The subjects were 217 physical education faculty members. Two questionnaires were used for gathering data. The QWL questionnaire which is consist of 40 items according to the Walton's model and has eight aspects. The Mayer and Allen OC questionnaire which is consist of 24 items and includes three aspects.

Results QWL score was moderate in both groups. The mean of QWL for physical education faculties was 51.78 and for physical education departments was 49.46 in the range of zero to hundred. The mean of OC for physical education faculties was 60.18 and for physical education departments was 59.08 in the range of zero to hundred. There was significant correlation between QWL and it's aspects with OC and it's aspects among faculty members in physical education faculties and

departments. The correlations of QWL and OC and their aspects in physical education departments were higher than physical education faculties.

Discussion The results of this study indicate a support for the hypotheses, which had been based on the results of the similar surveys. As the results the QWL state of physical education faculty members is not in a high level and hence, if the authorities want to promote the faculty members' QWL levels and get the benefits of having good QWL level, the QWL programs must to be applied in the universities in order to improve the QWL state. The results of OC scores mean of faculty members was almost high. It means that the physical education faculty members are connected to their organizations and want to stay and work in their jobs and organizations. A significant positive correlation was found between QWL and OC and their aspects among physical education faculty members in physical education faculties and departments. It means that, the OC of faculty members in highly depends on their QWL conditions and the changes in the QWL state may result in OC changes. As the correlation is positive, if the QWL state of faculty members become better in the consequence their OC state will become better too. In fact, by considering the universities important role in the progress of the society, it is highly recommended to care about the faculty members' QWL conditions and do some efforts in this matter. Indeed, if the faculty members find their QWL fair, doubtlessly the authorities can expect that they faculty members strongly bound to their profession and to their university. Further research is needed to specifically examine the physical education faculty members' QWL and it's consequences.

References

- 1- Celap, C. (2001). Teachers organizational commitment in educational organizations. Trakya University, Edirne, Turkey.
- 2- Censidine, G., Callus, R. (2001). The quality of work life of Australian employees – the development of an index. University of Sydney.
- 3- Dockel, A. (2003). The effects of retention factors on organizational commitment: an investigation of high technology employees. University of Pretoria.
- 4- Fields, W. M., Thacker, W. J. (1992). Influence of quality of work life on company and union commitment. *Academy of Management Journal*, vol: 35, No: 2, pp: 439-450.
- 5- Johnsrud, K., Rosser, J. V. (2002). Faculty members morale and their intention to leave. *Journal of Higher Education*, vol: 73, No: 4, pp: 518-542.
- 6- Johnsrud, L. K., Surla, J. M. (2002). Quality of faculty work life, The university of Hawaii. Office of the vice president of planning and policy.
- 7- Koonmee, K., Singhapakdi, A., Virakul, B., Lee, J. D. (2009). Ethics institutionalization, quality of work life, and employee job-related outcomes: A survey of human resource managers in Thailand. *Journal of Business Research*, vol: 63, pp: 20-26.
- 8- Louis, S. K. (1998). Effects of teaching quality of work life in secondary school on commitment and sense of efficacy. *School Effectiveness and School Improvement*, vol: 9, pp:1-27.

- 9- Morin, E. M., Morin, W. (2003). Quality of work life and firm performance: The case of TEKNIKA. HEC Montreal, Department of management, Canada.
- 10- Narangrit, S., Thongsri, S. (2001). Quality of work life and organizational commitment case study: Thaitoyo Denso Co Ltd. King Mongkut s institute of technology- North Bangkok.
- 11- Shoaf, C. and etal. (2004). Improving performance and quality of work life. Huang Wiley Periodicals, Inc.
- 12- Sirgy, M. J., EFraty, D., Siegel, P. and Lee, D-J. (2001). A newmeasure of quality of work life (QWL)based on need satisfaction and spill over theories. Social Indicators Reserarch, 55.
- 13- Suzanne Forsyth Associates. (2005). Quality of work life initiative for staff and administration. ITHACA college.

EFFECT OF MELATONIN ADMINISTRATION ON LIPID PEROXIDATION IN THE BONE TISSUE OF DIABETIC RATS SUBJECTED TO ACUTE SWIMMING EXERCISE

Akut yüzme egzersizi yaptırılan diyabetik sıçanlarda melatonin uygulamasının kemik dokusundaki lipid peroksidasyonuna etkisi

Mustafa Akıl

City Office Of Youth Sport,Konya-Turkey

This study aims to explore the effects of melatonin administration on lipid peroxidation in the bone tissue of diabetic rats subjected to acute swimming exercise. The study included 80 Sprague-Dawley type adult male rats, which were equally allocated to 8 groups: Group 1, general control. Group 2, melatonin-administered control. Group 3, melatonin-administered diabetic control. Group 4, swimming control. Group 5, melatonin-administered swimming. Group 6, melatonin-administered diabetic swimming. Group 7, diabetic swimming. Group 8, diabetic control group. In order to induce diabetes, the animals were injected with 40 mg/kg intraperitoneal (ip) streptozotocin (STZ). The injections were repeated at the same dose 24 hours later. The animals were administered 3 mg/kg/day subcutaneous melatonin for 4 weeks. Bone tissue samples were collected from the animals, which were decapitated at the end of the study, in order to determine MDA (nmol/gram/protein) and GSH (mg/dl/ gram protein) levels. The highest MDA values in the bone tissue were found in groups 7 and 8. Group 3 had bone MDA levels lower than groups 7 and 8, but higher than all other groups. Groups 3, 5 and 6 had the highest bone GSH values. The lowest GSH levels in bone tissue were established in groups 7 and 8. Results of the present study indicate that lipid peroxidation caused by acute swimming exercise in the bone tissue of diabetic rats can be prevented by melatonin administration.

Key words:melatonin administration, diabetic rats, bone tissue, lipid peroxidation, exercise.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmanın amacı, akut yüzme egzersizi yaptırılan diyabetik sıçanlarda melatonin uygulamasının kemik dokusundaki lipid peroksidasyonu üzerindeki etkilerinin araştırılmasıdır. Sprague – Dawley cinsi 80 adet erişkin erkek sıçan kullanılan çalışmada. deney hayvanları eşit sayıda 8 gruba ayrıldı: Grup 1, genel kontrol. Grup 2, melatonin uygulanan kontrol. Grup 3, melatonin uygulanan diyabetli kontrol. Grup 4, yüzme kontrol. Grup 5, melatonin uygulanan yüzme. Grup 6, melatonin uygulanan diyabetli yüzme. Grup 7, diyabetli yüzme. Grup 8, diyabetli kontrol grubu. Diyabet oluşturmak için hayvanlara 40 mg/kg dozunda intraperitoneal (ip) streptozotosin (STZ) enjekte edildi. Enjeksiyonlar 24 saat sonra aynı dozda tekrarlandı. Son enjeksiyonlardan 6 gün sonra kan glukozu 300 mg/dl ve üzerinde olan hayvanlar diyabetik olarak kabul edildi. Hayvanlara 4 hafta boyunca 3 mg/kg/gün deri altı melatonin verildi. Çalışmanın bitiminde dekapite edilen hayvanlardan alınan kemik doku örneklerinde MDA (nmol/gram/ protein) ve GSH (mg/dl/gram protein) düzeyleri tayin edildi. Kemik dokusundaki en yüksek MDA değerleri grup 7 ve 8’de elde edildi. Grup 3 ve 6’nın kemik MDA seviyeleri grup 7 ve 8’den düşük, diğer grupların tamamından yüksekti. Grup 3, 5 ve 6 en yüksek kemik GSH değerlerine sahipti. Kemik dokusundaki en düşük GSH düzeyleri Grup 7 ve 8’de elde edildi. Mevcut çalışmanın bulguları akut yüzme egzersizinin diyabetik sıçanların kemik dokusunda yol açtığı lipid peroksidasyonunun melatonin uygulamasıyla önlenebileceğini göstermektedir. Anahtar kelimeler:melatonin desteği, diyabetik sıçanlar, kemik doku, lipid peroksidasyon, egzersiz

PROTECTIVE ROLE OF MELATONIN AGAINST LIPID PEROXIDATION CAUSED BY STRENUOUS SWIMMING EXERCISE IN THE BRAIN TISSUE OF DIABETIC RATS

Zorlu yüzme egzersizinin diyabetik sıçanların beyin dokusunda yol açtığı lipid peroksidasyonu üzerinde melatoninin koruyucu etkisi

Mürsel Biçer

Selcuk University, High School Of Physical Education And Sport, Konya-Turkey

The present study aims to investigate how melatonin administration affects lipid peroxidation in the brain tissue of diabetic rats subjected to acute swimming exercise. The study included 80 Spraque-Dawley type adult male rats, which were equally allocated to 8 groups. Group 1, general control. Group 2, melatonin-administered group. Group 3, melatonin-administered diabetic control. Group 4, swimming control. Group 5, melatonin-administered swimming. Group 6, melatonin-administered diabetic swimming. Group 7, diabetic swimming. Group 8, diabetic control. In order to induce diabetes, the animals were injected with 40 mg/kg intraperitoneal (ip) streptozotocin (STZ). The animals were administered 3 mg/kg/day subcutaneous melatonin for 4 weeks. Brain tissue samples were collected from the animals, which were decapitated at the end of the study, in order to determine MDA (nmol/gram/protein) and GSH (mg/dl/ gram protein) levels. The highest MDA value in brain tissue was found in group 7. MDA values in group 8 were lower than the values in group 7, but higher than those in others. Group 6 had the lowest brain MDA values. Groups 3 and 6 had the highest brain GSH values. GSH values in group 2 were lower than the values in groups 3 and 6, but higher than all other groups. The lowest GSH values in brain tissue were established in groups 7 and 8. Results of the study indicate that melatonin administration can prevent the oxidant damage caused by acute swimming exercise in the brain tissue of diabetic rats.

Key words: Diabetes, exercise, melatonin, lipid peroxidation, rat.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmanın amacı, akut yüzme egzersizi yaptırılan diyabetik sıçanlarda melatonin uygulamasının beyin dokusundaki lipid peroksidasyonunu nasıl etkilediğinin araştırılmasıdır. Spraque – Dawley cinsi 80 adet erişkin erkek sıçan kullanılan çalışmada deney hayvanları eşit sayıda 8 gruba ayrıldı: Grup 1, genel kontrol. Grup 2, melatonin uygulanan kontrol. Grup 3, melatonin uygulanan diyabetli kontrol. Grup 4, yüzme kontrol. Grup 5, melatonin uygulanan yüzme. Grup 6, melatonin uygulanan diyabetli yüzme. Grup 7, diyabetli yüzme. Grup 8, diyabetli kontrol. Diyabet oluşturmak için hayvanlara 40 mg/kg dozunda intraperitoneal (ip) streptozotosin (STZ) enjekte edildi. Enjeksiyonlar 24 saat sonra aynı dozda tekrarlandı. Son enjeksiyonlardan 6 gün sonra kan glukozu 300 mg/dl ve üzerinde olan hayvanlar diyabetik olarak kabul edildi. Hayvanlara 4 hafta boyunca 3 mg/kg/gün deri altı melatonin verildi. Çalışmanın bitiminde dekapite edilen hayvanlardan alınan beyin doku örneklerinde MDA (nmol/gram/ protein) ve GSH (mg/dl/gram protein) düzeyleri tayin edildi. Beyin dokusundaki en yüksek MDA değerleri grup 7’de elde edildi. Grup 8’in aynı değerleri grup 7’den düşük, diğer grupların tamamından yüksekti. Grup 6 en düşük beyin MDA değerlerine sahipti. Grup 3 ve 6 en yüksek beyin GSH değerlerine sahipti. Grup 2’nin aynı değerleri grup 3 ve 6’dan düşük, diğer grupların tamamından yüksekti. Beyin dokusundaki en düşük GSH değerleri Grup 7 ve 8’de elde edildi. Mevcut çalışmanın bulguları akut yüzme egzersizinin diyabetik sıçanların beyin dokusunda yol açtığı oksidan hasarın melatonin uygulamasıyla önlenebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Diyabet, egzersiz, melatonin, lipid peroksidasyon, sıçan

EFFECT OF 8 WEEKS ENDURANCE, RESISTANCE AND CONCURRENT TRAININGS ON GHRELIN AND INSULIN CONCENTRATION IN TRAINED MEN

Hamid Ghobadi, Mohamdreza Dehkoda, Mahdi Bayati, Seyyed Javad Ziaolhagh, Mahdi Puryousef, Alireza Rezaie

Tarbiat Moallem University M.S Student, Assistant Prof Of Tarbiat Moallem University Tehran, Tarbiat Modarres University M.S, Tehran University M.S, Tarbiat Moallem University M.S Student, Tarbiat Moallem University M.S Student

Abstract Ghrelin is a recently discovered orexigenic gastric hormone; it's associated with energy homeostasis and insulin action. Additionally, exercise has been shown to affect energy balance, another function of ghrelin. The orexigenic stimulus of ghrelin may be affected by exercise and alter energy balance as well. So the aim of the present investigation was to investigate plasma ghrelin response to different training types. 32 trained subjects divided to 4 groups endurance(END), resistance(RES), concurrent(CON) and control(CONT) randomly. In 8 week training, subjects in END group performed 4 times a week 45 minutes running on treadmill with 65% maximum heart rate; RES group 4 times a week a circuit resistance consists of four sets with 12 repetitions and intensity of 60% 1RM and CON group performed both of END and RES protocols. CONT group continued their routine life. Blood sampling was taken before, immediately and 3 hours after exercises and Results were analyzed repeated measures ANOVA with posthoc(tukey) comparison as appropriate. Statistical significance was accepted at $p < 0.05$. Data showed significant differences between times and groups ($P = 0.00$). Although ghrelin concentrations increased significantly in all training groups ($P \leq 0.05$), insulin levels had no any significant changes ($P \geq 0.05$). However, insulin 3 hours after exercise increased just in END ($P \leq 0.045$) and RES ($P = 0.00$) groups. These data indicated that plasma ghrelin levels increased because of exercise period and negative energy balances. Most reduction in insulin levels in CON group was because of high intensity and load of training that caused insulin sensitivity. Increasing of insulin levels after 3 hours result in availability of energy substrate and stimulating of anabolic process.

Keywords Ghrelin, Insulin, Endurance training(END), resistance training(RES), concurrent training(CON).

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 571.rar](#)

Introduction Ghrelin is a recently discovered orexigenic gastric hormone and has a strong effect on appetite. It is also associated with energy homeostasis and weight control. The most important action of Ghrelin is the feeling of hungry and the increase of appetite and subsequently causing the increase of energy expenditure. In addition, ghrelin causes increasing carbohydrate and diminishing fat catabolism. It also increases during the physical activities. Leidy et al (2004) reported increasing of ghrelin in women who had 3 months of endurance training. Keramer et al (2005) showed the increase in ghrelin and the decrease in insulin during the physical activities. Karen et al (2005) determined that ghrelin concentrations increased after 1 year of physical activities. Insulin is a polypeptide hormone that secreted from langerhans islands pancreases cells. The most important stimulus of insulin is the level of blood glucose. The increasing amount of blood glucose causes the increasing of blood insulin. In condition that energy crisis occurs (e.g hungry, physical activity), insulin secretion is decreased. Contractile muscle myofibrils have great ability to use blood glucose because of increasing in GLUT4 proteins. This proteins increase after physical activities that causes

decreasing demand of insulin hormone. Galbo et al (1979) showed insulin decreasing in training with 47-77 % $\text{vo}_{2\text{max}}$. viru and co workers(1992) reported rapid reduction in insulin concentration in first 30 minutes of 2-hour training with 60% $\text{vo}_{2\text{max}}$. Lee Kn et al(2002) also proved 14% reduction in insulin levels in 12 men after 2 hours cycling.

Methods 32 trained subjects divided randomly into 4 groups(Table1), endurance (END), resistance (RES), concurrent (CON) and control (CONT). In 8 week trainings, after 10 minutes warm up activity, subjects in END group performed 4 times a week 45 minutes running on treadmill with 65% maximum heart rate; RES group performed 4 times a week a circle station consists of four sets with 12 repetitions and intensity of 60% 1RM and CON group performed both of END and RES protocols. CONT group continued their routine life. 5cc venous blood was drawn from an antecubital vein in the forearm into collection tubes before, immediately and 3 hours after exercises. Results were analyzed repeated measures ANOVA with post hoc (tukey) comparison as appropriate. Statistical significance was accepted at $p < 0.05$. **Results** Data showed significant differences between times and groups ($P=0.00$) (Table2). Although ghrelin concentrations increased significantly in all training groups ($P \leq 0.05$) (figure1), insulin levels had no any significant changes ($P \geq 0.05$). However, insulin in 3 hours after exercise increased just in END ($P \leq 0.045$) and RES ($P=0.00$) groups(figure2).

Discussion and conclusion These data indicated that 8 weeks trainings of endurance, resistance and concurrent increased plasma levels of ghrelin; especially in concurrent training. Additionally we found increasing concentration of insulin immediately after exercise especially in concurrent trainings. However insulin levels increased 3hours after compared with the before one. The results of ghrelin are similar to Leidy et al (2004), Keramer et al (2005) and Karen et al (2005) and are also in disagreement with Ghanbari niaki et al (2006). Investigations indicate that prolonged exercises cause the reduction of glycogen storage in muscles and liver. Thus the energy balance disrupts and the catabolism process increases. At this moment ghrelin secreted to avoid this process. Another reason for ghrelin increasing is that there is a negative correlating between ghrelin and leptin concentration. In our previous study we measured leptin that reduced after exercise. Also there is a positive coloration between Growth hormone and ghrelin that we measured increasing of it. According to the insulin, our findings are in agreement with Galbo et al (1979), viru et al (1992) and Lee Kn et al (2002) but are not similar to Bonen et al (1985). Previous findings proved that the increase in GLUT4 concentration causes secondary increasing in insulin sensitivity and subsequently insulin concentrations decrease. Another reason for insulin reductions may be because of lactate concentration of contractile muscles and decreasing PH, which suppress insulin secretion. Also the main reason for insulin increasing in recovery period is because of anabolic role of insulin in the entrance of glucose to muscle myofibrils. Another reason for insulin reduction is cortisol concentrations that we measured its increasing in our previous study. This result is proved about insulin increasing 3hours after exercise that we mustered cortisol reduction on that time.

Reference

- 1.Leidy Hj, Gardner Jk, Frye Br, Snook MI, Schuchert Mk, Richard EI, et al.(2004) Circulating ghrelin is sensitive to changes in body weight during a diet and exercise program in normal-weight young women. *Journal Clin Endocrinol Metab*(89): 2659-2664.
- 2.Kraemer RR, Durand RJ, Hollander DB, et al.(2004) Ghrelin and other glucoregulatory hormone responses to eccentric and concentric muscle contractions. *Endocrine*.24 (1) :93–98.

3. Karen E. Foster-Schubert, Anne McTiernan, R. Scott Frayo, Robert Schwartz, Kumar B, Ragan. (2005) Human Plasma Ghrelin Levels Increase during a One-Years Exercise Program. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 90(2):820-825.
4. Ghanbari- Niaki. A. (2006) Ghrelin and glucoregulatory hormone responses to a single circuit resistance exercise in male college students. *Clin Biochem*. 39(10) :966–970.
5. Galbo, H. J. J. Holst and N. J. Christensen (1979) The effect of different diets and of insulin on the hormonal response to prolonged exercise. *Acta physiologica scandinavica* (107) :19-32.
6. Viru, A. K. Toode, and A. Eller. (1992) Adipocyte responses to adrenaline and insulin in active and former sportmen. *European Journal of Applied Physiology* (64):345-349
7. Lee Kn, Jeong Ic, Lee Sj, Oh Sh, and Cho My (2002) Regulation of leptin gene expression insulin and growth hormone in mouse adipocytes. *Journal of Applied Physiology* (33):234-239.
8. Bonen, A. M. H. Tan, P. Clune, and R. O. Kirby (1985) Effects of exercise on insulin binding to human muscles. *American Journal of Physiology* (248):403-408.

POST-EXERCISE SERUM CARDIAC TROPONIN T ASSOCIATED WITH RESTING CORTISOL AND TESTOSTERONE LEVELS IN ADOLESCENT RUNNERS

Shi, Q.1, Nie, J.1, Lin, H.2, Tong, T.K.3

1 School Of Physical Education And Sports, Macao Polytechnic Institute, Macao, China; 2 College Of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian, Liaoning, China; 3 Dr. Stephen Hui Research Centre For Physical Recreation And Wellness, Department Of Physical Education, Hong Kong Baptist University, Hong Kong, China

PURPOSE: Cardiac troponin T (cTnT) is a highly specific marker of myocardial damage and used clinically in the diagnosis of acute myocardial infarction (AMI). Release of cTnT has been demonstrated in adult studies after endurance exercise. However, there is a dearth of research on this subject in adolescents. The purpose of this study was to investigate post-exercise cTnT release and resting metabolic hormone levels (cortisol and testosterone), and to examine the relationship between these variables in adolescent runners. **METHODS:** A 21 km run was performed in 22 adolescent runners (age: 16.1 ± 1.8 years) after abstaining from hard training within the 24-48 hours period. Serum cTnT was determined using the third-generation Roche cTnT assay before, immediately and four hours after exercise. Moreover, serum cortisol and testosterone were also assessed at rest before exercise. Post-exercise peak cTnT data were correlated with resting cortisol and testosterone levels. **RESULTS:** Post-exercise peak cTnT (median, range: 0.21, <0.01-0.83 ng.ml⁻¹) was elevated ($P < 0.001$) compared to pre-exercise (median, range: cTnT, <0.01, <0.01-0.01 ng.ml⁻¹). Further, Post-exercise peak cTnT values were related to resting cortisol levels ($r = 0.79$, $P < 0.01$) and ratio of testosterone to cortisol ($r = -0.67$, $P < 0.01$), but not to testosterone levels ($r = 0.13$, $P > 0.05$). **CONCLUSION:** Similar to adult studies, serum cTnT was elevated after intense prolonged exercise in the adolescent runners. Further, our findings seem to suggest that endurance exercise in the runners with greater body's catabolism levels, as indicated by lower serum ratio of testosterone to cortisol, induced a greater absolute increase in serum cTnT.

Key Words: Junior Athletes, Cardiac Function, Repeated Prolonged Exercise *Supported by a grant from Macao Polytechnic Institute (P037/DECP/2005)

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction and aim of the study Cardiac troponin T (cTnT) is a highly specific biomarker of myocardial damage and used clinically in the diagnosis of acute myocardial infarction (AMI). A growing body of evidence suggests that prolonged strenuous exercise may induce the appearance of cTnT (Dawson et al., 2003). To date, however, most available literature has studied post-exercise cTnT release in trained adult groups. There is a dearth of research on this subject in adolescents. The cardiac biomarker response to endurance exercise in adolescents might be different to adults on the basis that the immature myocardium is more vulnerable to insult in clinical situation (Kannankeril et al., 2002).

Moreover, although the clinical significance of the post-exercise cTnT increase in healthy athletes is unclear, it is of interest to determine the importance and role of factors that may promote the biomarker release. An imbalance between the overall strain experienced during exercise training and the athlete's tolerance of such effort may induce anabolic and catabolic imbalance in their organism including myocardium (Urhausen et al., 1995). It is currently unknown whether the

exercise-induced cTnT release is related to state of anabolic and catabolic. Endogenous hormones are essential for physiological reactions and adaptations during intensive exercise and influence the recovery phase after exercise by modulating anabolic and catabolic processes (Urhausen et al., 1995). Therefore, the purpose of this study was to investigate post-exercise cTnT release and resting metabolic hormone levels (cortisol and testosterone), and to examine the relationship between these variables in adolescent runners.

Methods Twenty-two male adolescent runners (age: 16.1 ± 1.8 years; height: 171 ± 3 cm; weight: 69 ± 4 kg) who had trained for a mean period of 3.9 ± 2.6 years at a local running club at the national level were recruited to this study. The training volume of the subjects was 60-80 km.wk⁻¹ and 7-20 km.day⁻¹. All subjects performed an “all-out” 21-km run after abstaining from hard training within the 24-48 hours period. Prior to the running test, a venous blood sample was taken for biochemical analyses (Pre-ex). Blood sampling was repeated immediately (0-hr) and four hours (4-hr) after exercise.

For analyses of serum cTnT at Pre-ex, 0-hr and 4-hr, a third-generation assay was performed using an electrochemiluminescence technology employed by the Elecsys 2010 automated batch analyzer (Roche Diagnostics, Basel, Switzerland). For myocardial injury and AMI of cTnT, the recommended diagnostic threshold according to the guidelines of European Society of Cardiology and American College of Cardiology are 0.03 ng.ml⁻¹ and 0.05 ng.ml⁻¹, respectively (Collinson et al., 2003).

For analyses of serum testosterone and cortisol at Pre-ex, the radiomunoassay technology was employed within the GAMMA-C12 Gamma Counter (Diagnostics Products Corporation, USA), using ActiveTM testosterone RIA DSL-4000 kit and ActiveTM cortisol RIA DSL-2100 kit (Diagnostic Systems Laboratories, Inc. USA), respectively. Further, correlations between post-exercise peak cTnT data and resting cortisol and testosterone levels were determined via Pearson’s product-moment correlation analysis.

Results During the 21-km trial, the group mean running time and exercise heart rate were 85.5 ± 1.8 min and 181 ± 13 b.min⁻¹, respectively. For cTnT, individual data in sixteen (72.7%) of the twenty-two subjects exceeded the cutoffs for myocardial injury. Further, thirteen (59.1%) cTnT levels were higher than the AMI cutoff of 0.05 ng.ml⁻¹ at 4-hr. Post-exercise peak cTnT (median, range: 0.21, <0.01-0.83 ng.ml⁻¹) was elevated ($P < 0.001$) compared to pre-exercise (median, range: cTnT, <0.01, <0.01-0.01 ng.ml⁻¹). Similar changes were observed in the cTnT positive rate in subjects. Further, Post-exercise peak cTnT values were related to resting cortisol levels ($r = 0.79$, $P < 0.01$) and ratio of testosterone to cortisol ($r = -0.67$, $P < 0.01$), but not to testosterone levels ($r = 0.13$, $P > 0.05$).

Discussion and conclusion In the present study, we found that serum cTnT increased significantly above rest in these adolescent runners after the all-out 21-km run. The resultant positive rate (72%) was higher than the 47% (Fisher’s exact test, $P < 0.05$) identified in the adult athletes reported in the recent meta-analysis based on 26 filed-based studies (Shave et al., 2007). Such findings suggest that the prevalence of the exercise-induced release of cardiac troponin in blood and the magnitude of the release of the cardiac biomarkers may be more pronounced in adolescent athletes in comparison to their adult counterparts.

Testosterone and cortisol plays a significant role in metabolism of protein as well as carbohydrate metabolism. The testosterone/cortisol ratio is used as an indication of the anabolic/catabolic

balance. The results in the present study showed that the post-exercise peak cTnT values were related to resting ratio of testosterone to cortisol ($r = -0.67$, $P < 0.01$), which indicated a close association of exercise-induced cTnT release with state of anabolic/catabolic. Therefore, state of anabolic/catabolic might be part of the background for cTnT release in adolescent athletes during intense endurance training.

In summary, Similar to adult studies, serum cTnT was elevated after intense prolonged exercise in the adolescent runners. Further, our findings seem to suggest that endurance exercise in the runners with greater body's catabolism levels, as indicated by lower serum ratio of testosterone to cortisol, induced a greater absolute increase in serum cTnT.

Selected references

Collinson, P. O., Stubbs, P. J., & Kessler, A. C. (2003). Multicentre evaluation of the diagnostic value of cardiac troponin T, CK-MB mass, and myoglobin for assessing patients with suspected acute coronary syndromes in routine clinical practice. *Heart*, 89, 280-286.

Dawson, E., George, K., Shave, R., Whyte, G., & Ball, D. (2003). Does the human heart fatigue subsequent to prolonged exercise? *Sports Med.*, 33, 365-380.

Kannankeril, P.J., Pahl, E., Wax, D.F. (2002). Usefulness of troponin I as a marker of myocardial injury after pediatric cardiac catheterization. *Am J Cardiol*, 90, 1128–1132.

Shave, R., George, K. P., Atkinson, G., Hart, E., Middleton, N., Whyte, G. et al. (2007). Exercise-induced cardiac troponin T release: a meta-analysis. *Med.Sci.Sports Exerc.*, 39, 2099-2106.

Urhausen, A., Gabriel, H., Kindermann, W. (1995). Blood hormones as markers of training stress and overtraining. *Sports Med.*, 20, 251-276.

THE EFFECT OF GLUTAMINE POWDER ON SERUM HS-CRP OF NON-ATHLETE FEMALES AFTER AN EXHAUSTIVE EXERCISE

Aghaei F.1, Soleimani M.2

1 Islamic Azad University, Karaj, Iran. 2 Tabriz University, Iran.

Cardiovascular disease is the main indicator of cardiac arrests and mortality and begins with atherosclerosis. Investigation of inflammatory markers such as high sensitive C-reactive protein (Hs-CRP), increase as a prediction factor for atherosclerosis. It has been assumed that acute exercise augments the risk of vascular thrombotic events and increases inflammatory factors. However, it has been shown that glutamine can increase body ability against inflammation and infectious. With respect to the importance of cardiovascular system, the present study designed to evaluate if glutamine attenuate the effect of an exhaustive exercise on serum Hs-CRP in non-athlete females. Fifteen healthy non-athlete female volunteers (mean age=24±2.35 years, Height= 169±2.06 cm, weight: 69.3±4.5 kg, BF%: 24.66±2.1) provided written informed consent and divided in tow groups [glutamine (GL) and placebo (PL)]. Bruce exercise test was performed as an incremental exhaustive protocol. In a double-blind design, each group received bottle's contains (GL: 6 gr glutamine in the 250 ml solution and PL: 250 ml solution) and one hour after it, contributed in test. Venous blood samples were collected 1-h prior to exercise (base-line), post and 2-h after completion of each trial to measuring Hs-CRP. Differences were examined using a two-factor analysis of variance (ANOVA) with repeated measures as appropriate. Hs-CRP levels increased significantly ($P<0.001$) after exercise compared with before exercise in both groups, but was not significantly different between conditions. In conclusion, short-term glutamine supplementation had no effect on Hs-CRP levels ($P>0.05$) in response to an exhaustive exercise.

Key words: Cardiovascular disease, atherosclerosis, glutamine, Hs-CRP, Bruce test, non-athlete, female.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Cardiovascular disease (CVD) and especially Coronary heart disease (CHD) is the main indicator of cardiac arrests and mortality (Willoughby and Holmes 2002) that begins with atherosclerosis (De Bree et al. 2002). There is increasing evidence that inflammation contributes to the atherosclerosis, then investigation of inflammatory markers such as high sensitive C-reactive protein (Hs-CRP) increase as a prediction factor for atherosclerosis (Kasapis and Thompson, 2005). An ample body of epidemiologic evidence supports a paradox relation between exercise and coronary heart disease (Albert et al. 2000). Habitual, regular physical activity has been postulated to reduce the incidence of CVD (Johansson and Sundquist, 1999). However, it has been assumed that acute exercise augments the risk of vascular thrombotic events and increases inflammatory factors (Bartsch, 1999). In addition, it has been shown that glutamine can increase body ability against inflammation and infectious (Bassit et al. 2002). The present study designed to evaluate if glutamine attenuate the effect of an exhaustive exercise on serum Hs-CRP in non-athlete females.

Method: fifteen healthy non-athlete female volunteers (mean age=24±2.35 years, Height= 169±2.06 cm, weight: 69.3±4.5 kg, BF%: 24.66±2.1) provided written informed consent and divided in tow groups [glutamine (GL) and placebo (PL)]. None of them has taken any medicine for 2 weeks before the experimental protocol. Bruce exercise test was performed as an incremental exhaustive protocol.

In a double-blind design, each group received bottle's contains (GL: 6 gr glutamine in the 250 ml solution and PL: 250 ml solution) and one hour after it, contributed in test. Venous blood samples were collected 1-h prior to exercise (base-line), post and 2-h after completion of each trial to measuring high sensitive C-reactive protein (Hs-CRP). Differences were examined using a two-factor analysis of variance (ANOVA) with repeated measures as appropriate. Analysis was performed using SPSS ver. 17. A p value <0.05 was considered to be statistically significant.

Results: Hs-CRP levels increased significantly ($P<0.001$) after exercise compared with before exercise in both groups, but was not significantly different between conditions. Therefore, glutamine supplementation had no effect on Hs-CRP levels ($P>0.05$).

Discussion: This study showed that increased Hs-CRP levels in response to exhaustive exercise could not be decreased with oral supplementation of glutamine, but Suliman (2005) has reported decreases in Hs-CRP levels. Many factors such as age, gender, aerobic capacity, measuring techniques, dietary regime, subjects and training characteristics have effects on results. However, very little is known about different exercise and training on plasma Hs-CRP levels with glutamine.

Conclusion: It is concluded that, short-term glutamine supplementation did not decreased Hs-CRP levels.

References

Willoughby S, Holmes A (2002). Eur J of cardiovascular Nursing, 1: 273-288.

De Bree, A., Verschuren, W.M.M., Kromhout, D. (2002). Pharmacol Rev., 54:599-618. Kasapis, CH., Thompson, P.D. (2005). J. Am. Coll. Cardiol., 45: 1563- 1569.

Albert CM, Mittleman MA, Chae CU, Lee IM, Hennekens CH, Manson JE (2000). N Engl J Med, 343: 1355-1361.

Johansson SE, Sundquist J (1999). Int J Epidemiol, 28: 1073-1080. Bartsch P (1999). Lancet, 354: 1747-1748.

Bassit, R.A., Sawada, L.A., Bacurau, R.F.P., Navarro, F., et al. 2002. Nutrition., 18: 376-379.

Suliman, M.E., Qureshi, A.R., Stenvinkel, P., et al. 2005. Am J Clin Nutr., 82: 342-9.

PLASMA GROWTH HORMONE AND PROLACTIN LEVELS IN HEALTHY SEDENTARY YOUNG MEN AFTER SHORT-TERM ENDURANCE TRAINING IN HOT ENVIRONMENT

Sıcak Ortamda Kısa Dönem Dayanıklılık Antrenmanları Sonrası Sağlıklı Sedanter Erkeklerde Plazma Büyüme Hormonu ve Prolaktin Seviyeleri

Kiyici, F. 1, Cicioglu, I. 2, Tas M. 3.

1 Atatürk Üniversitesi, 2 Gazi Üniversitesi, 3 Ağrı Ibrahim Çeçen Üniversitesi

Pituitary hormones have an important role during exercise. The aim of the study to investigate the effect of endurance training in hyperthermic environment on plasma growth hormone (GH) and prolactin (PRL) levels in non-trained healthy subjects. Twenty-four untrained healthy men participated in an 8-week progressive two different endurance-training program. Subjects were divided into two groups: an interval running group (IR), and continuously running group (CR). Both groups were performed 3 days/week. GH, PRL and VO₂max were assessed at pre- and post-training period. In addition, body temperature (BT) was analyzed at the beginning and immediately after each training. While exercise type was effective on plasma PRL (8.52 ve 6.50 ng/ml IT and CT, $P < 0.02$) it did not cause any significant change on plasma GH; yet there was an increase in interval training group (0.418 and 1.476 ng/ml). Yet, in plasma PRL, there was an increase in continues training group (5.75 and 7.24 ng/ml). Although body temperature was generally high in intervally training person (36.05 and 36.47 °C), it eventually increased in continuous condition after the programme compared with previous rates (35.85 and 36.47 °C). Both types of training increased body temperature significantly ($P < 0.0001$). Hereby we can say that, eight weeks of regular exercise results in a significant increase in the plasma PRL levels due to the increased body temperature, but the increase of GH levels was not significantly.

Key words: GH, PRL, hot temperature, endurance training.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 47.rar](#)

GİRİŞ Güçlü bir anabolizan olan büyüme hormonu (GH) vücudun tüm sistemlerini etkiler ve kasların gelişmesinde önemli bir rolü vardır. Ön hipofiz hormonu prolaktin (PRL), aktif bir şekilde sıcak ortama maruz kalındığında merkezi yorgunluğun dolaylı bir işareti olarak kullanılır (Low, 1990), aynı zamanda GH ile ortak bir yapıyı paylaşır ve benzerlik gösterir. Antrenmanlar esnasında organizma günlük yaşam düzeyinin daha üzerinde yüklenmelere maruz bırakılmaktadır (Wendt, 2007). Bu yüklenmelerde vücut ısısında artış meydana gelmektedir. İnsanoğlu, farklı çevre sıcaklıklarında vücut ısısını dar bir limit içinde tutabilmek için çeşitli tepkiler ortaya koyar (Coyle, 1993). Sıcak ortama egzersize maruz kalındığında plazmadan birçok hormon salınır (Bridge, 1999, Leppaluoto, 1986) Dayanıklılık antrenmanları yaz aylarında, sporcu ve takımlar için genel hazırlık dönemlerinde oksijen kullanım kapasitelerini artırmak için, normal bireyler ise sağlık için spor yapmak amacı ile tercih ederler. Yapılan çalışmada bunların yanı sıra sıcak ortamda yapılan dayanıklılık antrenmanının plazma GH ve PRL seviyelerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM Denekler rastgele interval antrenman grubu (n=12) ve sürekli koşular grubu (n=12) olmak üzere iki gruba ayrılarak, iki farklı dayanıklılık antrenman metodu uygulanmıştır. Kan örnekleri ve mekik koşusu testi ile ölçülen VO₂max programdan önce ve 8 hafta sonra yapılmıştır. Deneklerin vücut ısıları, her antrenman öncesinde ve hemen sonrasında BRAUN IRT-4520 marka cihaz ile

kulaktan ölçülmüştür. Plazma GH ve PRL seviyeleri kemilüminesans metodu ile IMMULITE 2000 analiz cihazları kullanılarak ölçülmüştür. Verilerin analizi için 2-way ANOVA testi kullanılmıştır (SPSS, ver 11.5.0, Chicago, IL, USA).

BULGULAR Antrenmanlar ortalama sıcaklığın ve nem oranının sırası ile 30 °C ve 60% rh olduğu iklimatik ortamda yapılmıştır. Her iki grupta da vücut ısılarında ve VO₂max anlamlı derecede artış görüldü ($P<0,05$). Plazma GH konsantrasyonu interval antrenman grubunda daha fazla artış göstermekle beraber istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmemektedir ($P>0,05$). Plazma PRL konsantrasyonunda ise sürekli koşular grubunda, antrenman periyodu sonrasında anlamlı derecede artış görüldü ($P<0,02$).

TARTIŞMA Dayanıklılık antrenmanları yapılırken asıl amaç maksimal oksijen kullanım kapasitesini arttırabilmektir. Bu amaca uygulanan her iki metotla da ulaşılmıştır. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, sıcak yada soğuk ortamda yapılan egzersizlerin prolaktin salınımını etkilediği ve egzersiz yapılan çevre ısısının bunu etkileyen ana etkenlerden olduğu belirtilmiştir (Bridge, 1999). Farklı su takviyesi verilen sporculara yaptırılan egzersiz sonrasında, plazma prolaktin seviyeleri egzersizin 40. ve 60.dk'ında değerler daha yüksek seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Bu artışı ise artan vücut ısısına bağlamıştır (Vigas,2000).

Büyüme hormonu ise prolaktin gibi olmasada egzersizin ilk 30-40 dk içinde vücutta artışa geçtiğini ve bununla vücut ısı ile yakın bir ilişkide olduğu belirtilmiştir (Bridge, 2003). Sarıtaş (2006) çalışmasında, bir aylık antrenman sonunda GH ile incelenen ağırlık çalışmalarından sadece omuz pres ve bele çekme hareketleri arasında pozitif bir korelasyon belirlenmesine karşın, bu ilişkinin antrenmanın ikinci ve üçüncü aylarında sürdürülemediği gözlenmiştir. Wee ve ark (2005) egzersizin GH salınımını arttırdığı, Naveri ve ark.(1985) ve Felsing ve ark. (1992) egzersizin şiddeti ile adenohipofizden salgılanan GH düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu, kan GH seviyesinin düzenli yapılan egzersizlerle arttığı yönündeki bulguları ile uyuşmamaktadır. Bu uyuşmazlığın Vigas6 ve ark vurguladığı gibi, plazma GH düzeylerindeki yükselmelerin egzersizlerden ileri gelmediği bilakis artan vücut sıcaklığından ileri gelebileceği tezi ya da Armstrong ve Hatfield (2006) 'in yüksek yoğunluklu egzersizler sırasında ortamın ısısının yükselmesiyle oluşan strese bağlı olarak büyüme hormonu düzeylerinin artısından kaynaklanabileceği görüşü ile açıklanabileceği düşündüğünü belirtmiştir. Çalışmamızda ki bulgular ve literatürdeki çalışma sonuçların neticesinde özellikle dayanıklılık türü, kısa dönemli çalışmalarda büyüme hormonunun sürekli artmadığı belli bir süreden sonra yavaşladığını ya da durduğunu söyleyebiliriz. Sürekli koşular metodu ile artan vücut ısısının PRL üzerinde etkili olduğu ancak GH üzerinde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmektedir.

KAYNAKLAR

Low D, Purvis A, Reilly T and Cable NT. The prolactin responses to active and passive heatingn man. Exp Physiol 1990;6; 909-917.

Wendt D, Luc J.C. van Loon and Wouter D. van Marken Lichtenbet. Thermoregulation during Exercise in the Heat. Sport Med 2007; 37: 649-682.

Coyle EF, Montain S: Thermal and cardiovascular responses to fluid replacement during exercise. In Gisolfi CV, Lamb DR, Nadel ER (eds): "Exercise, Heat and Thermoregulation." Dubuque: Brown & Benchmark, 1993; 179–223.

Bridge MW, Allen T, Sharma A & Jones DA (1999). Effect of ambient temperature on exercise-induced prolactinaemia. *J Physiol* 521.P, 103P.

Leppaluoto JP, Huttunen J, Hirvonen A, Vaananen M, Tuominen J, Vuori I. Endocrine effects of repeated sauna bathing *Acta Physiol Scand* 128, 467-470, 1986.

Vigas M, Celko J, Koska J Role of body temperature in exercise-induced growth hormone and prolactin release in non-trained and physically fit subjects. *Endocr Regul* 2000; 34: 175-80.

MW Bridge, AS Weller, M Rayson and DA Jones. Ambient temperature and the pituitary hormone responses to exercise in humans. Ambient temperature and the pituitary hormone responses to exercise in humans. *Experimental Physiology* (2003) 88,5, 627–635)

Saritas N. Sporcularda Plazma Büyüme Hormonu ve Testesteron Düzeyleriyle Maksimal Ağırılık Antrenmanları Arasındaki ilişkiler. Doktora Tezi. Konya. Selçuk Üniversitesi.2006.

Wee J, Charlton C, Simpson H, Jackson NC, Shojaee-Moradie F, Stolinski M, et al. GH secretion in acute exercise may result in post-exercise lipolysis. *Growth Horm IGF Res* 2005;15: 397-404.

Naveri H, Kuoppasalmi K, Harkönen M. Metabolic and hormonal changes in moderate and intense long-term running exercises. *Int J Sports Med* 1985; 6: 276-81.

Felsing NE, Brasel JA, Cooper DM. Effect of low and high intensity exercise on circulating growth hormone in men. *J Clin Endocrinol Metab* 1992; 75: 157-162.

Armstrong DW, Hatfield BD. Hormonal responses to opioid receptor blockade: during rest and exercise in cold and hot environments. *Eur J Appl Physiol* 2006; 97(1):43-51.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SERUM INORGANIC PHOSPHATE AND FATIGUE IN MAXIMAL INTENSITY AND VOLUME INTERVAL SPRINT EXERCISE

MAKSİMAL ŞİDDET VE KAPSAMLI İNTERVAL SPRINT EGZERSİZİNDE SERUM İNORGANİK FOSFAT VE YORGUNLUK İLİŞKİSİ

Korkmaz S. *, Aslankeser Z. **, Zeren Ç. ***, Örnek A.Ö. ***, Özgünen K.T. ***, Kurdak S.S. ***

* University Of Erciyes, Departmen Of Physical Education And Sports College , ** University Of Cukurova, Departmen Of Physical Education And Sports College, *** University Of Cukurova, Faculty Of Medicine, Departmen Of Physiology

The contracting muscles release large amounts of inorganic phosphate (Pi) into the venous effluent during strenuous exercise mainly due to breakdown of creatine phosphate. Increased Pi, which depress sarcoplasmic reticulum Ca²⁺ release and reduce myofibrillar Ca²⁺ sensitivity, is discussed as one of the key determinants of muscle fatigue. Thus increased Pi having a key role in skeletal muscle fatigue. The purpose of the present study was to assess relationship between serum Pi concentration changes and fatigue development during maximal intensity and volume 30 meter interval sprint exercise. 12 male students aged 24,5±4, weighted 73±8 kg with 178±6 cm height were participated in our study (mean ± SD). Study was consists of repeated sprint runs performed at the maximal speed on an 30 meter indoor track and between sprints shuttle interjected low intensity runs (25-30 seconds) return to the starting point. One set consists of repeated 10 sprints (1x10), a number of sets was repeated untill athletes exhaustion which dependent on the performance of athletes. There is an active recovery period 5 minute interjected between every sets. 6 subjects 2 set, 1 subject 3 set, 2 subjects 4 set, 3 subjects 5 set was perform during exercise. During exercise, the athletes's 30 m sprint times were recorded with infra-red light sensors connected to a timing device which were placed at starting and finishing point. Blood samples were withdrawn from the antecubital vein for serum Pi measurement (colorimetric method, DPP Modular system, Roche, Germany) before and 5 minutes after the exercise. The athletes's performance was evaluated that 10 sprints time (1x10) of the first set and last set were averaged. Before and after the exercise Pi values and mean sprint time (1x10) of the first set and last set were compared using a paired t-tests. The relationship between Pi and mean 30 m sprint time (1x10) were analysed using a Pearson correlation and linear regression analysis for each parameter. P values < 0.05 were accepted as significant. A significant increase in serum Pi (3,7±0,1 vs 5,7±0,2 mg/dl) was found after the exercise (p<0,001). A significant increase in mean sprints time (1x10) of the last set (4,5±0,06 s) were found compared with first set (4,2±0,04 s) (p<0,001). The significant decline in the athletes' repeated sprint performance towards the end of the exercise indicated fatigue development. The relationship between serum Pi and mean 30 m sprint time (1x10) was statistically showed significant (p<0,01). The significant decline in the athletes's repeated sprint performance towards the end of the exercise indicated development fatigue. The significant relationship between Pi and repeated sprint performance suggests that Pi may important determinants of muscle fatigue.

Key words: Serum inorganic phosphate, fatigue, interval sprint exercise

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 474.zip](#)

Giriş ve Amaç Güç egzersizler sırasında kreatin fosfat yıkımı nedeniyle kasılan kastan venöz dolaşıma büyük miktarda inorganik fosfat (Pi) salınır. Pi artışı myofibrillerin Ca²⁺'a karşı duyarlılığını azaltarak,

sarkoplazmik retikulumdan Ca^{2+} salınımını baskılar ve miyofibrillerin kuvvet üretimini azaltabilir. Bu nedenle Pi artışı iskelet kas yorgunluğunda önemli rol oynar. Bu çalışma, maksimal şiddet ve kapsamlı 30 metre interval sprint egzersizi sırasında oluşan yorgunluk ile serum Pi konsantrasyon değişimi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla çalışılmıştır.

Yöntem Çalışmamıza Çukurova üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan, yaş ortalamaları $24,5 \pm 4$, ortalama vücut ağırlıkları 73 ± 8 kg ve ortalama boy uzunlukları 178 ± 6 cm olan 12 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışma spor salonunda 30 metrelik bir parkurda, maksimal hızda tekrarlanarak yapılan sprint koşularını ve sprintler arası hafif tempo koşularla (20-30 sn) başlangıç çizgisine dönüşleri içeren bir egzersiz protokolünde gerçekleştirildi. Sprintlerin 10 tekrarı bir seti oluşturmuş (1x10), set sayısı sporcunun performansına bağlı olarak tükeninceye kadar tekrarlanmıştır. Her set arasında 5 dakikalık aktif dinlenme verilmiştir. Egzersiz sırasında 6 kişi 2 set, 1 kişi 3 set, 2 kişi 4 set ve 3 kişide 5 set yapmıştır. Tüm egzersiz süresince sporcuların 30m. sprint zamanları parkurun başlangıç ve bitiş noktalarına yerleştirilen fotoselli kronometreler kullanılarak ölçülmüştür. Serum Pi konsantrasyonları egzersizden önce ve 5 dakika sonra antecubital venden alınana kan örneklerinden çalışılmıştır (colorimetric method, DPP Modular system, Roche, Germany). Sporcuların performansları, birinci ve sonuncu setlerdeki 10 sprintin zamanlarının (1x10) ortalaması alınarak değerlendirildi. Egzersiz öncesiyle sonrası Pi değerleri ve birinci set ile sonuncu setin ortalama sprint zamanları arasındaki değişiklikler eşleştirilmiş (paired)-t testi ile karşılaştırılmıştır. Ortalama 30m. sprint zamanları (1x10) ile Pi arasındaki ilişki, pearson korelasyon analizi ve her parametre için doğrusal regresyon testi yapılarak değerlendirildi. $p < 0.05$ ve altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular Egzersiz sonrası serum Pi konsantrasyonunun başlangıç değeri ile karşılaştırıldığında ($3,7 \pm 0,1$ vs $5,7 \pm 0,2$ mg/dl; sırasıyla öncesi ve sonrası) aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,001$). Son setin ortalama sprint zamanları (1x10) ($4,2 \pm 0,04$ s) birinci setle ($4,5 \pm 0,06$ s) karşılaştırıldığında anlamlı bir artış görülmüştür ($p < 0,001$). Ortalama 30m. sprint zamanları (1x10) ile serum Pi konsantrasyonu karşılaştırıldığında arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p < 0,01$).

Tartışma ve Sonuç Egzersizin sonlarına doğru sporcuların sprint performanslarındaki düşüş, sporcuların yorulduklarını göstermektedir. Sporcuların farklı sprint zamanları ile bu performansa karşılık gelen Pi konsantrasyonu arasında doğrusal ilişkinin tespit edilmiş olması, Pi 'ın yorgunluğun belirlenmesinde önemli bir etken olabileceğini düşündürmektedir.

Kaynaklar

Westerblad H., Allen DG & Lnnnergren J. (2002) Muscle fatigue: Lactic acid or inorganic phosphate the major cause? News Physiol Sci 17: 1721

Rico-Sanz J. (2003). Progressive decrease of intramyocellular accumulation of H^+ and Pi in human skeletal muscle during repeated isotonic exercise. Am J Physiol Cell Physiol 284: 1490–1496

Gemmill C.L., Ribeir B.A. (1933). A study of the phosphates in the blood after strenuous muscular exercise. Am J Physiol 103: 367-373

THE EFFECTS OF EIGHT WEEKS ELECTED AEROBIC EXERCISE ON THE AMOUNT OF CHOLESTEROL AND BLOOD TRIGLYCERIDE OF MEN PATIENTS WITH HAVE FAT LIVER, AGES 25TO35 IN SHOOSHTAR CITY

Valizadeh, R.1, Nikbakht, M.2, Hosseini, A.S.3, Davodi, M.4, Zibaye Yekta, Y.5

1 Islamic Azad University, Omidiyeh Branch, Iran; 2 Islamic Azad University, Shooshtar Branch, Iran; 3 Islamic Azad University, Behbahan Branch, Iran; 4,5 Ms Of Physical Education, Iran

Abstract The purpose of present study is the effects of eight weeks elected aerobic exercise on the amount of cholesterol and blood triglyceride of men patients with have fat liver, ages 25to35 in shooshtar city. that providing of lack of control it will have the garlic of large virulent to destroy liver fiber and cell destruction as usually hard and rough liver fiber and it density is aspired in stenography. Also the measure of cholesterol and triglyceride with liver enzymes increase in these patients. in this study the numbers of 24 patients of referred to sonography clinics of shooshtar town with the distinction of fat liver disease selected by randomly and divided to two groups of control and experimental. Measurements of cholesterol and blood triglyceride in two groups as pre-test were done. After eight week aerobic exercise the analysis and resolution of data were done by computer and with use of spss soft ware and statistical methods of deduction (t-test) and descriptive. the results of comparison between two groups shows that's eight weeks of aerobic exercise with $\alpha \leq 0.05$ it cause to be the decrease of measure of cholesterol and blood triglyceride of liver cells of experimental group.

Key words: Aerobic exercise, cholesterol, triglyceride, Fat liver

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 770.rar](#)

Introduction Liver is the largest organ of the body that weighs approximately 1 to 1.5 percent of meager mass. The size of liver is variable and it is usually proportionate to the form of the body. Supplying blood to the liver is two some(twofold): nearly %20 of its blood circulation is oxygen-rich blood that passes through hepatic artery , and %80 of that is nutrient – rich blood which comes from portal vein (is related to stomach, garbage, pancreas and lien). Liver has a central role in fat metabolism, it with effect on blood free fat acids, is responsibility of storage and take out of fats and lipoprotein. Nevertheless a pate physiology factor that leads to non-alcoholic fatty liver malady are not well-diagnosed. Fatty live malady according its providing factors is of two kinds: non-alcoholic liver and alcoholic liver. Fatty liver malady is known as fatty liver syndrome and liver steatuz (Bronvald., 2009).growing instances of provisional researches and studying show that physical activity and exercises provide a hopeful treatment for fatty liver patients(Aiger.,2008).therefore attends to the risks of fatty liver patients and its growing process in today society and also the recognition of the effect of exercise on this malady, this research is done experimentally in two fields of medical and sport, it is hoped to be a health of the society.

Methods This research is practical and its plan has been done experimentally with pre-test and post-test in experimental and control groups. Statistical population of this research were 120 fatty liver patients of age 20 to 45 years old. 24 people of them were select as statistical sample and were divided to experimental and control groups. The maladies were diagnosed by sonography as a standard tool is known as credible and end of record. Blood sampling has been done for the evaluation of the cholesterol and blood triglyceride. Also in the part of exercise, 45 minutes for

aerobic exercises , 5 session per week with intensity of %50 - %70 vo2max in the first 4 weeks was followed that with observing the principle of overloading, it reached to %70 of vo2max in 4 final weeks. Analyzing the data was done by SPSS statistical operations were done by excel soft ware and SPSS® (version 17) and statistical method of independent t-test with error(fault) modulus of a $\geq 0/05$

Results 1- The results after 8 weeks aerobic exercise show that there is significant difference (p-value = 0/001) in the significant level of (a $\geq 0/05$) between the cholesterol of two groups(See table1). Table1: compared of two groups in the stage of post-test. Also the results chart number 1 show the information about mean scores of two groups in the stage of post-test. This result show that experimental group has less blood cholesterol compare with control group.(See chart1)

Chart1: score blood cholesterol of two group in post-test

2- The results in the stage of post-test show that there is significant difference (p-value = 0/035) in the significant level of (a $\geq 0/05$) between the triglyceride of two groups(See table 2).

Table 2: compared of two groups in the stage of post-test

Also the results chart number 2 show the information about mean scores of two groups in the stage of post-test. This result show that experimental group has less blood triglyceride compare with control group(See chart2).

Chart2: score blood triglyceride of two group in post-test

Discussion and conclusion The registered records in previous research show that the balances of cholesterol and triglyceride in fatty liver patients are high. on the other hand , the gained results of the present studies show that the amount of these variables have been decreased. These results are in accordance with (Charbonneau, 2007) and (piano, 2007). As far As the main aim of this research is to help the treatment process of fatty – liver patients and the gained results of the research are classified and to some extend standard, could be effective in decreasing cholesterol and triglyceride, as the result, patients are recommended to do aerobic exercises to be health.

References

- 1- Aiger, E., Datz, Ch.(2008).Iran Perturbation In Human Non-Alcoholic Fatty Liver Disease . Department Internal Medicine , Salzburg,Austria.8(3):213-220.
- 2- Bronvald,O.D.(2009).Harison principles of internal medicine. Translate by mohssen A, and omid G.O, tehran,arjmand publication.
- 3- Charbonneau, A., Unson, C.G., and Lavoie, J.M. (2007).Hight- fat diet indued hepatic Steatosis reduces glucagon receptor content in rat hepatocytes : potential intraction with acute exercise . physiology johrnal .579(14) : 255-267.
- 4- piano , D.,Wagner ,L.(2007) . Metabolic & Nutritional Profile of Obese Adolescent With Non Alcoholic Fatty Liver Disease . Journal of Pediatric Gastroentrology & Nutrition ., 44(4):446-452.

EFFECT OF THERAPEUTIC EXERCISE ON SCOLIOSIS OF THE VERTEBRAL COLUMN AND SOME BIOLOGICAL VARIABLES FOR DIABETIC CHILDREN

Dr / Naglaa Ibrahim Gabr

Faculty Of Physical Education , Port Said , Suez Canal University .

* Research Problem : The old staged (9-12) is considered the beginning of a critical stage, so long as the scoliosis deviation is existed and therefore it would be difficult to be treated, in addition to the great spread of this deviation in this stage. By reviewing the References and previous studies in the field of public health and posture, the researcher observed that there was no study on designing of therapeutic program for children of scoliosis and with diabetes. Hence, the research was motivated to conduct this research to find out the effect of suggested therapeutic exercise for the rehabilitation of working muscles on both sides of the vertebral column and its effect on treatment of scoliosis for children with diabetics and non- diabetics, and also to increase the range of motion of the vertebral column, in addition to raise the efficiency of some biological variables for children (9-12) years. Research aims: This research aims at designing a therapeutic exercises program to identify: 1 - the effect of the suggested therapeutic exercise program on posture variables of scoliosis deviations (chest side bending angle - lumber side bending angle - shoulder inclination level angle, difference between level of the shoulders and pelvis inclination level angle) , strength of back and abdominal muscles, range of motion for working muscles on the vertebral column and some biological variables (pulse rate, respiratory rate, vital capacity, the level of blood glucose) for research children (9-12) years with diabetics and non-diabetics. Research procedures: - Method : Experimental method for two experimental group design was used. - Sample: The study was conducted on a sample of (30) of female children who were divided into two groups, first group (n = 15) of scoliosis deviation treated with insulin (diabetics) , and second one (n=15) of scoliosis deviation of non diabetics or any organic disease or problems . It was noted that the whole research sample free from any other deviations . Conclusions: The most important Conclusions are were : the Effectiveness of proposed therapeutic exercises program on research variables, where it improved: Reduction and improvement of blood glucose level to diabetic children , on posture variables of scoliosis deviations, , strength of back and abdominal muscles, range of motion for working muscles on the vertebral column and some biological variables for research children (9-12) years. Recommendation: The Applying the proposed therapeutic exercises program for treatment of scoliosis, especially for diabetic children.

Key words : Vertebral Column – Scoliosis- Diabetic Children - Therapeutic Exercise - Biological Variables

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 113.rar](#)

Introduction and research problem: Depending on the importance of upright posture of the human being, the examination of posture became the focus concern of many researchers, where now the interest not only for posture deviations, but also for all upright body and how to protect it. The Vertebral column is the central core of the body and the common factor in all daily movements for the people. The vertebral column in the front and rear level consists of three curves (cervical - thoracic – lumber) which form the anatomical structure that the upright body very much depends on , and to achieve the required balance for the human body by the equivalent torques of opposite curves , which allow to maintain the center of gravity (c.g) in the mid-base balance * Research

Problem : The old staged (9-12) is considered the beginning of a critical stage, so long as the scoliosis deviation is existed and therefore it would be difficult to be treated, in addition to the great spread of this deviation in this stage. By reviewing the References and previous studies in the field of public health and posture, the researcher observed that there was no study on designing of therapeutic program for children of scoliosis and with diabetes. Hence, the research was motivated to conduct this research to find out the effect of suggested therapeutic exercise for the rehabilitation of working muscles on both sides of the vertebral column and its effect on treatment of scoliosis for children with diabetics and non- diabetics, and also to increase the range of motion of the vertebral column, in addition to raise the efficiency of some biological variables for children (9-12) years.

Research aims: This research aims at designing a therapeutic exercises program to identify: 1 - the effect of the suggested therapeutic exercise program on posture variables of scoliosis deviations (chest side bending angle - lumber side bending angle - shoulder inclination level angle, difference between level of the shoulders and pelvis inclination level angle) , strength of back and abdominal muscles, range of motion for working muscles on the vertebral column and some biological variables (pulse rate, respiratory rate, vital capacity, the level of blood glucose) for research children (9-12) years with diabetics and non-diabetics.

Research procedures: - **Method :** Experimental method for two experimental group design was used. - **Sample:** The study was conducted on a sample of (30) of female children who were divided into two groups, first group (n = 15) of scoliosis deviation treated with insulin (diabetics) , and second one (n=15) of scoliosis deviation of non diabetics or any organic disease or problems . It was noted that the whole research sample free from any other deviations . **III: Research Variables:** - Metal Anthropmeter to measure total height of body for the nearest 1 / 2 cm. . - Medical standard scale to measure body weight for nearest 1 / 2 kg. . - Bankraft scale of thread and weight to measure forward, back , and side bending deviation of vertebral column. - Screen posture : to measure forward, back , and scoliosis deviation of vertebral column. - Genometer : to measure the angles of forward, back , and scoliosis deviation of vertebral column. - Scoliometer Sabia: to measure shoulder in height level in degrees , and difference between shoulders height levels, and also the level of pelvic inclination in degrees. - Polar CIC Inc: to measure heart rate (p / m.). - Dry spirometer: to measure the vital capacity. (Cm3 / m.). - Flow air speed : to measure the rate of respiration (per / minute). - Dynamometer: to measure the strength of back muscles. - Sit up test: to measure the strength of abdominal muscles. - Measuring range of motion test: to measure three axes of vertebral column . - Measuring the level of sugar through by analysis of blood glucose (mg / dc) **IV- The proposed program:** **Aims of the proposed program:** The proposed program of therapeutic exercise aims to rehabilitating the working muscles on both sides of vertebral column , developing strength and range of motion, and to promote some biological variables for children (9-12) years of simple scoliosis deviation with diabetes and non-diabetics . **program preparation:** The researcher reviewed scientific references and similar studies to guide him in setting up exercises and drills of program **Program content:** The proposed program included (36) training units ,where each unit included: 1 - Warm-up (5 m.): it includes exercises to prepare all the muscles involved in the muscle work. 2 - The main part (50-70 m.): it included therapeutic exercises for simple side bending deviation. 3 – Final exercises (5 m.): relaxation exercises. - Units were arranged in sequenced stations, where each unit included (12-20). **Statistical treatments :** It were calculated by the following coefficients : Arithmetic mean , standard deviation , skewenss , Wilcoxon to compare

differences between post and pre measurement for each group, Mann Whitney test to compare differences between the two experimental groups as non- parametric coefficients, and percentages for improvement .

Discussion : Results of table (2) of first group for children with diabetes indicated that were significant differences between post and pre measurements of first experimental group for pre measurements to research variables . The researcher referred the significant to effectiveness of proposed training therapeutic exercises program . This is consistent with what was noted by Calliet (1999) and Boule (2003) of that sports exercises help diabetics in reduction of sugar level in blood , and also in increasing the strength , flexibility , and range of motion to working muscles on vertebral column , and led to treatment of diabetic children with scoliosis , and also to raise the body's ability to fight disease and add sense of vitality and activity , added to increasing the efficiency of cardrespiratory system and improving the metabolism . Table (3) of second group of children of scoliosis , it is evident that these were significant differences between post and pre measurements for measurements to all research variables . The researcher referred that to effectiveness of training impacts of proposed therapeutic exercises program , as well as to used method in standardization of load training program (intensity , and rest of interval periods) . So , the response of the vital body organs to program contents is considered true reflection to additional burden of program contents , in addition to the involvement of research sample in regular training . This is consistent with Rawash , K (2001) , and Kharbotly , S (2001) who agreed that therapeutic exercises programs led to improvement of scoliosis variables , and to increase trunk muscles strength , flexibility of vertebral column , and to promote the functional variables .

Conclusions- - Spreading of simple scoliosis to children of (9-12) years. - Effectiveness of proposed therapeutic exercises program on research variables, where it improved:

- A- Degrees of deviations of thoracic, lumber, shoulder inclination angles, and the difference between shoulder level (height).
- B- Maximum strength for both back and abdominal muscles.
- C- Range of motion to working muscles of vertebral column.
- D- Some biological variables of research.
- E- Reduction and improvement of blood glucose level to diabetic children.

Recommendation: 1- Applying the proposed therapeutic exercises program for treatment of scoliosis, especially for diabetic children. 2- Conducting regular medical examinations, posture, biological, and physical tests on children. 3- Conducting similar researchers on other old stages. 4- Providing the appropriate healthy school environment in kindergartens and primary schools. 5- Spreading the posture, physical, and healthy awareness among children and urging them to practice sports activity.

references

- 1 Boule N.G et.al : (2003)Meta-analysis of the effect of structured exercise training on cardiorespiratory fitness in Type 2 diabetes mellitus. Diabetologia,pp1081.
- 2 Calliet R. (1999)Therapeutic Exercises ,Williams and Wilkinson, Baltimore,England,pp484.
- 3 Cassella .b. & Hall : (2002) Current treatment approaches in the nonoperative and operative management of adolescent, pp798. –physical therapy journal
- 4 Cohen A & Horton E.S. : (2007)Progress in the treatment of type 2 diabetes: new pharmacologic approaches to improve glycemic control. Current Medical Research and Opinion pp905-917

5 Cil A. , Yazici M., Alanay A., et..al : (2005)The Course of Sagittal Plane a Bnormality in the Patients with Congenital Scoliosis Managed With Convex Growth Arrest, Spine Mar ,1st, pp423.

6 Kawthar Mohamed Rawash : (2001) exercise and strength, Knowledge House, Cairo,pp35

7 Safa Safa al-Din Kherbotaly : (2001) Specification skeleton associated with scoliosis spinal simple and complex and their impact on the physical attributes of female pupils Bmrahlpalplog (12-15 years), research publication, the magazine Scientific theories and applications, the number (42), Faculty of Physical Education for Boys in Alexandria, Helwan University,pp415

COMPARISON EFFECTS OF RESISTANCE AND AEROBIC TRAINING WITH USE GLYBANCLAMIDE ON GLYCEMIC CONTROL IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES

Saiiari, A. A.1, Ferdowsi, M. A. 2, Khodayari, B.3, Moslehi, M.4

1. Islamic Azad University-Abadan Branch, 2. Payame Noor University- Khozestan Branch, 3. Islamic Azad University-Darehshahr Branch

ABSTRACT Diabetes is disorder in blood glucose, lipids and proteins. Diabetes has to major category, type 1 and 2. Usually beginning of type 1 diabetes is very noise and has very symptoms such as: loss of weight, polyuria, polyphagia, polydipsia and sever exhaustion. Type 1 diabetes common in younger people and cause by destruction of beta cells of pancreas. For this reason people with type 1 must be insulin injection daily. In Type 2 diabetes or Insulin independent diabetes, body of patient product insulin and even may be concentration of blood insulin increasing than to normal range but insulin receptors in tissues are resistance to insulin. In fact this resistance cause to blocks intake glucose. Following this situation insulin can not be normal performance and glucose of blood increased. Currently medicines recommendation use drugs therapy with exercise and dietary regimen for Glycemic control. There are several drugs for diabetic patients such as oral drugs and injection but very of patients tends to consume orals drugs. One of anti glycemic orals drugs is Glybenclamide (glyburide). The purpose of the current study was to Comparison effects of resistance and aerobic training with use glybanclamide on Glycemic control in patients with type 2 diabetes. Before and after training protocols we assay data from blood samples. The results of reseach determain that two way exercise led to improving in glycemic control and need to use glybenclamide decreased. In addition mass muscle body in resistance group developing.

Key Words: Glybenclamide – Aerobic training- Resistance training- HbA1c- Type 2 diabetes.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 62.rar](#)

Introduction: Type 2 diabetes mellitus (T2DM) is a chronic illness marked by decreased insulin sensitivity and overall poor glucose control. Exercise is A universally accepted component of the nonpharmacologic treatment for T2DM.(Snowling and Hopkins, 2006) Aerobic exercise has been advocated for improving glucose control historically, although there is an increasing body of literature supporting the merits of resistance exercise as a beneficial component in the management of T2DM.(Holten, 2004 and Dunstan 2002, Cauza 2005) Current consensus statements from several professional associations now regularly recommend both aerobic and resistance exercise for the management of T2DM.(Sigal, 2006 and Albright 2000) Moreover, combining resistance exercise with aerobic exercise, causes the effect of improving glucose control to be greater than aerobic exercise alone(Cuff, 2003, and Wallace, 1997) there are several studies about effects of exercise on glycemic control. But there are not studies about exercise and drugs as combination. The aim of this research was comparison effects of aerobic and resistance training with use glibenclamide on glycemic control in type 2 diabetic patients.

Methods: 45 volunteered selected to take part in this study and divided to 3 groups randomly (15 volunteers as control group, 15 volunteers as aerobic group and 15 volunteers as resistance group); they were recruited from local medical clinics. All of subjects have not regular exercise history. According guideline all of subjects (experimental and control groups) received one glibenclamide tablet (5 mg) daily. After 3 days, was taken pre-test via blood samples, then experimental groups

performed exercise protocols for 12 weeks. At the end of 12 wks was taken post-test. For each sample, were drawn 14 ml of blood and collected in a vacutainer containing EDTA (anticoagulant and chelating agent). Blood samples were separated by centrifugation in 4°C for 15 min at 2,000 g in a Beckman TJ-6 centrifuge. Plasma was transferred to a storage vial and stored in -70°C until it was analyzed. All blood samples measurement low-density lipoproteins (LDL) and high-density lipoproteins (HDL) by standard colorimetric reflectance spectrophotometry. In this research for assay Hba1c we use Biosystem kit. During exercise (aerobic and resistance training) some of subjects have had hypoglycemic symptoms, for this reason we give glucose to these persons and when this symptoms reduce we encourage participated for continue.

Results: The results of this research demonstrate that following 12 weeks aerobic and resistance training for 3 days per week and subjects consume 5 mg Glibenclamide daily, there were no significance differences between experimental groups and control group for Hba1c (7.65 ± 1.15 Vs 7.31 ± 1.01 in Resistance group and 7.85 ± 1.2 Vs 7.41 ± 0.99 In Aerobic training and 7.27 ± 1.35 Vs 7.1 ± 0.89 in Control group) ($P > 0.05$). (See Fig 1). There were no significance differences between experimental groups in Comparison with control group for LDL and HDL ($P > 0.05$). (See Fig 2 and 3) Rate of low density lipoprotein during in this research decreased 5 to 7 percentages in experimental groups (123.5 ± 55.8 Vs 115.18 ± 57.6 in resistance group and 124.9 ± 51.2 Vs 117.5 ± 53.4 in aerobic group) and high density lipoprotein 6 to 12 percentages elevated in experimental groups (42.7 ± 15.2 Vs 45.5 ± 16.7 in resistance group and 42.1 ± 15.7 Vs 47.24 ± 17.2 in aerobic group). In control group rate of LDL and HDL following use glibanclamide sequencely 3 percentages decreased and 5 percentages elevated respectively (LDL: 119 ± 47.99 Vs 115.18 ± 49.6 and HDL: 39.23 ± 14.21 Vs 41.43 ± 13.29).

Discussion and conclusion: Our research foundings showed that rate of Hba1c decreased in per 3 groups, (1st group: aerobic training with use 5 mg Glibenclamide daily, 2nd group: resistance training with use 5 mg Glibenclamide daily and 3rd group: use only 5 mg Glibenclamide daily). So according this finding, use of Glibanclamide and take a part in aerobic or resistance training led to more decrease in rate of blood glucose in type 2 diabetic patients in compared with only use this drug. When rate of Hba1c decrease, diabetic side effect such as: nephropathy, retinopathy, and cardiovascular disease also decrease. In addition diabetic patients can decrease use drugs with regular exercise. In compared between resistance and aerobic trainings, when diabetic patients use resistance training we see developing in mass of muscles and they are stronger (sigal, 2007 and Marcus, 2008).

References

- Snowling NJ, Hopkins WG (2006). Effects of different modes of exercise training on glucose control and risk factors for complications in type 2 diabetic patients: a metaanalysis. *Diabetes Care*.29: 2518–2527.
- Holten MK, Zacho M, Gaster M, et al (2004). Strength training increases insulinmediated glucose uptake, GLUT4 content, and insulin signaling in skeletal muscle in patients with type 2 diabetes. *Diabetes*. 53:294–305.
- Dunstan DW, Daly RM, Owen N, et al (2002). High-intensity resistance training improves glycemic control in older patients with type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 25:1729–1736.

Cauza E, Hanusch-Enserer U, Strasser B, et al (2005). The relative benefits of endurance and strength training on the metabolic factors and muscle function of people with type 2 diabetes mellitus. *Arch Phys Med Rehabil.* 86:1527–1533.

Sigal RJ, Kenny GP, Wasserman DH, et al (2006). Physical activity/exercise and type 2 diabetes: a consensus statement from the American Diabetes Association. *Diabetes Care.* 29:1433–1438.

Albright A, Franz M, Hornsby G, et al (2000). American College of Sports Medicine position stand: exercise and type 2 diabetes. *Med Sci Sports Exerc.* 32:1345–1360.

Cuff DJ, Meneilly GS, Martin A, et al (2003). Effective exercise modality to reduce insulin resistance in women with type 2 diabetes. *Diabetes Care* 26:2977–2982.

Wallace MB, Mills BD, Browning CL. (1997). Effects of cross-training on markers of insulin resistance/hyperinsulinemia. *Med Sci Sports Exerc.* 29:1170–1175.

Ronald J. Sigal, Glen P. Kenny and et al (2007). Effects of Aerobic Training, Resistance Training, or Both on Glycemic Control in Type 2 Diabetes. *American College of Physicians*, 147: 6; 357–369.

Robin L Marcus, Sheldon Smith, Glen Morrell and et al (2008). Comparison of Combined Aerobic and High-Force Eccentric Resistance Exercise With Aerobic Exercise Only for People With Type 2 Diabetes Mellitus. *American Physical Therapy Association.* 88: 11; 1345 – 1354.

THE EFFECT OF HYDROTHERAPY ON THE CHRONIC LOW BACK PAIN IN THE MEN PERSONAL AHVAZ OIL COMPANY

Hosseini, A.S.1, Valizadeh, R.2

1 Islamic Azad University, Behbahan Branch, Iran; 2 Islamic Azad University, Omidyeh Branch, Iran

Abstract: The purpose of this study is the effect of Hydrotherapy on the Chronic low back pain in the men personal ahvaz oil company. Design for this research which is semi – experimental, 30 patients having chronic low back pain with the age ranging between 30 and 40 and with 3 months of backache were randomly selected among the population for estimating subject's backache. Q- back standard questionnaire was used and the subjects were randomly put into two experimental group and control group. The questionnaires were completed before and after the examination. For analyzing the data, descriptive statistics was applied by means of T test .through applying SPSS Version 13. The probability level taken for the steady was .05. The results indicated that the Hydrotherapy exercises had meaningful difference than the control group. than we can say that this practice can be useful to decrease back pain.

Keywords: chronic back pain, Hydrotherapy,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 279.rar](#)

Introduction: In the present century man has been able to overcome many diseases with the help of pharmaceutical industry and the invention of many useful drugs. However, the new advances in various aspects of man's life such as the modern technological life and industrialization of societies, lengthening of daily work hours, life stresses, unfit dietary, insufficient rest, not enough physical training, heart and artistry diseases have increased compared with the past. The highest rate of these problems belongs to the backbone diseases whose major causes are the change in life- style toward a more comfortable life and less daily activities. (Resend SM,2007). Water treatment is basically used for coordinating the body, stirring the blood circulation, improving the digestive and immunity body systems and for getting rid of the probable aches and problems. It is believed that this exercise is fundamental for making the body young and reducing the stress level. If reduces the exerted pressures upon the backbone and increases the body power which strengthens the muscles more. The effect of treatment with hot and cold water was proved in the 20th century, and the results of experiments showed that water had an important role in curing or lessening many muscular problems, strengthening the muscles engaging the passive muscles, improving the blood circulation in vessels and soothing the physical and mental diseases (Adryabyts,1385).

Methods The method of this research is semi experimental that studies the effect Hydrotherapy on the Chronic low back pain in the men personal ahvaz oil company by use of Q-back standard questionnaires. In this research our sample is a great group of men workers of Ahvaz Oil Company who participate in sport test. Our samples include 30 men workers of Ahvaz Oil Company with the average of 30-40 years which are divided in 2 groups of 15 people. The workers who come to have sport test, if they may have backache more than 3 months will be test and they must give back the paper of satisfactory. They must not be athlete, not having bad disease, no operating surgery, then they will be divided in 2 groups of people each group will exercise under the view of specialists of that course. The group of , Hydrotherapy exercise in hot water pool of Oil Company under the view of their coach within 12 weeks, every week three sections and every section 30-45 minutes. The

evaluate of the chronic low back pain of the patients was done through a standard questionnaire Q-back. Before the exercises start and after 12 week exercise the questionnaires to them and data was gathered. After gathering data and information for description analyzing we use the software SPSS with 13.5 windows and we use T test and ($p \leq 0.05$) was consider.

Results .the search findings by attention to results obtained before and after, Hydrotherapy in the table.1 showing that p-value=0/000 is low than $p < 0/05$ and also give average different between two group that have significant different. Also you can show that significant different in the chart 1. Table 1:the result of compared water therapy and control groups together Chart 1 show that have significant different between massage and control groups

Discussion and Conclusion . the findings obtained in this search is practices influence Hydrotherapy on people having chronic backache , compared this group with control group showing that exist significant different. the average treatment before and after practice is redolent this exercises can had be significant influence on decrease pain. The results search have coordination with searches (Dong Koog2008) ,(Valie J,2007), (Resend SM,2007). and (parmon,2006) show that practices addition of decrease pain cause coordination and most balance in people. Therefore can be say Hydrotherapy one of the best way for decrease low pain back. By attention the exercise can be effective on decrease back pain . Additional we can replace them to medical treatment because medical and drug treatment cost a small fortune .In nomination result obtained of this search and positive effects water therapy in decrease pain patients to before of practice can say, though is reported 80% backache ,and at least80%people have experienced .always many of this pain improve without referral to physician. but some pains are that their own torment along time . usually, backache cause due to place body in unsuitable position, though backache can be symptom of joints hurt, ligaments. The another reason backache being poor gut muscles and leg muscles ,though backache can be accompanied, expect by replace suitable sport program cause decrease costs. Therefore can be say Hydrotherapy one of the best way for decrease low pain back

References

- 1- Adryabyts, Norm Hanson (2006), water movement therapy, translation Reza Mahdavi race, Bharlvyy dream, Tehran University Publications Jihad
- 2- Prmoon, Morad (2006), the effect of an elected water treatment in patients with mechanical back pain, MS Thesis, Azad University, Boroujerd unit
- 3-Dong Koog(2008)."the effect of aquatic on postural balance and muscle strength in strok survivors" clinical rehabilitation ,22(10),966-97
- 4- Vaile,J Halson,S Gill Dawson,B.(2007) "effect of hydrotherapy on recovery from fatigue" Int J sports med, 29:539-544
- 5- Resende,SM Rassi,CM VianaFP(2007) "effects of hydrotherapy in balabce and prevention of falls elderly women". Rev bras fisioter,12(1)57-63
- 6- Naghme Esbati(2006), the effect of an elected water treatment on patients with back pain, end MS letter, School of Physical Education and Sport Sciences, University of Mazandaran

HİPPOTERAPİNİN OTİSTİK ENGELLİ ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Tercan,N.1, Yaman, Ç.2, Hergüner, G.2, Yaman, M.3, Kul, M.4,
1 Milli Eğitim 2 Sakarya Üniversitesi, 3 Gazi Üniversitesi, Besyo, 4 Bartın Üniversitesi

Autism is one of pervasive developmental disorder, despite all the research from the past to the present the reason and a treatment couldn't be found. A variety of methods of treatment and therapy for autistic children with disabilities are been implemented to make their lives and the lives of their families easier. Physical therapy methods applied for the autistic children with disabilities contribute in an importantly positive way to their mental and social development.

Therapy with horses has positive effects in the developmental period of autistic children. Hippotherapy is also a kind of rehabilitation where an intensive participation and coordination of multiple muscle groups is required. But for this positive effected development, it is necessary to realize the importance of the institutions and trainers.

Is hippotherapy effective in stimulating major and minor muscles, encouraging self-care activities (dressing, toilets, cleaning, eating), developing social and academic communication skills and solving behavioral problems?

The purpose of the study was to find out the effects of horse therapy on children with autism. A total of 9 autistic children, 1 female and 8 male, have contributed to this study.

In the Study 3 days per week for 8 weeks, each subject did ride for 45-minute under supervision of an expert. A screening study model was used and the data collection was performed by a questionnaire with 150 questions.

In the study, a teaching method called "teaching by decreasing presumption" was applied and all training sessions were observed by using a video camera which recorded all teaching sessions. The statistical analysis was undertaken with SPSS 16.0. (Statistical Package for the Social Sciences) In this study the attitude towards hippotherapy, the social integration, the impact on muscle groups and on building skills in autistic children was investigated.

Keywords: horse, therapy, autistic, disabled, riding

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Otizm Yaygın Gelişimsel Bozukluklardan birisi olup, geçmişten günümüze kadar yapılan tüm araştırmalara rağmen sebebi ve tedavisi bulunamamıştır. Çeşitli tedavi ve terapi yöntemleri otistik engellilerin ve ailelerinin hayatlarını daha da kolaylaştırmak için uygulanmaktadır. Uygulanan terapi yöntemleri otistik engelliler için bedensel, ruhsal ve toplumsal gelişimlerine olumlu yönde katkı sağlamada büyük bir önem taşımaktadır.

At ile yapılan terapi çalışmalarının otistik engelli çocukların gelişimsel dönemlerinde olumlu etkisi olmaktadır. At ile terapi birçok kas grubunun eşgüdüm(koordinasyon)halinde yoğun katılımının gerektirdiği bir rehabilite çeşitidir. Ancak; otistik engelli çocukların bu gelişimlerini sağlayabilmeleri için; ailenin, eğitim aldığı kurum kuruluşların ve eğitmenlerinin önemi büyüktür. Otistik engelli

çocukların büyük ve küçük kas, öz bakım (Giyinme, tuvalet, temizlik,yemek yeme) , sosyal ve toplumsal, akademik, iletişim (Alıcı dil ve konuşa dili) becerilerinin gelişiminde ve davranış problemlerinde yapılan çalışma etkilimidir? Çalışmanın amacı at ile yapılan terapi çalışmalarının otistik engelli çocuklar üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır.

Araştırma grubunu toplam 9 otistik engelli; 1 kız ve 8 erkek çocuklardan oluşmaktadır. Araştırmada 8 hafta boyunca haftada 3 gün, günlük her bir denek için 45 dakikalık uzmanlar yardımı ile ata binme çalışmaları yapılmış, meydana gelen değişimin tesbiti için otistik engelli bireylerin eğitim ve rehabilitasyonu merkezleri tarafından kullanılmakta olan 150 soruluk bir gözlem ve anket cetveli ilk ve son test olarak kullanılmıştır.

Araştırmada öğretim yöntemlerinden biri olan “ipucunun giderek azaltılmasıyla öğretim” tekniği kullanılarak uygulanmış ve tüm eğitim seansları gözlem yolu kullanılarak veriler video kameraya kaydedilmiş görüntüler sayesinde ulaşılmıştır. İstatistiki çözümler için SPSS 16.0 (Statistical Package For The Social Sciences) programından yararlanılmıştır.

Yapılan çalışmada otistik engelli çocuğun at ile yapılan terapiye karşı tutumu; bu çalışmanın sosyal entegrasyonu ve kas grupları ile becerileri üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: At ile terapi, Hippoterapi Otistik engelli

THE COMPARISON OF MECHANICAL AND MUSCLE FACTORS IN LBP AND HEALTHY FEMALE ATHLETE

1.Sepideh Sarvaree, 2 Esmail Kumarsi., 3 .Saideh Sarvari, 4. Fateme Aslanzadeh
1,2. Faculty Members Of Urmieh Technical University, 3. .Ms In Sport Physiology, 4 .Phd Student Of
Hacattepe University; 3 Hacettepe University, Turkey

ABSTRACT Low back pain (LBP) is a common and disabling problem among athletes. Despite this, the risk factors for LBP in athletes have not been clearly established and therefore, optimal prevention strategies are not developed. This study was designed to determine the difference between strength and endurance and flexibility of trunk muscle and lumbar lordosis in girl athletes with and without chronic low back pain. Participants: 30 athlete with chronic low back pain (age 23 ± 2.45 , height 164 ± 5.45 Wight 57.63 ± 5.91 , BMI 21.29 ± 2.19) and 30 healthy athlete (age 23 ± 2.23 , height 164 ± 4.017 Wight 58.63 ± 5.83 , BMI 21.77 ± 1.97). Results: A significant difference in endurance of trunk flexor and extensor and lumbar flexion and extension and lumbar lordosis was observed in girl athletes with chronic low back pain as compared to healthy subjects. Strength of trunk flexor and extensor did not differ between LBP and healthy athletes. Conclusion: This study provides some reasoning to support that endurance and flexibility of trunk muscles may have important role in the prevention and rehabilitation of LBP in athletes.

Keywords: Low back pain; girl athlete; Muscle strength; Muscle endurance; lumbar lordosis .

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 102.zip](#)

Introduction: according to biomechanical and anatomical basis, muscles play important role in support and stability of spinal column. From where, flexor and extensor muscles of trunk are great important in protection and stability of lumbar region, therefore, low strength and endurance of this muscles can have remarkable role in generation and continual of chronic low pain back (Nourbakhsh MR, 2002). Athletes have more potential for chronic low pain back (Christopher M. Bono, 2004). Result of researches show that the back pain is one main reason for the absence of athletes in practice and competition (Trainor TJ, Wiesel SW, 2002). Utilization of asymmetric organic situation in different sport activities, and the weakness of trunk muscles under mechanical pressure during physical activities can cause back pain (Crystal L Lanning, et al, 2006). Despite the important role of mechanical and muscle factors in back pain, these factors have not been clearly established in athletes. The aim of this study was to examine the comparison of mechanical and muscle factors in LBP and healthy athletes.

Methodology: 30 female athlete student with chronic low back pain (age 23 ± 2.45 , height 164 ± 5.5 , weight 57.63 ± 5.91 , BMI 21.29 ± 2.19) and 30 healthy female students (age 23 ± 2.53 , height 164 ± 4.01 , weight 58.63 ± 5.83 , BMI 21.17 ± 1.97) was selected as statistical sample of this research. All subjects at least involved in one type of sports in Tehran University. Subjects haven't any background in surgery, neuromuscular disease, rumatism, sell, pelvic and spinal column fracture and intensive kyphosis and scoliosis. Endurance of trunk extensor was evaluated by Biering-Sorenson test and static endurance of trunk flexors was evaluated by maintaining the balance in 60 degree in lying position. The strength of trunk extensors muscles was measured by dynamometer, and was normalized to eliminate the effect of subject's weight. Also, the strength of trunk flexor muscles was measured by DLLT test. IN this test, piziometer was used to control of posterior tilt. The twice

revised Shober test for the measurement of spinal column in flexion, the back flexmeter device for extension and the method of marking on femur for lateral flexibility was used. Finally, the flexible ruler was used to measure lordosis of back.

Results: After found about normal distribution of collected data the inferential statistic t-test was run out on SPSS version 15. Result are shown in table 1. **Table 1. Result of comparison** **Conclusion:** The aim of this study was to examine the comparison of mechanical and muscle factors in LMP and healthy female athletes. The results showed that the weakness of trunk muscles, decreascent in flexibility and therefore increscent in back lodosis in athletes is one of important factors in their chronic back pain. Muscle endurance is not improving spontaneously after occurrence of back pain (Tobias Renkawitz, et al, 2006). While the pain is reduced and enhancement of ability, the return of LMP athletes to initial activity level, doing regular physical activity, this mechanism is one most important factors that cause the high number of LMB subjects experience back pain again. Maybe the reason for this is that the capacity of muscles in stabilizing of spinal column is reduced. Weakness of trunk muscles causes early fatigue in this muscles and more pressure on inactive elements of lumbar region and injury of sensitive tissues which can generate LMP. In turn the reduction endurance in posterior muscles caused to compression of this muscles. Thus the performance of antagonist muscles groups, especially rectus abdominal disturbed and weekend in stretch by this length change. Disability of rectus abdominal muscle in lifting of pelvic and compression of posterior back muscles cause to change in back-pelvic region position that increase back lordosis recognizes as pelvic cross syndrome (Maureen P, et al, 2007). The noted mechanism can cause unsuitable factors ob back joint as well as continuum in back pain. Consequently, training in order to increases durability of trunk muscles can reduce the pain and enhance ability of LMP athletes.

Reference:

1. Nourbakhsh MR, Arab AM. Relationship between mechanical factors and incidence of low back pain. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2002; 32:447–460
2. Christopher M. Bono, MD .Low-Back Pain in Athletes. Current Concepts Review. *The Journal of Bone and Joint Surgery (American)* 86:382-396 2004.
3. Trainor TJ, Wiesel SW. Epidemiology of back pain in the athlete. *Clin Sports Med.* 2002; 21:93 -103
4. Crystal L Lanning, Timothy L Uhl, Christi L Ingram, Carl G Mattacola, Tony English, and Staci Newsom. Baseline Values of Trunk Endurance and Hip Strength in Collegiate Athletes. *J Athl Train.* 2006 Oct–Dec; 41(4): 427–434
5. Tobias Renkawitz MD, Daniel Boluki MD and Joachim Grifka MD, Phd. The association of low back pain, neuromuscular imbalance, and trunk extension strength in athletes. a Department of Orthopaedic Surgery, University of Regensburg, Kaiser-Karl-V.-Allee 3, 93077. 6 November 2006.
6. Maureen P. McEvoy, Kellie Wilkie and Marie T. Williams. Anterior pelvic tilt in elite cyclists—A comparative matched pairs study. *Physical Therapy in Sport* Volume 8, Issue 1, February 2007, Pages 22-29.

THE EFFECT OF KINESIOTAPING ON QUADRICEPS MUSCLE STRENGTH

KİNESİOTAPE BANTLAMA TEKNİĞİNİN QUADRİCEPS KAS KUVVETİ ÜZERİNE ETKİSİ

Erkal Arslanoğlu¹ Nevin Atalay² Güzel Besime Çilli³

1 Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, 2 Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, 3 Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü

The purpose of this study is to determine the effect of kinesiotaping on quadriceps muscle strength. The total of 28 healthy female students (14 experiment, 14 control) participated in this study. Experiment group included 14 female athletes from Gazi University Soccer Team, and control group consist of Hacettepe University Department of Physiotherapy and Rehabilitation First Class Students who do not do sports. Takei digital leg dynamometer was used to test leg strength of subjects. Subjects made 15 minutes warm-up exercises before measure. Firstly, all subjects' leg strengths were measured without kinesiotaping and than kinesiotape was applied quadriceps muscle group in both legs by specialist physiotherapist and last measurement were taken. The best result was recorded after two trials. The data were analyzed with Descriptive Statistics and Wilcoxon Signed Rank Test by using SPSS 15 Package Program significance was 0,05. As a result; there is no significant relationship between pre-test and post-test in both groups. Besides, post-test values higher than pre-test in female soccer players. In this case, kinesiotape banding technique has no effect on healthy sedanter female on leg strength but caused small increase on athletes.

Key words: Kinesiotape, quadriceps, leg strength

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 894.zip](#)

Giriş ve Amaç Kinesiotaping vücudun kendi doğal iyileşme sürecine dayanan eklem hareketini ve kan dolaşımını etkilemeksizin kas ve eklemlerin desteklenmesini ve stabilitesini sağlayan özel bir bantlama yöntemidir. (What does kinesio taping do?, 2010). Ayrıca koruyucu bakım, ödem ve ağrı tedavisi için kullanılan yöntem 25 yıl önce Japonya'da Kenzo Kase tarafından geliştirilmiştir (What is Kinesio Taping, 2010).

Kinesiotape uygulamalarının amaçları; zayıflayan kasları güçlendirerek kas fonksiyonunu düzeltmek, kanamayı ortadan kaldırarak kan ve lenf dolaşımını iyileştirmek, nörolojik bastırma yoluyla ağrıyı azaltmak ve anormal kas gerginliğini gidererek fasya ve kasın normale dönmesine yardımcı olmaktadır (Kase ve ark., 1996).

Sporcularda kullanılan bandajlama yöntemi ile karşılaştırıldığında; eklemi desteklemek ve stabilize etmek için uygulanan bandaj o bölgedeki sıvı dolaşımını etkilerken, kinesiotape yönteminde bu yan etki görülmez. Kinesiotape yönteminde eklem hareket açıklığına izin verilerek dokunun kendisini yenilemesine izin verilir. Kasa normal eklem hareket açıklığını sağlamak için bantların % 130-140 elastisitede olması sağlanır (Yapar, K.,2010).

Kinesiotape bantlama tekniğinin farklı kas grupları üzerindeki lokal etkileri, birçok çalışmada değişik boyutlarıyla ele alınmıştır. Bu çalışmanın amacı ise, quadriceps kasına uygulanan kinesiotape bantlama tekniğinin bacak kuvveti üzerine etkisinin olup olmadığının incelenmesidir.

Yöntem Araştırma grubu Çalışmaya, kinesiotape bantlama tekniğini engelleyecek veya kısıtlayabilecek herhangi bir sağlık problemi olmayan 14 deney ($15,9 \pm 0,8$ yıl, $163,28 \pm 6,93$ cm, $57 \pm 7,28$ kg) ve 14 kontrol ($17,9 \pm 0,2$ yıl, $168,85 \pm 6,5$ cm, $59,57 \pm 7,08$ kg) olmak üzere toplam 28 bayan gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubunu Gazi Üniveristesi Bayan futbol takımında yer alan 14 sporcu, kontrol grubunu ise Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümünden sedanter 1. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Verilerin Toplanması Ölçümler Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Sporcu Performans Laboratuvarında ön test ve son test modeline göre alınmıştır. Deneklerin bacak kuvvetini ölçmek için Takei marka dijital bacak dinamometresi kullanılmıştır. Bacak kuvvetini ölçmeden önce 15 dakika ısınma yapılmıştır. İlk olarak; bantlama işlemi yapılmadan ölçüm alınmış, daha sonra quadriceps kas grubuna, quadriceps kası tekniği ile uzman fizyoterapist tarafından bantlama işlemi uygulanmıştır. Bantlama işleminin hemen sonrasında son test bacak kuvveti ölçümleri alınmıştır. Tüm ölçümlerde 2 deneme sonrasındaki en iyi sonuç kaydedilmiştir. Verilerin Analizi Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 15 (Statistical package for social sciences) paket programında, betimsel istatistik analizleri ve Wilcoxon Sıra Toplam Testi kullanılarak $p < 0,05$ seviyesinde analiz edilmiştir.

Bulgular Tablo 1.

Tablo 2.

Tartışma ve Sonuç Araştırma sonuçlarına göre; deney ve kontrol grubunda kinesiotape bantlama tekniği ile bacak kuvveti arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bunun yanında istatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen sporcularda son test değerlerinin ön test değerlerine göre yüksek olduğu görülmüştür. Thelen ve ark. (2008) kolej öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kinesiotape bantlamanın omuz ağrısı üzerine etkisini araştırmışlar ve bant uygulaması sonrasında iyileşme kaydetmişlerdir. Kinesio bantlama ve normal bant uygulamalarının motor algılama üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada diz sakatlığı yaşamış futbolcular denek olarak kullanılmıştır. Normal bant tekniğinin diz hareketlerini kısıtladığını, kinesio bant tekniğinde ise dizin pozitif yönde etkilendiği belirtilmiştir (Chen ve Lou, 2008).

Bir başka çalışmada hamstring kas grubuna kinesiotape uygulaması yapılmış ve esneklik sehpa yardımıyla deneklerin esneklik ölçümleri alınmıştır. Sonuç olarak yapılan uygulamanın esneklik üzerine herhangi bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir (Merino ve ark., 2010).

Kinesiotape bantlama tekniğinin sporcularda kas gücüne etkisinin araştırıldığı çalışmada, 7 erkek ve 7 bayanın quadriceps ve hamstring kas gruplarına bantlama yapılmış. Bantlama işleminden önce, bantlamadan hemen sonra ve bantlamadan 12 saat sonra olmak üzere 3 ölçüm alınmış. Yapılan analiz sonucunda 3 ölçüm arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır (Fu ve ark., 2008). Sonuç olarak, quadriceps kas grubuna yapılan bantlama tekniğinin, herhangi bir sağlık problemi olmayan kişilerde bacak kuvvetine etki etmediği ancak sporcularda bir miktar kuvvet artışına sebep olduğunu söyleyebiliriz.

Seçilmiş Kaynaklar

Whatdoeskinesiotapingdo?(02.06.2010)

<http://www.bimsportsinjuries.com/Articles/kinesiotaping.pdf>

What is Kinesio Taping?.

(07.05,2010) <http://www.kinesiotaping.com>

Kase, K., Tatsuyuki, H. and Tomoki, O. (1996) Development of Kinesio tape . Kinesio™ Taping Perfect Manual. Kinesio Taping Association 6-10, 117-118.

Yapar,K.,2010(Erişim08.06.2010)

http://www.fiziktedavici.com/oc/index.php?option=com_content&view=article&id=103&Itemid=13

Thelen M. D., Dauber J,A., Stoneman P.D., “The Clinical Efficacy Of Kinesio Tape For Shoulder Pain: A Randomized, Double-Blinded, Clinical Trial” Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. Volume 38 (7), p 389-95

Chen CY, Lou MY. “Effects Of The Application Of Kinesio-Tape And Traditional Tape On Motor Perception” 2nd World Congress on Sports Injury Prevention 26 28 June, 2008, Tromsø, Norway, PO 075

Merino, R., Mayorga, D., Fernández, E., Torres-Luque, G., “Effect Of Kinesio Taping On Hip And Lower Trunk Range Of Motion In Triathletes. A Pilot Study” Journal of Sport and Health Research 2010, 2(2):109-118

Fu TC, Wong AM, Pei YC, Wu KP, Chou SW, Lin YC. “Effect of Kinesio taping on muscle strength in athletes-a pilot study” J Sci Med Sport. 2008 Apr;11(2):198-201.

COMPARISON ANTEROPOSTERIOR THICKNESS OF 13-20 YEARS MALE ELITE CRAWL SWIMMERS' ABDOMINAL AND MULTIFIDUS LUMBARUM MUSCLES, BY CLINICAL ULTRASONOGRAPHY

13-20 yaş elit erkek serbest yüzücülerin karın ve multifidus lumabarum kaslarının kalınlığını, klinik ultrasonografi yardımıyla karşılaştırılması

Behdari Reza 1, Karimi Nouredin 2, Moghaddami Alireza 2, Ahadi Mehran 1

1 Islamic Azad University –East Tehran Branch-Tehran, Iran; 2 University Of Social Welfare & Rehabilitation

Objective: To compare the effects of professional crawl swimming, on the abdominal and multifidus lumbarum muscles of the respective athletes. **Design:** Retrospective, descriptive-analytic research, based upon clinical measurements. **Participants:** 30 elite male swimmers were selected without randomization, whose ages ranged 13-20 (15.53 ± 2.38 for the speed crawl swimmers and 14.46 ± 1.92 for the endurance ones). The number of swimmers was equal at the two groups, so 15 speed crawl swimmers and 15 endurance crawl swimmers were enrolled. These athletes had swum competitively for 5 years or more. **Method:** Measurements of abdominal muscles anteroposterior thickness were performed using a clinical ultrasonography machine, with a curvilinear probe, emitting 7.5 MHz ultrasonic waves. Same goes for the multifidus lumbarum at the L4-5 level, but the cross sectional area was first considered and then the most anteroposterior diameter was taken. **Results:** No significant differences were observed between the two groups of crawl swimmers, in terms of their muscles thicknesses and diameters ($P > 0.244$). **Conclusions:** These results might be indicative of the neutrality of the abdominal muscles and multifidus lumbarum, in the crawl swimming. Moreover, the results may show that these speed and endurance swimming activities have similar impacts, on the above-mentioned muscles.

Keywords: Abdominal muscles, Endurances crawl swimming, Multifidus muscles, Speed crawl swimming, Ultrasonography

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1008.zip](#)

Introduction: Abdominal muscles (AM) have a dual role in stabilizing and mobilizing the trunk, and they are also active during respiration [Missuri et al, 1997; Mc Gill & Cholewicki, 2001]. Because of these physiological functions, AM have always been the focus of research under various conditions [Saunders et al, 2004; Bunce et al, 2004]. Starting with Engel and Deitch [1981], the “ultrasonographic” assessment of muscular morphology, function and trophic changes, is now very popular [Missuri et al, 1997]. Application of the clinical ultrasonography for the athletic groups, is nowadays an interesting topic for some researchers [Davidson & Hubley-Kozey, 2005; Dingwell & Marin, 2006]. This research was aimed at a comparison of the speed and endurance crawl swimmers' abdominal and multifidus lumbarum muscles, to reveal any potential differences in the muscles and to discuss for the possible convincing reasons.

Method: **Participants:** Subjects were thirty elite male crawl swimmers, whose ages ranged 14-16 (15.53 ± 2.38 for the speed crawl swimmers and 14.46 ± 1.92 for the endurance ones). This sample was recruited with no randomization, among those holding inclusion criteria and no exclusion criteria after acquisition of their consent. The inclusion criteria were that: the athletes should have swum

professionally at least for 5 years, with no recent injury in their musculoskeletal system. Any recent injuries or pain in the body, exclude the athlete from the tests. Some of the participants were the member of the Iranian National Swimming Team. They fell into the two conventional subdivisions, i.e., endurance crawl swimming and speed crawl swimming. These athletes were matched in terms of their ages, precedence of sport activity and their body mass indices (BMI), so that the mean values of the above mentioned variables had no significant differences between the two groups. As a result, 15 swimmers for each subdivision (speed crawl swimming and endurance crawl swimming) were selected among volunteers, comprising 30 cases in total. A clinical ultrasonography machine was used in this research to scan the morphology of the right abdominal and multifidus lumbarum muscles. This machine was equipped with multiple probes, capable of emitting ultrasonic waves in different frequencies from 3.5 MHz up to 7.5 MHz. The latter was used in this research as the output frequency, to obtain images of the above muscles, through a curvilinear probe. There are two standard points for ultrasonography of the abdominal muscles, mentioned in some of the previous studies [Missuri et al, 1997; Abraham et al, 2002], which were utilized in this research as well. Finally, anteroposterior (AP) thickness of all abdominal muscles, including: Rectus abdominis, External and Internal oblique abdominis, as well as the transversus abdominis, were calculated by the ultrasonographic scanning of both speed swimmers' and endurance swimmers' right abdomen at the aforementioned standard points. In order to calculate the anteroposterior diameter of the multifidus lumbarum, initially the muscle position was found through the surface anatomic landmarks, and then the maximum cross sectional area of the muscle was captured. This cross sectional image, was used to calculate the final anteroposterior diameter.

Results: The results of study are summarized in table 2. As the results show, none of the abdominal muscle and/or multifidus lumbarum showed any significant differences between the groups ($P\text{value} > 0.224$). The results might be indicative of the neutrality of the abdominal muscles and multifidus lumbarum in the crawl swimming due to the removal of the gravity effects in the swimming positions or other unknown reasons. Also, the results may show that speed and endurance crawl swimming affect the abdominal and multifidus lumbarum muscles, equally, so that no significant differences are observed.

Discussion: Abdominal muscles and the multifidus lumbarum contribute noticeably in the locomotion and stability provision for the trunk [Mc Gill et al, 2003; Mc Gill & Cholewicki, 2001]. Moreover, these muscles are remarkably active during lower and upper limb movements [Hodges et al, 1997]. Provision of the stability demands, can be a complex and ever-changing process, specifically during the progression of the exercise and sport activities [Davidson & Hubley-Kozey, 2005]. Swimming is a sport field, requiring coordinated arm-legs movements, as well as balanced trunk motions [Mason et al, 1989]. So, in this case, one should consider the great roles of the abdominals and the multifidus lumbarum, in the provision of such coordinated and forceful movements. The results of the study indicated that there's no significant difference, between the two subdivisions of the crawl swimming, in terms of the abdominal muscles and multifidus lumbarum anteroposterior thickness. These findings can be indicative of two potential realities: 1- Abdominal muscles and multifidus lumbarum do not possess any significant role in both subdivisions of the crawl swimming activities 2- Crawl swimming, whether it is speed subdivision and/or the endurance one, affects those muscles equally. Since the contribution of upper and lower limb muscles in the swimming are obvious [Mason et al, 1989; Schleihau, 1984], the second probability seems closer to what might happen in the real world. The abdominals have an important role in the

respiration too [Abraham et al, 2002], and considering the fact that effective breathing is an important factor in the swimming [Costil et al, 1985], this might be another explanation why both subdivisions posed the same muscular morphology. More research work seems to be necessary to reveal other aspects of muscular activity patterns and demands, during professional swimming. Acknowledgement: This research was funded and supported by the Islamic Azad University –East Tehran Branch- Gyamdasht, and the authors wish to thank the authorities of the University for their efforts and helpful financial, scientific and possibilities support.

References:

- 1-Abraham KA, Feingold H, Fuller DD, et al. Respiratory related activation of human abdominal muscles during exercise. *J Physiol* 2002; 2: 653-63
- 2-Bunce SM, Hough AD, Moore AP. Measurement of abdominal muscle thickness, using M-Mode ultrasound imaging during functional activities. *Man Ther* 2004; 9(1): 41-4
- 3-Hodges PW, Richardson CA, Hassan Z. Contraction of abdominal muscles associated with movements of lower limbs. *Phys Ther* 1997; 77(2): 132-44
- 4-Davidson KLC & Hubley Kozey CL. Trunk muscles response to demands of an exercise progression to improve dynamic spinal stability. *Arch Phys Med Rehab* 2005; 86: 216-23
- 5-Dingwell JB & Marin LC. Kinematic variability and local dynamic stability of upper body motions when walking at different speeds. *J Biomech* 2006; 39(2006): 444-52
- 6-Mc Gill SM, Grenier S, Kavcic N, et al. Coordination of muscle activity to ensure stability of lumbar spine. *J Electromyogr Kinesiol* 2003; 13(4):353-9
- 7-Mc Gill SM, Cholewicki J. Biomechanical basis for stability: An exploration to enhance clinical utility. *JOSPT* 2001; 31(2): 96-100
- 8-Missuri G, Colagrande S, Gorini M, et al. In vivo ultrasound assessment of respiratory muscle function of abdominal muscles in normal subjects. *Eur Respir J* 1997; 10: 2861-7
- 9-Saunders SW, Schache A, Rath D, et al. Changes in three dimensional lumbopelvic kinematics and trunk muscle activity with speed and mode of locomotion. *Clin Biomech* 2005; 20(2005): 784-93

MOUTH AND DENTAL HEALTH PROBLEMS OF TURKISH NATIONAL TEAM
PROCESSION IN THE MEDİTERRANEAN GAMES XVI.

XVI AKDENİZ OYUNLARINDA TÜRK MİLLİ TAKIM KAFİLESİNİN AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
SORUNLARI.

Dt. Osman Hamamcılar
Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü

ABSTRACT: Country athletes struggle for the Mediterranean Games in every four years. Mediterranean Games, are one of the most important intercontinental games bringing the countries together for sports coming after Olympic Games. As well as the organizing countries, countries participating the games should make important arrangements in order to prevent health problems of athletes. The aim of the study is to examine the structuring of the health team of countries which will join major sports organizations and to show the necessity of dentistry service in this structuring by giving information about health problems faced by Turkish procession participating Mediterranean Games in 2009 and also to review dentistry service within our country's health care organization. 30 healthcare team have taken part in the games which oral and dental health services were given by 1 dentist. During games, dental services were provided under emergency. Disposable dental tools and equipment were used. Since accommodation was done outside the village of games as in 3 separate regions according to sports branch, dental services were generally given in the games village. The athletes from boxing branch who accomodated outside games village were followed-up 3 days before, during and after the matches. During the games, oral and dental health services were given to a total of 28 people (6.8%) which were conducted in the health center of Turkish procession involving 407 general outpatient services. 28 oral and dental health services were given to 5 of the general managers (17.8%), 1 of the journalists (3.5%) came with the procession and 22 of the athletes (78.5%). Prescriptions were given to 11 athletes in the total (39.2%) with the diagnosis of 8 acute dental abscess, 2 acute Pericoronitis and 1 acute Gingivitis. Filling was performed in 11 athletes (39.2%) diagnosed with tooth decay by using surface filling material containing zinc oxide and zinc phosphate. Appropriate anesthesia was performed for 6 athletes (21.4%) suffered from acute pain by using 1 ml Jetocain ampule anesthetic solution which included 20 mg Lidocain Hydrochlorile. Appropriate prescription was given to 3 general managers (10.7%) diagnosed with acute dental abscess. Diagnosed with tooth decay, surface filling containing zinc oxide and zinc phosphate for 2 general managers (7.1%) and fallen crown cementation for 1 journalist (3.5%) were applied. As a result, the examination of the data presented here are believed to make managers to think about the the necessity of the dental industry while establishment of the health team in the next major sporting events.

Key Words: Medical team, Sport organisation, Mouth and tooth problems, Dentistry support

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET: Giriş: Ülke sporcuları, her dört yılda bir Akdeniz Oyunlarında mücadele ederler. Akdeniz Oyunları, Olimpiyat oyunlarından sonra ülkeleri sportif olarak karşı karşıya getiren en önemli kıtalararası oyunlardan biridir. Sporcuların, sağlık yönünden sorun yaşamaması için oyunları düzenleyen ülkelerin yanı sıra, bu oyunlara katılan ülkeler de önemli hazırlıklar yapmalıdır. Amaç: Bu çalışmanın amacı, büyük spor organizasyonlarına katılacak olan ülkelerin sağlık ekibi yapılanmasını

incelemek ve diş hekimliği hizmetinin bu yapılanma içerisindeki gerekliliğini, 2009 yılında düzenlenen XVI Akdeniz Oyunlarına katılan Türk kafilesinin karşılaştığı ağız ve diş sağlığı problemlerinin dökümünü vererek, bu oyunlar sırasındaki ülkemiz sağlık organizasyonu içerisindeki diş hekimliği hizmetini irdelemektir.

Bulgular: Oyunlara 30 sağlık ekibi katılmış olup, 1 diş hekimi ile ağız ve diş sağlığı hizmeti verildi. Oyunlar süresince diş hekimliği hizmeti, acil müdahale şeklinde verildi. Tek kullanımlık diş hekimliği araç ve gereçleri kullanıldı. Konaklama oyunlar köyü dışında, spor branşına göre 3 ayrı bölgede yapıldığı için, diş hekimliği hizmeti yoğunluk olarak oyunlar köyünde verildi. Oyunlar köyü dışında konaklayan boks branşındaki sporcular, verilen bu hizmet dışında ayrıca 3 gün müsabaka öncesi, esnasında ve sonrasında takip edildi. Oyunlar süresince Türk kafilesi sağlık merkezinde yapılan 407 genel poliklinik hizmeti içinde, toplam 28 kişiye (%6.8) ağız ve diş sağlığı hizmeti verildi. 28 ağız ve diş sağlığı hizmetinin 5'i (%17.8) genel idareci, 1'i (%3.5) katile ile gelen gazeteciye, 22'i (%78.5) sporcuya verildi. 8 Akut diş absesi, 2 Akut Pericoronitis, 1 Akut Gingivitis teşhisi ile toplam 11 sporcuya (%39.2) reçete verildi. 11 sporcuya (%39.2) diş çürüğü teşhisi ile çinko oksit ve çinko fosfat içerikli yüzey dolgu materyali kullanılarak dolgu yapıldı. Akut ağrısı olan 6 sporcuya (%21.4) 20 mg Lidocain Hidrokloril içerikli 1 ml Jetocain ampül anestezi solüsyon kullanılarak uygun anestezi yapıldı. 3 genel idareciye (%10.7) akut diş absesi teşhisi ile uygun reçete verildi. 2 genel idareciye (%7.1) diş çürüğü teşhisi ile çinko oksit ve çinko fosfat içerikli yüzey dolgusu, 1 gazeteciye (%3.5) düşmüş kron simantasyonu uygulandı.

Tartışma ve Sonuç: Sonuç olarak, burada sunulan verilerin irdelenmesinin, bundan sonraki büyük sportif organizasyonlarda yöneticilerin sağlık ekibi kurulması esnasında, diş hekimliği branşının da gerekliliğini düşüncelerinde yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR:

1. Aydoğ T.S, Ergen E, Çağlar Ahmet H, Şemin S. Büyük Spor Müsabakalarına Katılacak Takımların Sağlık Organizasyonu. 1997 Akdeniz Oyunları Deneyimi. Hacettepe J. Of Sport Sciences 2003;14(4),185-193
2. Soler Badia D, Batchelor P.A, Sheiham A. The Prevalence Of Oral İn Participants Of The 1992 Olympic Games İn Barcelona. İnternational Dental Journal 1994;(44),44-48
3. Ergen E. Spor Hekimliği Sporda Sağlık Sorunları Ve Sakatlıklar. Milli Eğitim Gençlik Ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü 1986;s(50)
4. Sakallı F.M.H. Sporda Sporcuların Yaralanması Ve Risk Faktörleri. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2008;3(7),143-152
5. Bilgiç S.C. ve Arkadaşları. XV Akdeniz Oyunlar poliklinik defteri. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü 2005
- 6 . Livanelioğlu K. ve Arkadaşları. XIV Akdeniz Oyunlar poliklinik defteri. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü 2001
- 7 . Amy E. Orofacial injuries in Central American and Calibbean sports games: a 20 years experience. Dent Trauma 2005;21;127-130

8. Braham R. Do community football players wear allocated protective equipment? Descriptive results from a randomised controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2004;7(2);216-220
9. Banky J. Mccrory P.M. Mouthguard Use in Ausralian Football. *Journal of Science and Medicine in Sport* 1999;2(1);20-29

SEGMENTAL BIOELECTRICAL IMPEDANCE ANALYSIS IN VOLLEYBALL PLAYERS

Voleybol Oyuncuların Segmental Biyoimpedans Analizi

Timur Gültekin(1), Ahmet Ihsan Aytek(2), Başak Koca Özer(1)

(1) Department Of Anthropology, Faculty Of Letters, Ankara University, Ankara, Turkey;

(2)Department Of Anthropology, Tübingen University, Germany

Anthropometry technique is often preferred in body composition determination of athletes according to its cheap and easy implementation. Recent studies put forward bioelectrical impedance technique with anthropometry as an advantageous and reliable method. The purpose of this study is to reveal the distribution of body fat amount in extremities and trunk in different categories of volleyball players. Also this study has been taken concern the change of body muscle and body mass index (BMI) in between different categories of athletes. For this purpose, body compositions were determined from 120 volleyball athletes consisted of 20 male and female in each category, including stars, young and A team members. Heights of athletes were taken by Martin type anthropometer. Moreover, the weight, BMI, fat percentage, fat amount (kg), fat-free mass, right-left leg and arm fat percentage, body fat percentage and estimated muscle mass were measured. According to the findings, the total amount of body fat has been observed highest among star volleyball players. Lean body mass increased with the category. In terms of sex and category, all measurements were found to be statistically different ($P < 0.05$). As a result we are in the opinion that body composition analysis of volleyball players using segmental bioelectrical impedance will provide an example and comparison potential for future researches in our country.

Key words: Body composition, Body fat, Bioelectrical impedance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Özet Sporcuların vücut bileşimi tespitinde ucuz ve kolay uygulanması bakımından antropometri tekniği sıklıkla tercih edilmektedir. Son çalışmalar antropometriyle birlikte biyoimpedans tekniğinin de avantajlı ve güvenilir bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın amacı, farklı kategorideki voleybolcuların vücut yağ ve miktarının üyeler ve merkezi bölgedeki dağılımını ortaya koymaktır. Ayrıca bu çalışmada farklı kategorideki sporcular arasında vücut kas ve Beden Kitle Endis (BKE) değişimleri de ele alınmıştır. Bu amaç doğrultusunda her kategoride 20 erkek ve bayan sporcu olmak üzere yıldız, genç ve A takımlarından 120 voleybolcunun vücut bileşimleri tespit edilmiştir. Martin tipi antropometri yardımıyla sporcuların boy uzunluk ölçümleri alınmıştır. Ayrıca sporcuların ağırlık, BKE, yağ yüzdesi, yağ miktarı (kg), yağsız kütle, sağ-sol bacak ve kol yağ yüzdesi, gövde yağ yüzdesi ve tahmini kas kitlesi değerleri ölçülmüştür. Araştırma bulgularına göre, toplam vücut yağ miktarının yıldız oyunculara daha fazla değer aldığı gözlenmiştir. Yağsız vücut kitlesinin ise kategoriyle birlikte bir artış gösterdiği tespit edilmiştir. Cinsiyetler ve kategoriler açısından tüm ölçüm değerleri voleybolcular arasında anlamlı farklı bulunmuştur ($P < 0.05$). Sonuç olarak farklı kategorideki voleybolcuların biyoimpedans tekniği yardımıyla hesaplanan vücut bileşimi değerlerinin, ülkemizde sporcuların vücut bileşimiyle ilgili olarak yapılacak olan çalışmalara örnek ve karşılaştırma imkanı sağlayacağı düşüncesindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Vücut Bileşimi, Vücut Yağı, Biyoimpedans

Giriş ve amaç Teorik olarak en başarılı sporcuların kendi sporları için en uygun fiziksel yapıya sahip olmaları beklenir. Bu konudaki genel hipotez bir sporcunun gerekli olan fiziksel özelliklere ulaşmadan yüksek düzeyde başarıya ulaşamayacağıdır.

Sporcularda performansı yalnızca morfolojik özellikler ya da motor yetenekler belirlememektedir. Bu etkenlerin yanı sıra vücudu oluşturan kas-yağ-kemik gibi dokularında sporcunun performansını etkilediği bilinmektedir (Carter and Heath, 1990). Bu çalışmanın amacı, biyoelektriksel direnç analizi tekniği kullanılarak yıldız, genç ve A takım düzeylerinde voleybolcuların vücut bileşimi değerlerini ortaya koymaktır.

Yöntem Araştırmamızda kesitsel (cross-sectional) yöntem ile veri toplanmıştır. Sporculara ait kişisel ayrıntılı bilgiler ve demografik verilerin çalışma formlarına kaydedilmesinin ardından, antropometrik ölçüler alınmıştır. Çalışmada 60 erkek ve 60 bayan olmak üzere toplam 120 voleybolcunun Antropometrik ölçümleri alınarak vücut bileşimi değerleri tespit edilmiştir.

Vücut kompozisyonu ölçümü yapılırken Martin tipi antropometri yardımıyla sporcuların boy uzunluğu ölçümleri alınmıştır. Ayrıca Tanita BMC-148MA biyoimpedans aleti yardımıyla, sporcuların ağırlıkları, BMI (beden kitle endeksi: ağırlık (kg) / boy (m²)), yağ yüzdeleri, yağ miktarları (kg), yağsız kütleleri, sağ-sol bacak ve kol yağ yüzdeleri, gövde yağ yüzdeleri ve tahmini kas kitleleri ölçülmüştür. Ölçüler International Biological Programme (IBP) ve Anthropometric Standardization Reference Manual'ın (ASRM) öngördüğü teknikler doğrultusunda alınmıştır (Akin, 2001; Weiner ve Lourie, 1981). Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak istatistiksel analizleri SPSS 13.0 programında yapılacaktır. Antropometrik ölçülerin analizleri yapılmadan önce ölçümlerin yaş ile birlikte gösterdiği dağılım SPSS programı yardımıyla elde edilecek (Scatter Plot) ve bu dağılımlar yardımıyla normalden sapkın olan ölçüm değerleri analizlere dâhil edilmeyecektir.

Bulgular Toplam vücut yağ miktarının yıldız oyuncularında daha fazla değer aldığı gözlenmiştir. Yağsız vücut kitlesinin ise kategoriyle birlikte bir artış gösterdiği tespit edilmiştir. Cinsiyetler ve kategoriler açısından tüm ölçüm değerleri voleybolcular arasında anlamlı farklı bulunmuştur (P<0.05). Sporcuların vücut yağ dağılımlarına bakıldığında; yıldız erkeklerde gövdedeki yağlanmanın genç ve A takımındaki sporculara göre daha fazla olduğu görülür. Genç bayan sporculardaki gövde yağlanması ise yıldız ve A takımındaki sporculara göre daha büyük değerler göstermektedir. Erkek sporcularda üyelerdeki yağlanmanın kategori arttıkça düştüğü görülürken; bayan sporcularda bu düşüşün görece olarak daha az olduğu saptanmıştır.

Tartışma ve sonuç Amerika bayan voleybol milli takımı ve Amerika üniversite milli takımı üzerinde yapılan bir çalışmada oyuncularının vücut yağ yüzdeleri ve sıçrama kapasiteleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Milli takım oyuncularının yağ yüzdeleri 11.7±3.7 ve sıçrama değerleri 52.4±4.5 cm olarak ölçülmüştür. Üniversite milli takım oyuncularının yağ yüzdeleri 18.3±3.4 ve sıçrama değerleri 45.5±6.4 cm olarak ölçülmüştür (Fleck et al., 1985). Bu sonuçlar bize yağ yüzdesinin sıçrama kapasitesi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Erkek voleybolunda topun hızının 30 m/sn olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla blok ve savunma organizasyonlarında çevikliğin ve hızın önemi ortaya çıkmaktadır. Ayrıca modern voleybolda gelişen hücum varyasyonları bu gerekliliği daha da arttırmıştır. Bu da bize düşük yağ yüzdesinin gerekliliğini göstermektedir. Japonya'da kolej şampiyonasını kazanan bayan basketbol ve voleybol takımlarının dahil edildiği bir araştırmada, bayan voleybolcuların yağ yüzdeleri 18.4±3.2 olarak ölçülmüştür (Tsunawake et al., 2003). Bu çalışmalarda

elde edilen sonuçlar, sporcuların performansı ile vücut bileşimleri arasında yakın bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak bu çalışma; 1- Ülkemizde vücut bileşimi ile ilgili çalışmaların az sayıda olduğunu görüyoruz. Bunun başlıca nedeni Türk popülasyonu ve sporcu gruplarına özgü vücut kompozisyonu formül çalışmalarının yetersiz olmasıdır. Ayrıca çalışılan yaş gurubunun çok sınırlı olması, bugüne kadar vücut yağ miktarını tahmin eden formüllerin oluşturulmaması, araştırmalarda kullanılan istatistiksel yöntemlerin yetersiz oluşu, karşılaştırmalar için elverişli olmamaları, alınan antropometrik değişkenlerin ölçüm tekniklerinin tam olarak anlatılmaması veya hangi ölçüm tekniklerinin kullanıldığının açıklanmaması, çalışılan popülasyonun toplumun hangi kesimini tam olarak yansıttığının net bir şekilde ortaya konmaması gibi faktörler de vücut bileşim çalışmalarının az olmasının nedenleri arasında sayılabilir. 2- Farklı kategorideki voleybolcuların biyoimpedans tekniği yardımıyla hesaplanan vücut bileşimi değerlerinin, ülkemizde sporcuların vücut bileşimiyle ilgili olarak yapılacak olan çalışmalara örnek ve karşılaştırma imkanı sağlayacağı düşüncesindeyiz.

Seçilmiş kaynaklar

Carter, L.J.E., Heath, B.H. (1990). Somatotyping-Development and Applications, Cambridge University Press.

Akın, G. (2001). Antropometri ve Ergonomi, Ankara:İnkansa Ofset Matbaacılık.

Weiner, JS., Lourie, JA. (1981). Practical Human Biology, New York: Academic Pres.

Tsunawake N, Tahara Y, Moji K, Muraki S, Minowa K, Yukawa K. (2003). Body composition and physical fitness of female volleyball and basketball players of the Japan inter-high school championship teams. J Physiol Anthropol Appl Human Sci, 22:195-201.

Fleck SJ, Case S, Puhl J, Van Handle P. (1985). Physical and physiological characteristics of elite women volleyball players, Can J Appl Sport Sci. 10(3):122-6.

THE SEGMENTAL BODY COMPOSITION COMPARISON OF FREESTYLE AND GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS WITH BIOELECTRICAL IMPEDANCE METHOD

SERBEST VE GREKOROMEN GÜREŞÇİLERİN BİOELEKTRİK İMPADANS YÖNTEMİ İLE VÜCUT KOMPOZİSYONUNUN KARŞILAŞTIRILMASI

Demirkan, E.1, Kutlu, M.2, Koz, M.1, Aydoğan, A.3

1 Ankara Üniversitesi, 2 Kirikale Üniversitesi, 3 Derlehrer Aufsigths Und Dienstleistungsdirektions-Germany

Introduction The majority of wrestlers attempt to maximise the amount of lean tissue, minimise the amount of body fat, and minimise the total bodyweight (Yoon, 2002). However, there is no study that compares Greco-Roman and free style wrestlers' body composition in a segmental way. The purpose of this study is to determine the differences between freestyle and Greco-Roman style wrestlers' body composition as segmental.

Material and method This study was conducted during a preparatory camp the week before the senior World Wrestling Championships in 2009. Freestyle wrestlers (N=23) and Greco-Roman wrestlers (N=23) were tested in the Senior National Camping. As segmental, right and left arms, legs and trunk percentage of fat and fat free mass were assessed by using a Bioelectrical Impedance analyzer (Tanita Body Composition Analyzer BC- 418). All measurements (right and left arms, legs and trunk) were compared by using independent T-test statistics $P < 0.05$. Some physical characteristics of the senior Greco-roman and freestyle wrestlers are shown in Table 1. Results There were no statistically significant differences between Freestyle and Greco-Roman Style Wrestlers in Body Composition segmental analyze (Table 2) ($P > 0.05$).

Discussion In this study, the differences between free style and Greco-Roman style wrestlers' body composition parts (right and left arms, legs and trunk) were investigated. No statistically significant differences were found between Freestyle and Greco-Roman Style Wrestlers' Body Composition' segments. Although there were no significant differences between body parts, Greco-roman wrestlers had more FFM and less F% in both arms than free style wrestlers.

Key words: Wrestler, Greco-Roman, Freestyle, Body Composition

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 349.zip](#)

Giriş ve Amaç Grekoromen ve Serbest güreş olimpiyatlarda yer alan iki amatör güreş tarzıdır. Temelde benzer kurallara sahip olmakla birlikte bazı farklılıklar da içermektedirler. Grekoromen güreşçiler ağırlıklı olarak üst vücut kuvvetini (sırt ve kollar)kullanırlar. Bu tarz güreşte bacakların kullanılmasına izin verilmemekle birlikte, rakibin bacaklarının tutulmasına da izin verilmemekte, serbest stil güreş ise tüm vücudun kullanılabildiği tarz olan güreştir. Serbest güreşte de üst vücut bölgesinin kuvveti önemli olmakla birlikte, serbest güreşçiler tüm vücudu nasıl etkin olarak kullanabileceklerini bilmek durumundadırlar. Güreşçilerin birçoğu yağsız doku miktarını en üst seviyeye, yağ doku miktarını en alt seviyede tutmak isterler (Yoon, 2002). Grekoromen ve Serbest güreşin farklı tarzda uygulanışı, yapılan antrenmanların içeriğini de değiştirmektedir. Antrenman içeriğinin değişimi güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik yapısında da değişikliğe neden olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, Grekoromen ve Serbest güreşçilerin vücut kompozisyonunun segmental olarak analizinin yapılarak farklılıkların belirlenmesidir.

Yöntem Bu çalışma, 2009 Büyükler Dünya Şampiyonası öncesi hazırlık kampında yapılmıştır. Çalışmaya, Serbest (N=23) ve Grekoromen stil (N=23) güreşçiler katılmıştır. Çalışmada, hazırlık kampının sonunda tüm güreşçilerden Bioelektrik Impedans (BIA) analizörü kullanım protokolüne uygun olarak (Tanita Body Composition Analyzer BC- 418) güreşçilerin sağ ve sol kol, bacak ve gövde yağ %'leri (Fat %) ve yağsız kas kütleleri (FFM) segmental olarak belirlendi. Ayrıca, çalışma esnasında tüm sporculardan bilgilendirilmiş gönüllü olur formu imzalarıyla birlikte sağlanmıştır. Alınan tüm ölçümler (sağ ve sol kol, bacak ve gövde Fat % ve FFM) independent T-test istatistikleri kullanılarak karşılaştırıldı ($P < 0.05$) Serbest ve Grekoromen güreşçilere ait bazı fiziksel karakteristikler Tablo 1'de gösterilmektedir. Tablo 1 Serbest ve Grekoromen Güreşçilere Ait Bazı Fiziksel Karakteristikler

Bulgular

Tablo 2 Serbest ve Grekoromen Güreşçilerin Vücut Kompozisyonunun Segmental Olarak Karşılaştırılması

Serbest ve Grekoromen güreşçilerin vücut kompozisyonu segmental analizinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır (Tablo 2)($P > 0.05$).

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmada, Serbest ve Grekoromen güreşçilerin vücut kompozisyonu bölümleri (sağ ve sol kol- bacak ve gövde) arasındaki yağ ve kas oranlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Analiz sonucunda vücut bölümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. İstatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamasına rağmen, Grekoromen güreşçilerin kol bölgelerinde Serbest güreşçilere göre daha fazla yağsız kas kütlesi olduğu, daha az oranda yağ kütlesi olduğu görülmektedir (Tablo 2). Serbest ve Grekoromen güreşçilerin fizyolojik profillerinin belirlenmesine yönelik çalışmalar olmakla birlikte (Yoon, 2002, Rahmani-Nia et al., 2007, Mirzaei et al., 2009), bu iki tarz güreşçilerin fiziksel olarak karşılaştırılmasına yönelik çalışmalar yok denecek düzeydedir. Bu konu ile ilgili gelecekte yapılacak çalışmalar farklı güreş tarzlarının güreşçiler üzerinde meydana getireceği fiziksel ve fizyolojik değişimleri ortaya koyması muhtemel görülmektedir. Anahtar kelimeler: Güreş, Grekoromen, Serbest, Vücut Kompozisyonu

Seçilmiş kaynaklar

Mirzaei, B., Curby, D.G., Rahmani-Nia, F., and Moghadasi, M.,(2009). Physiological profile of elite iranian junior freestyle wrestlers. J Strength Cond Res 23(8): 2339–2344.

Yoon, J., (2002). Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers. Sports Med 32 (4): 225-233.
Rahmani Nia, F., Mirzaei, B., Nuri, R. (2007). Physiological Profile Of Elite Iranian Junior Greco-Roman Wrestlers. I.J. Fitness 3, issue 2, pp 49-54.

ANTHROPOMETRIC AND BIOMOTOR VARIABLES OF THE TURKISH YOUNG NATIONAL JUDO TEAM

Tolga Akşit, Faik Vural, Gülbin Rudarli Nalcakan, M. Zeki Ozkol
Ege University, School Of Physical Education And Sports, Izmir, Türkiye

ABSTRACT Each sport is characterized by athletes with particular physical and biomotor attributes favoring performance in their given sport. The aim of this study was to identify anthropometric and biomotor variables of Turkish female judokas in national young team aged 17.8 years. The anthropometric variables included body mass, height, BMI, bi-epicondylar breadth of the distal extremity of the humerus and femur, maximal girth of the calf and biceps, and the sum of five adipose skinfolds. Heart rate and blood pressure in rest was also measured. The biomotor variables were maximal aerobic power (VO₂max), lower limbs maximal muscle power (30-second Wingate and vertical jump tests), hand grip strength and flexibility of the trunk. The mean somatotype of female young judokas could be defined as endomesomorphic (5.0 (1.8), 3.9 (1.7), 1.0 (1.5)). VO₂max was 44.4 ± 11.0 ml/kg/min, anaerobic power and capacity were 9.1±2.0 W/kg; 6.2±1.8 W/kg, respectively. Flexibility was found 18.5 ± 6.0 cm, hand grip strength for right and left arms were 28.5 ± 5.4 and 26.5 ± 4.7, respectively. In conclusion, Turkish Olympic judokas showed moderate levels of muscular power and aerobic power, grip strength and flexibility which is well in accordance with the characteristics of young judokas. The identification of anthropometric and biomotor variables is useful contribution to the work of coaches and trainers in optimizing training programs for the achievement of the best performance of the judokas.

KEY WORDS: judo, somatotype, maximal aerobic power, anaerobic power, flexibility

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 917.rar](#)

INTRODUCTION AND AIM There are specific physical and physiological characteristics in many sports, which can be used to distinguish among athletes based on the sport participated in such as the anthropometric profile (Leona et al., 2002). One of the most popular sports in the world, Judo is an exciting grappling sport. It is a dynamic, physically demanding sport that requires complex skills and tactical excellence for success (Thomas et al., 1989), characterized by short duration (15 to 30 second duration), high intensity, intermittent exercise that last approximately 8 min per competition (Sikorski et al., 1987). Thus, judo requires a high degree of aerobic and anaerobic conditioning. Technical elements in judoka as throws, arm-locks, holds require high effectiveness of phosphagen processes and anaerobic glycolysis (Laskowski et al., 2008); peak power was related to the moment motion of throwing, pushing and pulling against an opponent, and mean power was related to hand-to-hand contact with an opponent (Umeda et al., 2004). Judo has comparatively short history as an international sport in Türkiye. Therefore scientific information on Turkish judokas remains rare: there is limited number research on Turkish female judokas; on youth (Yüksek et al., 2002), post-adolescent and adult groups (Kuru et al., 2000, İmamoğlu et al., 1996). To our knowledge, there is inadequate data on anthropometric and biomotor variables among young judokas. The purpose of this study was to identify anthropometric and biomotor variables of Turkish female judokas in national young team.

METHODS **Participants** Twenty nine healthy young female judokas (17–19 years) participated in this study. All were post-pubescent. The subjects had participated in judo for 7.2 years (± 2.4) and

practiced between 10 and 15 hr per week. None of the participants were taking any medication or supplements during the protocol period. All procedures were approved by the local ethics committee. The anthropometric and biomotor variables were selected from those used previously to describe athletic populations.

Anthropometric Measurements The anthropometric measurements were carried out according to the Anthropometric Standardization Reference Manual (Lohman et al., 1998). (a) Height and weight; BMI was calculated; (b) Sum of five skinfolds (thicknesses of the triceps, subscapula, suprailiac, abdominal, and calf); all skinfold measurements were taken with a Holtain skinfold caliper (Holtain Ltd., UK) in triplicate; and % body fat; Percentage body fat was calculated using the equation of Yuhazs, (c) bi-epicondylar breadth of the distal extremity of the humerus and femur, maximal girth of the biceps and the calf. Heart rate and blood pressure in rest was also measured.

Biomotor Measurements **Aerobic Power:** The Yo-Yo Endurance Test (level 2) was used (<http://www.topendsports.com>). **Lower limbs muscle power:** The anaerobic power was assessed by means of a 30-second Wingate test for the lower limbs performed on a cycle ergometer by using loads of 75 g.kg-1 for the body weight (Monark 814 E, Sweden). **Vertical Jump:** The vertical jump was performed with both feet on a Newtest jump force plate (Newtest 2000, Powertimer Measuring System, 1995, Finland). Anaerobic average power values were computed by means of Lewis Nomogram. **Hand-Grip Test:** A grip dynamometer (Takei Physical Fitness Test, Hand Strength Dynamometer, Japan) tests were performed alternately between the left and right hands (Grant et al., 2001). **Flexibility Test:** Sit and reach test was used to evaluate hamstring flexibility (Chan et al., 2001). **Statistical analyze:** Statistical analyses were done using SPSS/PC 11.0 program for windows. All values are presented as means and standard deviation.

RESULT Table I: Physical characteristics of the judokas in Turkish national young team Table II: Biomotor variables of the judokas in Turkish national young team

DISCUSSION and CONCLUSION Turkish Olympic judokas could be defined as endomesomorphic and they showed moderate levels of muscular power and aerobic power, grip strength and flexibility which is well in accordance with the characteristics of young judokas. The mean height and mass of the judokas 153 – 176 cm and 47 - 115 kg. The mean of BMI 25.2 kg/m² (18.4 - 40.5) was determined. On the other hand, 5 female Olympic level judokas' body mass 63.8 kg, height 170 cm, BMI 22.7 kg/m² was found (Sbriccoli et al., 2007), and Turkish and Russian, who had attended the same tournament for national youth female judoka, while the average age of 15.2 and 14.9, height was found as 162.5 cm and 164.5 cm, respectively (Yüksek and Cicioğlu., 2004). This may be partly attributed to the fact that these athletes are subdivided in weight divisions, and differences related to body mass, stature, and body composition may significantly influence fighting strategies (including technical and tactical skills) and consequently the physiologic profile of these athletes. Lean and fat mass is considered as the sum, as a body mass, it is assumed that a judo athlete with larger fat-free mass would have higher performance. Therefore, an increase in fat mass that results in an increase in weight is not necessarily advantageous for a judokas, because there is a possibility that the athlete would have to compete in a heavier weight class. It is assumed that elite judokas have developed muscles at sites that are advantageous for judo athletes (Kubo et al., 2006). Judokas in our study, while the sum of five skinfold values 92.0 mm (39.8-166.8), these values, which belong to different branches of young female athletes (tennis, skating, swimming, volleyball) 57.4, 47.7, 56.0, 63.1 mm were found respectively (Leona et al., 2002). Turkish judokas' body fat% values ranged from 10.6-28.5%, but had average 17.3% ± 4.6. Between the ages of 15.2 and 14.9, which were the Turkish and Russian young female national judoka, mean% body fat 20.1 ± 3.9, 20.2 ± 6.0

were found, respectively (Yüksek and Cicioğlu., 2004). Determined values for adult female judokas were Türkiye 10.8%, Yugoslavia, 11.3%, Romania 14.1%, Italy 10.8%, Russia 14.8%, Hungary 14.7%, Germany 9.7%, Syria 12.5%, Greece 8.4%, and Spain 14.2%, respectively (Kuru E., 1991). These different results may belong to training experiences of athletes. The results obtained during the Wingate test indicate a prevailing role of anaerobic metabolism in these athletes. Peak power and mean power were significantly related to the performance of the judokas during competition. That is, peak power was related to the moment motion of throwing, pushing and pulling against an opponent, and mean power was related to hand-to-hand contact with an opponent (Umeda et al., 2004). Our working group peak power and average power values were 9.1 ve 6.3 W/kg respectively. In fact, peak power and average power values obtained in our judokas were similar to those obtained in elite female judokas. Nevertheless, Sbriccoli et al (2007) indicated that martial arts are characterized by leg mean power values approximately 40% lower than the correspondent peak power values, which is comparable to the results obtained in our study; our mean power values were 30% lower than our peak power versus Sbriccoli's findings (55%). These results may mean that our study's participants had lower anaerobic power than others. Considering the duration of a judo fight and the fact that there are several fights to be conducted during a tournament, it can be assumed that aerobic metabolism plays also important role. All athletes in our study showed a moderate aerobic power capacity (44.4 ml/kg/min). It was found that 5 female Olympic level judokas' (age 28.1 year) VO₂max was 52.9 ml/kg/min, maxHR was 182 beat/min (Sbriccoli et al., 2007). When our average power value (118.4 ± 11.1 kgm /sec) compared with the Turkish national team female wrestlers (77.2 ± 12.71 kgm /sec) (Günaydın et al., 2000), it is revealed that judokas have advantage for higher average power values. The identification of anthropometric and biomotor variables is useful contribution to the work of coaches and trainers in optimizing training programs for the achievement of the best performance of the judokas.

REFERENCES

1. Leona M, Lariviere G, and Comtois AS. (2002) Discriminant analysis of anthropometric and biomotor variables among elite adolescent female athletes in four sports. *Journal of Sports Sciences*, 20: 443- 449
2. Lohman TG, Roche AF, Martorell R. (1988) *Anthropometric standardization reference manual* champaign, IL: Human Kinetics, pp: 1-71
3. Grant S, Hasler T, Davies C, Aitchison TC, Wilson J, Whittaker A. (2001) A Comparison of the anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of female elite and recreational climbers and non-climbers. *Journal of Sport Sci*, 19: 499-505
4. Sbriccoli P, Bazzucchi I, Mario A, Marzattinocci G, Felici F. (2007) Assessment of maximal cardiorespiratory performance and muscle power in the Italian olympic judoka. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3): 738-744
5. Günaydın G, Koç H, Cicioğlu İ, (2000) Türk Bayan Milli Takım Güreşçilerinin Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Belirlenmesi, G.Ü. BESYO 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, Cilt 1, s. 24, Ankara.

THE INVESTIGATION TO THE SEX OF BODY COMPOSITION AND PHYSICAL PERFORMANCE OF ELITE MASTER ATHLETES

ELİT MASTER ATLETLERİN VÜCUT KOMPOZİSYONU VE FİZİKSEL PERFORMANSLARININ CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

Aksel Çelik¹, Mert Tunar²,

1-Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu 2-Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı

This study was performed to investigate the effect of regular aerobic exercise on body composition by BIA methods, respiratory function parameters and physical performance levels. 20 men and 10 women, total 30 long-distance elite master athletes who had joined World, European and The Balkans Championships in Athletics and into at least one degree, were included in the study. The body composition such as skeletal muscle mass, body fat weight, Waist-hip ratio and percent body fat was measured on bioelectrical impedance analysis (MF-BIA8; InBody 720, Biospace, Korea). Forced vital capacity (FVC), Maximum Voluntary Ventilations (MVV) and Vital Capacity (VC) were determined from respiratory function parameters. Indirect Maximal Oxygen Capacity (VO₂ Max), were measured on Astrand Rhyming nomogram (Monark 839E, Swedish). The datas were evaluated statistically by SPSS 15.0 program. T test was used for the evaluation for the difference between the two groups. Consequently it was concluded that regular aerobic exercise exerts positive effects on body body composition and physical performance in elite master athletes.

Key Words: Master athletes, BIA, body composition, respiratory parameters

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 507.zip](#)

GİRİŞ Vücut kompozisyonu fiziksel sağlıkla ilgili en önemli unsur olarak tanımlanabilir. Vücut kompozisyonu, insan bedeninin belirli oranlarda yağ, kas, kemik ve diğer dokulardan oluşmasıyla meydana gelmektedir. Artmış vücut yağ oranı (VYO), başta kalp ve damar hastalıkları olmak üzere pek çok hastalığın önde gelen nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir. (Kalyon TA, 1995). Bu nedenle, vücut yağ oranının düzenli olarak ölçülmesi ve değerlendirilmesi sağlık sorunları henüz oluşmadan bunların önüne geçilebilmesi için önemlidir. Bio elektrik empedans analizi, Nötron aktivasyon analizi, dual X ray absorbtiyometresi, Manyetik rezonans görüntüleme, su altı tartım yöntemi ve BOD POD gibi vücut kompozisyonunu değerlendirmede kullanılan geçerli yöntemler mevcuttur (Sarı İ, Plasqui G, Ellis KJ). Biyoelektrik empedans yöntemi hem kullanım kolaylığı bakımından hem de gerçeğe en yakın sonuca ulaşabilmek için (Lim SJ 2009.) diğerlerine göre daha çok tercih edilen bir yöntemdir. Bioelektrik empedans yöntemi vücutta, hissedilemeyecek kadar düşük bir elektrik akımı dolaştırılması esasına dayanmaktadır. Elektrik akımı, farklı dokularda farklı dirençle karşılaştığından, her dokudan geçiş süresi de farklı olmaktadır. Bu esasa göre vücut dokularının analizi gerçekleştirilmektedir (Dehghan M). Akcigere giren ve çıkan havanın yeteri kadar hareket edebilmesi önemlidir ve bir sporcunun fiziksel kapasitesi üzerinde belirleyici role sahiptir. Aerobik aktivite sırasında solunum sisteminin ekonomik çalışması ve sporcunun vital kapasitesinin yüksek olması başarıya ulaşmak için önemlidir (Kalyon TA, 1997).

AMAÇ Bu çalışmanın amacı, kadın ve erkek master atlet grubunun vücut kompozisyonunu BIA yöntemiyle tespit etmek akciğer solunum fonksiyonlarını ve fiziksel performansını değerlendirmektir.

YÖNTEM Bu çalışmaya Dünya, Avrupa ve Balkan Atletizm şampiyonası katılmış İzmir Master Atletler Kulübüne üye en az 10 yıllık spor geçmişine sahip olan toplam 30 uzun mesafe atlet (n= 10 kadın, n= 20 erkek) katıldı. Çalışma için İzmir 3 no'lu Etik Kurul'undan onay alındı. Gönüllüler 12 saatlik gece açlığından sonra teste tabi tutuldular. Test sabahı herhangi bir katı veya sıvı gıda almamaları ayrıca su içmemeleri konusunda uyarıldılar. Bu kritere uymayan sporcular çalışmaya dahil edilmedi. Çalışmaya başlamadan önce gönüllülere çalışma hakkında detaylı bilgi verilip, yazılı ve sözlü onayları alındı. Ölçümler DEÜ İnciraltı Yerleşkesindeki Spor Salonunda ve DEÜ Tıp Fakültesi Egzersiz Fizyolojisi Laboratuvarında yapıldı. Vücut Kompozisyonu Testleri: 1. Boyları, Vücut Ağırlıkları ölçümü 2. Vücut Yağ oranı Tespiti: 3. Maksimal Oksijen Kullanımı: 4. Akciğer Solunum Fonksiyon Testi: İstatistiksel analiz: Grubun ölçümlerine ait verilerin analizi SPSS 15.0 programı kullanılarak yapıldı. İki grup arasındaki farkın değerlendirilmesi için t testi kullanıldı.

BULGULAR Tablo 1: Master Atletlerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri Tablo 2: Master Atletlerin vücut kompozisyon sonuçları Tablo 3: Master atletlerin akciğer solunum fonksiyon testleri sonuçları Master Atletlerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Kadın ve erkek master atletlerin VO2 Max değerleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılık tespit edilmedi. Vücut kompozisyonu değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Kadın ve erkek master atletlerin iskelet kas ağırlığı, vücut yağ ağırlığı ve vücut yağ oranı karşılaştırıldığında anlamlı farklılık tespit edildi ($p<0.05$). Ancak bel kalça oranları kadın ve erkek master atletlerde karşılaştırıldığında anlamlı fark tespit edilmedi ($p>0.05$). Kadın ve erkek master atletlerin akciğer solunum fonksiyon testleri sonuçları karşılaştırıldığında FVC, VC ve MVV testleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ancak FEV1, PEF, FEV25, FEV75 ve FEV50 test sonuçları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). **TARTIŞMA VE SONUÇ** BİA kullanım kolaylığı ve sonuçlarının çoğunlukla güvenilirliğinden dolayı bugün ölçüm yöntemi olarak kullanımı gittikçe artan bir yöntemdir. BİA sisteminin, zaman içinde vücut kompozisyonunda meydana gelebilecek değişiklikleri doğru olarak tespit edebildiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Lim JS, 2009). BİA yöntemi ile tespit edilen kadın ve erkek master atletlerin iskelet kas ağırlığı, vücut yağ ağırlığı ve vücut yağ oranı karşılaştırıldığında anlamlı farklılık tespit edildi. Kadın master atletlerin erkeklere göre yağ oranının yüksek olmasında fizyolojik olarak beklenen bir sonuçtu. Karacan ve ark. 49 yaş ortalaması olan menapoz sonrası kadınlara uyguladıkları 8 haftalık aerobik antrenman sonrası skinfold ölçüm yöntemi ile yağ oranlarını % 29.3'den % 27.1'e düşüğünü tespit etmişlerdir (Karacan, 2003.) Master kadın atletlerin yağ oranları literatürle kıyaslandığında daha yüksek olarak tespit edilmesi kullanılan ölçüm yöntemlerinin farklı olmasına bağlı olabilir. Amerikan toplumu bel/kalça oranı norm değerleri tablosunda, 50-59 yaş arasındaki erkeklerde 0. 90-0.96, bayanlarda 0. 74-0. 81 ortalama değerler olarak bildirilmiştir (Heyvard VH, 1996). Her iki cinste de, yaş ilerledikçe bel/kalça oranının arttığı gözlenmiştir. Bel kalça oranları kadın ve erkek master atletlerde karşılaştırıldığında anlamlı fark tespit edilmedi. Bel kalça oranı obezitenin önemli göstergelerinden biri olduğu için her iki grupta da değerlerin ortalamaya yakın çıkması ve farklılığın olmaması yapılan aerobik antrenmana bağlı olarak obezite riskinin düşük olduğu sonucunu gösterebilir. Master atletlerin vücut kompozisyonu ve beden kütle indekslerinde yaşla ilişkili olarak oluşması beklenen değişim, yaptıkları düzenli spor nedeniyle sedanterlerden oldukça farklıdır (Pollock et al. 1987; Tanaka et al.1997, Wiswell et al. 2001). Yaşla beraber VO2 Max değerlerinin düşüğünün bilinmektedir (Wilson TM, 2000). Bununla birlikte bazı çalışmalar; yaşla birlikte aerobik kapasitede meydana gelen azalmanın kadın ve erkekler arasında çok farklı olmadığını destekler niteliktedir (Şahin G, 2002). Kadın ve erkek master atletlerin VO2 Max değerleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılık tespit edilmedi. Saygın ve ark 44 yaş ortalamasına sahip, sağlıklı bireyler üzerinde

yaptıkları çalışmanın sonucunda 28,73 ml/kg/dk VO2 Max değeri bildirmişlerdir. Ancak literatürde belirtilen sedanter kişilerde yaşla VO2 Max değerlerinin düşük oluşu master atletlerin düzenli spor yapmaları nedeniyle beklendiği gibi daha yüksek bulunmuştur. Kadın ve erkek master atletlerin akciğer solunum fonksiyon testleri sonuçları karşılaştırıldığında FVC, VC ve MVV testleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. VC, FVC ve MVV ölçümleri solunum sisteminin esnekliğini ve solunum kasları hakkında bilgi vermektedir. Bu sonuçlar beklenen değerlere göre % 100'e yakın olarak bulunmuştur. Sportif başarının artırılması ve master atletlerin daha sağlıklı ve verimli bir planlama ile spor yaşantısına devam edebilmesi için vücut kompozisyonu ve fiziksel performanslarının uygunluğunun saptanması yararlı olacaktır.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

1. Dehghan M, Merchant AT, Is bioelectrical impedance accurate for use in large epidemiological studies?, Nutrition Journal 2008, 7:26
2. Ellis K J, Human Body Composition: In Vivo Methods, Physiological Reviews, Printed in U.S.A.Vol. 80, No. 2, April 2000
3. Gallagher D, Song M, Evaluation of body composition: practical guidelines, Prim Care Clin Office Pract, 2003; 30: 249–265
4. Heyward VH. Stolarczyk LM: Applied Body Composition Assessment. Champaign. IL. Human Kinetics 1996 s 79-85.
5. Kalyon T.A, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları. 2. Baskı. Gata Basımevi, Ankara; 1994;97

THE ANALYSIS OF ANTHROPOMETRIC AND SOMATOTYPICAL CHARACTERISTICS OF 7/10 YEARS-OLD PRIMARY SCHOOL STUDENTS

7-10 YAŞ GRUBU ERKEK ÇOCUKLARININ ANTROPOMETRİK VE SOMATOTİP ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Mehmet Koçak.1, Harun Genç.2

1 Gazi Üniversitesi Besyo, 2 Çalışanlar İlköğretim Okulu, Ankara

The aim of this study is to examine anthropometric and somatotypical characteristics of 7/10 years-old primary school students. The subject group of this study is comprised of 264 (boys) volunteer students who are at various primary schools in Ankara, at the mean ages of 8,6+1,15. In this study, 7 and 8 years-old students constitute the first subject group, while 9 and 10 years-old students constitute the second one. Heath-Carter method was used in determining somatotypical characteristics of the participants. The analysis of the variations between the two subject groups were done by resorting to the ANOVA statistical analyses. To define the somatotypes of the subjects who participated in the study, eleven anthropometric measurements were taken such as height, weight, skinfold thickness, width and etc... Statistical analysis were done via SPSS 15,0 .

The somatotype averages of the students were found as 4,1-3,5-2,6. When we examined the somatotypes of the students on the somatochart, we found out that students were concentrated in the mesomorph-endomorph.

Results show that there is a meaningful variation between the first and the second subject group's anthropometric and somatotype characteristics ($p<0,01$). On the other hand, it was found that there is no meaningful variation between the mesomorphy values of the first and the second subject group ($p>0,05$).

Key words: Child, Somatotype, Anthropometry.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 725.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Sporda vücut yapısı ve performans arasındaki ilişki araştırmacılar arasında yıllar boyu merak konusu olmuştur. Performansa ulaşabilmek için antrenmanın yanı sıra fiziksel ve fizyolojik yapıyla da ilgilenmek gerekir. Üstün performans için gerekli vücut yapısı, sporcunun ileride uygulanacak yoğun antrenman programlarıyla istenilen zamanda ve en üst performans düzeyine ulaşması için gerekli temel ve en önemli yapı taşlarından birisidir (Karl, 2001). Fizyolojik kapasitenin ortaya konabilmesi için fiziksel yapıya sahip olunması gerekmektedir. Bu fiziksel yapının özelliği, icra edilen spor dalına uygun olmadıkça performans beklentisinin en uygun düzeyde gerçekleşmesi beklenemez (Kurudirek, 1998).

Sporda uluslararası düzeyde başarı kazanan ülkelerin bu başarılarında üniversite ve benzeri araştırma kurumlarında yapılan bilimsel çalışmaların payı büyüktür. Bu çalışmalarda performansı etkileyen faktörler ve bu faktörlerin organizmada yaptığı değişiklikler saptanarak sportif başarıyı en üst düzeye çıkartabilmek için gereken en uygun koşullar belirlenmektedir. Spora başlama yaşının giderek küçülmesi sonucu spor dallarının özelliğine uyan insan modellerinin erken yaşlarda saptanması gibi çok önemli bir konu ortaya çıkmıştır. Çünkü başlangıçta yanlış dallara yönlendirilenlerin ileri yaşlarda performanslarının geliştirilmesi için harcanan tüm bilimsel çabalar yetersiz kalmaktadır (Gürses ve

Olgun, 1991). Fiziksel yapı ile sportif performans ve davranışlar arasındaki ilişkiler göz önüne alındığında sporda başarılı olabilecek bireylerin seçiminde fizik yapının önemli bir yer tuttuğu anlaşılmaktadır (Açıkkada ve Ergen, 1990). Bu çalışmanın amacı; 7-10 yaş grubu erkek çocuklarının antropometrik ve somatotip özelliklerinin incelenmesidir.

YÖNTEM Bu araştırma, 2008–2009 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Yenimahalle ilçesindeki 5 ilköğretim okulundan rastgele seçilmiş 7-10 yaş aralığındaki 264 erkek öğrenciye uygulanmıştır. Ağırlık ölçümleri 100 grama duyarlı dijital baskülle, boy uzunluk ölçümleri 0.01 hassasiyetinde olan boy skalasıyla, deri kıvrım kalınlığı ölçümleri skinfold kaliper ile, çevre ölçümleri Gullick şeridi ile, genişlik ölçümleri antropometrik set ile belirlemiştir. Çalışmada erkek öğrencilerin antropometrik ve somatotip özelliklerinin incelenmesi amacı ile boy ölçümü, ağırlık ölçümü, 5 deri kıvrım ölçümü, 2 çevre ölçümü, 2 genişlik ölçümü alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerden 7 ve 8 yaşındakiler birinci grubu, 9 ve 10 yaşındakiler ikinci grubu oluşturmuşlardır. Deneklerin somatotip özelliklerinin belirlenmesinde Heath-Carter yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada, verilerin çözümlenmesi bilgisayar ortamında SPSS paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin antropometrik ve somatotip özelliklerinin incelenmesinde betimleyici istatistik, gruplar arasındaki farklılıkların incelenmesinde ise ANOVA istatistiksel analizleri kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR Bu çalışmada öğrencilerin boy uzunluğu ortalamaları ($n=264$) $133,64 \pm 9,36$ cm olarak, Vücut ağırlığı ortalamaları ($n=264$) $32,02 \pm 7,61$ kg olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Triceps DKK ilişkin değerler $12,22 \pm 4,95$ mm olarak, Biceps DKK ilişkin değerler $7,08 \pm 3,69$ mm olarak bulunmuştur (Tablo 2). Subscapular deri kıvrımı kalınlığı değerleri $7,36 \pm 3,72$ mm olarak, suprailiac deri kıvrımı kalınlığı değerleri $13,48 \pm 6,79$ mm olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Calf deri kıvrımı kalınlığı değerleri $13,17 \pm 6,34$ mm olarak bulunmuştur (Tablo 2). Çalışmada incelenen antropometrik değişkenlerden biceps çevre ölçüm değerleri $19,01 \pm 2,85$ cm olarak bulunmuştur. Diğer çevre ölçümü olarak calf (baldır) çevre ölçüm değerleri $26,73 \pm 3,71$ cm olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Somatotip değerlendirmesinde kullanılan antropometrik ölçümler sonucunda endomorf değeri $4,1 \pm 1,43$ mezomorf değeri $3,5 \pm 1,38$ ektomorf değeri $2,6 \pm 1,36$ olarak bulunmuştur (Tablo 2). Çalışmaya katılan öğrencilerin tüm antropometrik ve somatatip özelliklerine bakıldığında 1. gruptakiler ile 2. gruptakiler arasında 0,01 seviyesinde anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 1). 1. Gruptaki öğrencilerin mezomorfi puanları ortalaması ile 2. gruptaki öğrencilerin mezomorfi puanları ortalaması arasında 0,05 seviyesinde anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 1).

TARTIŞMA VE SONUÇ Ayan (2006), Kılıç (2007) ve Mülazımoğlu (2007)'nin çalışmalarında buldukları boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerleri yapılan bu çalışma ile benzerlik gösterirken, Eyüboğlu (2006)'nin bulduğu değerler bu çalışmadaki değerlerden yüksek çıkmıştır. Ayan (2006), Güler ve ark. (2004) ve Söğüt ve ark. (2004)'nin çalışmalarında deneklerin Triceps DKK değerleri yapılan bu çalışma ile paralellik göstermekte olup, bu çalışmayı desteklemektedir. Ayan (2006) ve Söğüt ve ark. (2004)'nin çalışmalarındaki Biceps DKK değerlerine ilişkin bulgular bu çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Ayan (2006), Eyüboğlu (2006), Söğüt ve ark. (2004) ve Güler ve ark. (2004)'nin

yapmış oldukları çalışmalardaki Subscapular deri kıvrımı kalınlığı değerleri, yapılan bu çalışmayla paralellik göstermektedir.

Eyüboğlu (2006) ve Söğüt ve ark. (2004)'nın yapmış oldukları çalışmalardaki Suprailiac DKK değerleri yapılan bu çalışmadaki değerlerden düşük bulunmuş olup, bu çalışma ile paralellik göstermemektedir. Söğüt ve ark. (2004)'nın yaptıkları çalışmadaki Calf ölçümleri değerleri ile bu çalışmadaki ölçüm değerleri benzerlik göstermektedir. Ayan (2006)'nın yapmış olduğu çalışmadaki Calf deri kıvrımı kalınlığı değerleri ise bu çalışmadaki değerlerden yüksek bulunmuştur. Ayan (2006)'ın çalışmasında deneklerin Biceps çevre ölçüm değerleri ile yapılan bu çalışmadaki ölçüm değerleri paralellik göstermektedir. Ayan (2006)'ın çalışmasındaki endomorf değeri çalışmamızdaki değerden düşük, mezomorf değeri çalışmamızdaki değerden yüksek, endomorf değeri ise çalışmamızdaki değerle benzer çıkmıştır. Kürkçü ve ark. (2009)'nın çalışmasındaki endomorf değeri çalışmamızla benzerlik gösterirken, mezomorf ve ektomorf değerleri çalışmamızdaki değerlerden yüksek çıkmıştır. Mathur ve ark. (1985)'nin çalışmasındaki değerlerden endomorf değeri çalışmamızdan düşük, mezomorf değeri yüksek çıkmış olup, ektomorf değeri ise çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Zorba ve ark. (1995)'nin çalışmasında elde edilen endomorfi değerleri yapmış olduğumuz çalışmadaki değerlerden düşük, mezomorfi ve ektomorfi değerleri yapmış olduğumuz çalışmadaki değerlerden yüksek bulunmuş olup bu çalışma ile paralellik göstermemektedir. Çalışmamız ile yapılan diğer çalışmalar arasında çıkan farklılıkların sebepleri arasında, yapılan çeşitli araştırmalarda da olduğu gibi boy uzunluğunun çevresel etmenlerden daha çok kalıtsal etmenlere bağlı olduğu ve vücut ağırlığı üzerinde kalıtsal etmenlerden çok çevresel etmenlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte bu farklılıkların nedenleri arasında deneklerin sosyoekonomik düzeylerinin farklı oluşunun da etkili olduğu söylenilir. Aynı zamanda yapılan düzenli antrenmanın vücut ağırlığı ve boy uzunluğu orantısını etkilediği düşünülmektedir. Yukarıda bahsedilen çalışmalarla bu çalışmadaki ölçümlerin farklı olmasının, diğer çalışmalarda düzenli antrenman yapan denekler kullanılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü, yapılan bu çalışmadaki denek grubunun herhangi bir spor alt yapısı yoktur ve sadece ilköğretim okuluna devam eden öğrenciler arasından rastgele seçilmişlerdir. Bu durum dikkat edilmesi gereken bir noktadır. Düzenli sporun insanın kas ve yağ miktarı üzerinde olan etkisi birçok araştırmayla kanıtlanmıştır. Olaya bu açıdan da yaklaşıldığında diğer araştırmalarla bu araştırmanın sonuçları arasındaki farklılığın açıklamasında bu faktörün de göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bunlara ek olarak, bu farklılıkların ölçümlerin değişik il ve bölgelerde yapılmış olmalarından kaynaklandığı da düşünülebilir

KAYNAKLAR

Açıkada, C., Ergen E. (1990). Bilim ve Spor. Büro Ofset Matbaacılık. Ankara. Ayan, V. (2006). 8-10 Yaş Grubu Çocuklarının Antropometrik ve Somatotip Özelliklerine Göre Spora Yönlendirilmesi (Ankara İli Örneği). Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.

Güler, D., Günay, M., Tamer, Kemal., Baltacı, Gül., Gökdemir, K. (2004). 8-10 Yaş Grubu Türk Erkek Çocuklarının Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Normları, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, V(2), 157-164.

Günay, M., Güler, D. (2004). 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel Uygunluklarının AAHPERD Test Bataryası ile Değerlendirilmesi. Gazi BESBD, IX (2), 59-68.

ELİT ERKEK MÜCADELE SPORCULARININ KİNANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİ

Fatih Çatıkkaş, Cem Kurt

Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kırkpınar Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Kinanthropometric characteristics of the athletes participating popular sports such as soccer, volleyball and basketball were well studied. However Kinanthropometric characteristics of the combat sport athletes are less clear. Thus, people in this study we aim to determine Kinanthropometric characteristics of the internationally recognized combat sport athletes. The sample included 48 internationally recognized highly elite combat sports athletes participating Karate, Judo, Taekwondo and Kick box with a mean age of 20.3(± 3.19). Mean height was 174.3 (± 7.15) and weight was 67.35 (± 10.55). Sample body fat ratio were measured by skinfold caliper (Holtain Ltd.UK). Skinfold measurement were obtained from subscapula, abdomen, suprailiac and triceps. Total body fat ratio were calculated through the use of Durnin formula. Somatotype was determined by a somatotype analyze program (Sweat Technology & Trial Version, South Australia). Widths were measured by sliding caliper (Holtain HLT-100,UK), circumferences were measured by inflexible measuring tape. Descriptive statistics were used to analyse data. Data analysed on SPSS 17.0 for windows mean BMI for our sample was 22.00 ± 2.66 (kg/m²). Mean body fat ratio was 12.20 ± 3.07 (%). Mean Endomorphy, mesomorphy and ectomorphy scores were 2.9 ± 1.30 , 4.25 ± 1.30 , and 3.10 ± 1.30 respectively. Mean cormique index, Monourier index, Acromio-iliac index, Martine index, Biacromial index and hip index were as follows 51.99 ± 1.88 (%), 92.39 ± 4.47 (%), 60.87 ± 6.61 (%), 6.29 ± 0.70 (%), 22.58 ± 0.99 (%) and 13.91 ± 0.86 (%) respectively. Mesomorphy was the dominant somatotype for our sample. Sample's BMI were in normal values, although, their total body fat ratio were relatively low.

Key words: combat sports, Kinanthropometric, somatotype, index of body

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 519.rar](#)

1.GİRİŞ Yetenek seçimi konusunda yapılan çalışmalar; vücut kompozisyonu ile motor performans arasında pozitif korelasyon olduğunu belirlemiştir (Fuster et al., 1998). Vücut kompozisyonunun belirlenmesinde çeşitli yöntemler bulunmakla birlikte; bu yöntemlerden en çok kullanılan antropometrik metottur. Son yıllarda geliştirilen, biyoelektriksel impedans yöntemi, spektrofotometrik yöntem gibi vücut kompozisyonu belirleme yöntemlerinin uygulama sonuçları ile antropometrik metodun uygulama sonuçlarının benzer olduğu tespit edilmiştir (Ergün et al.,1992). Karete, Taekwondo, Judo vb. mücadele sporları; kısa süreli, yüksek şiddetli, aralıklı fiziksel aktivite gerektiren spor dallarındandır. Bu nedenle mücadele sporlarında gerekli enerji anaerobik enerji sisteminden sağlanırken, rejenerasyon açısından ise gelişmiş bir aerobik kapasite ve VO₂ max'a ihtiyaç duyulur. Ülkemizde; futbol, voleybol, basketbol vb. popüler sporların fiziksel, fizyolojik ve psikolojik yapısını açıklayan yeterli sayıda çalışma bulunmasına rağmen, mücadele sporları için bu durum geçerli değildir. Bu açıdan bakıldığında çalışmamızın amacı; karate, taekwondo, judo ve kickbox gibi spor dallarının gerektirdiği vücut kompozisyonunun belirlenmesidir.

2.MATERYAL VE METOD **2.1.Katılımcılar** Bu çalışmaya, 4 branştan (karate n=7,teakwondo n=15, judo n=11 ve kickbox n=15) çoğu Avrupa ve Dünya şampiyonalarına katılmış ve milli olmuş toplam 48

erkek mücadele sporcusu katıldı. Sporcuların; yaş, spor yaşı, boy ve vücut ağırlığı değerleri sırasıyla 20.3 ± 3.19 yıl, 8.33 ± 4.59 yıl, 174.3 ± 7.15 cm. ve 67.35 ± 10.55 kg. olarak belirlendi.

2.2 Ölçüm Araçları Boy ve Kilo Ölçümü: Spor salonunda bulunan ve yarışmalar öncesinde sıklet sporcularının boy ve kilo ölçümlerinde kullanılan elektronik baskül (Angel, 150 MA, İstanbul/Turkey) ile yapıldı. Vücut Yağ Yüzdesi Ölçümü: Vücut yağ yüzdesinin tespitinde; Holtain Marka, 0.2 mm duyarlılığında skinfold kaliper (Holtain Ltd, Crosswell, Crymych, UK) kullanıldı. Yağ yüzdesinin tespitinde; Yuhazs formülü kullanıldı. Genişlik Ölçümleri: Sürgülü kaliper (Holtain HLT-100, UK) ile yapıldı. Çevre Ölçümleri: Esnek olmayan mezura ile yapıldı. Somatotip Tespiti: Somatotip analiz programı ile yapıldı (Sweat Technology & Trial Version & Adelaide, South Australia)

2.3 İstatistiksel Analiz Elde edilen verilerin ortalama ve standart sapmaları SPSS for Windows 17.0 paket programı kullanılarak belirlendi.

3. BULGULAR Araştırmaya katılan sporcuların; boy, kilo, WHR (Bel-kalça oranı), RPI (Ponderal Index) ve vücut yağ yüzdesi değerleri tablo I'de endomorfi, mezomorfi ve ektomorfi bileşenleri tablo II'de, BMI (Beden kitle İndeksi), Cormique İndeks, Monourier İndeks, Acromio-iliak İndeks, Martine İndeksi, Biakromial İndeks ve Kalça İndeksi değerleri tablo III'de verildi. Sporcuların vücut yağ yüzdesi; 12.20 ± 3.07 (%), endomorfi bileşeni 2.9 ± 1.30 , mezomorfi bileşeni 4.25 ± 1.30 , ektomorfi bileşeni 3.10 ± 1.30 , BMI değeri 22.00 ± 2.66 (kg/m²) olarak belirlendi. Cormique indeks 51.99 ± 1.88 (%) , Monourier index 92.39 ± 4.47 (%), Acromio-iliak index 60.87 ± 6.61 (%), Martine İndeksi 6.29 ± 0.70 (%), Biakromial indeks 22.58 ± 0.99 (%) ve kalça indeksi 13.91 ± 0.86 (%) olarak tespit edildi.

Tablo I: Sporcuların Vücut Oranlarıyla İlgili Ortalama Değerler

Tablo II. Sporculara Ait Somatotip Bileşenleri

Tablo III. Sporcuların Vücut Oranlarıyla ilgili İndeksler

4-TARTIŞMA Hipokinetik nedenli obezite sadece normal insanlarda değil sporcu popülasyonunda da giderek artmaktadır. Amerikan futbolu oyuncularının; 1/4'ün den daha fazlasının 2.derece obez olduğu bilinmektedir (Harp ve Hecht, 2005). Kazemi ve ark (2006); taekwondo oyuncularının BMI değerini 21.9 ± 2.4 (kg/m²) olarak tespit etmişlerdir (Kazemi et al., 2006). Pieter ve ark. (2006); Kanadalı erkek judocuların vücut yağ yüzdesini 12.27 % olduğuna atıfta bulunmaktadır (Pieter et al., 2006). Vücut yağ yüzdesinin başka bir göstergesi de RPI'dir. Chan ve ark (2003); rekreasyonel taekwondo atletlerinin RPI değerinin 43.1 ± 1.4 (cm/kg 0.333) olduğunu belirtmektedir (Chan et al., 2003). BMI, RPI ve % yağ değerleri bakımından sporcularımızın değerleri ile literatürden elde edilen veriler benzerlik göstermektedir. Sporda yetenek seçimi ve antrenman yönlendirmesi açısından önem taşıyan bir diğer unsur da somatotip'tir. Endomorfik, ektomorfik ve mezomorfik olarak ifade edilen somatotip'e göre kişilerin vücut yapısı ile psikolojik özellikleri ve teknik kapasitesi arasında yakın bir ilişki vardır. Ektomorfik ve mezomorfik yapıdaki sporcuların yüksek teknik gerektiren spor dallarında daha başarılı olduğu belirtilmektedir. Pieter ve ark (2009); genç erkek karatecilerin endomorfi bileşenini 2.42 ± 0.72 , mezomorfi bileşenini 4.70 ± 0.95 ve ektomorfi bileşenini 2.55 ± 1.10 olarak tespit etmiştir (Pieter ve Bercades, 2009). Krawczyk ve ark (1997); elite erkek taekwondo oyuncularının endomorfi, mezomorfi ve ektomorfi bileşeninin sırasıyla; 1.7-4.5 ve 3.6 olarak tanımlamaktadır. Bu verilere göre; elit erkek taekwondo oyuncuları ekto-mezomorfiktir (Krawczyk et al., 1997). Taaffe ve Pieter (1990); Polonyalı erkek elit karate sporcularının endomorfi

bileşenini 3.1, mezomorfi bileşenini 5.1 ve ektomorfi bileşenini de 1.8 olarak tespit etmiştir. Taaeffe ve Pieter'a göre Polonyalı elit karate sporcuları mezomorfik yapıdadır (Chan et al.,2003). Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuç ise sporcularımızın mezo-ektomorfik somatotipli olduklarıdır. Gerek yabancı gerekse Türkçe kaynaklarda mücadele sporcularının vücut indekslerine (cormique indeks, martine indeks vb.) göre tanımlayan bir çalışmaya ulaşamamıştır. Çalışmamızdan elde edilen verilere göre; genç Türk mücadele sporcuları; orta gövdeli, omuz genişliği fazla, dar üst gövdeli ve dar kalçalıdır. Çakıroğlu ve ark (2002); hentbolcuları;orta gövdeli,omuz genişliği fazla,normal üst yapılı ve dar kalçalı olarak tanımlarken, Çıkmaz ve arkadaşları (2005); futbolcuları uzun gövdeli, normal üst yapılı,orantılı genişlikte omuz yapısı ve dar kalçalı olarak tanımlamaktadır (Çakıroğlu et al., 2002; Çıkmaz et al.,2005) SONUÇ Türk mücadele sporcuları normal bir BMI değerine sahipken, vücut yağ yüzdeleri düşüktür. Somatotipolojik olarak mezo-ektomorfik yapıdadırlar. Vücut oranları açısından ise; orta gövdeli, omuz genişliği fazla, dar üst gövdeli ve dar kalçalıdır. Mücadele sporcularının bu kinantropometrik görünümü doğal yetenek seçimi açısından spora ilk yönlendirme de önemlidir.

REFERANSLAR

Chan, K., Pieter, W., Moloney, K. (2003). Kinanthropometric Profile of Recreational Taekwondo Athletes. *Biology of Sport*, 20(3):175-179.

Çakıroğlu, M., Uluçam, E., Cıgali, B.S.,Yılmaz, A. (2002). Eltopu Oyuncularında Vücut Ölçümlerinden Elde Edilen Oranlar. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9 (1):35-38.

Çıkmaz, S., Taşkınalp, O., Uluçam, E.,Yılmaz, A., Çakıroğlu, M. (2005). Futbolcularda Gövde İle İlgili Antropometrik Ölçüler ve Oranlar. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 22 (1):32-36.

Ergün, A.,Yardımcı, S.,Yavuzer, S., Akçıl, E. (1992).17-21 yaş grubunda vücut yağ yüzdesinin farklı iki yöntemle ölçülüp karşılaştırılması. *Türk J Med Res*, 10 (6):233-5.

Fuster, V., Jerez, A., Ortega, A.(1998). Somatotype and physical performance in a sample of university students from Madrid. *International Journal of Anthropology*, 13(2): 149-158.

Harp, B.J., Hecht, L.(2005).Obesity in the Natiol Football League. *JAMA*, 293(9):1061-1062. Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., White, R.A.(2006). A profile of Olympic Taekwondo Competitors.*Journal of Sports Science and Medecine*, CSSI:114-121.

Krawczyk, B., Sklad, M., Jackiewicz, A. (1997). Heath- Carter somatotypes of athletes representing various sports. *Biology of Sport*, 14 (4):305-310.

Pieter, W., Bercades, T.L., Kim, D.G.(2006). Relative Total body Fat and Skinfold Patterning in Filipino National Combat Sport Athletes. *Journal of Sports Science and Medecine*, CSSI:35-41.

Pieter, W.,Bercades, T.L.(2009). Somatotypes of National Elite Combative Sport Athletes.*Brazilian Journal of Biomotricity*, 3(1):21-30.

THE EVALUATION OF SOMATOTYPE PROFILE OF TURKISH NATIONAL TAEKWONDO ATHLETES

TÜRK TAEKWONDO MİLLİ TAKIMININ SOMATOTİP ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Behrouz Ghorbanzadeh¹ - Sürhat Müniroğlu¹ - Metin Şahin²

1. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu 2. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The assessment of the physical characteristics of successful competitors can provide further information regarding the prerequisites for sporting success. The measurement of body dimensions can provide an appraisal of the structural status of an athlete and therefore may be used to describe the 'typical' athlete that succeeds within a certain sport. Somatotype profile may be considered as an important factor to athlete's performance in addition to the technique of movement and the experience. The purposes of this study were to determine the somatotype of elite Turkish Taekwondo athlete's. The research has been carried out with 24 men and 16 women successful Turkish National Team taekwondo athletes who have had degrees in European and World Championships several times, 40 subjects have taken part in this research.

In the research, Characteristics of somatotyp were determined by Heath-Carter and statistical analysis were made on computer using MINITAB for WINDOWS programe (endormorphy $x = 1.97 \pm 0.52$, mezomorphy $x = 2.06 \pm 0.84$, ectomorphy $x = 3.96 \pm 0.96$). Their somatotype profiles is Balanced ectomorphi. The results of the research for the male national team taekwondo athletes are as follows: average age is 22.58 ± 2.84 ; average body fat is $71.12 \text{ kg} \pm 10.69$; average height is $181.0 \text{ cm.} \pm 7.07$; average percentage of body fat is $\%11.84 \pm 1.89$; average endomorphy value is 2.58 ± 0.70 ; average mezomorphy value is 2.63 ± 1.48 ; average ectomorphy value is 3.51 ± 0.98 . The results of the research for the female taekwondo athletes are as follows: average age is 22.37 ± 4.73 years; average body fat is $60.31 \text{ kg} \pm 8.32$; average height ia $172.0 \text{ cm.} \pm 6.45$; average percentage of body fat is $\%11.19 \pm 1.58$; average endomorphy value is 2.40 ± 0.86 ; average mezomorphy value is 5.08 ± 1.25 ; average ectomorphy value is 3.63 ± 1.14 . The values of the athletes who are in the Taekwondo National Teams have been found higher than those who are not and who do not do any sports. There have been seen similarities between the values of taekwondo athletes and the other different individual fighting sports athletes.

Key Words: Taekwondo, National Team, Somatotype

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ Taekwondo sporu Türkiye de özellikle amatör spor dalları arasında uluslararası platformda en başarılı branş olarak ön plana çıkmıştır. Spor dallarında mücadele eden her sporcunun veya bir takımın tek bir amacı vardır, her zaman başarılı olmak ve daima zirvede kalmaktır. Bu nedenle spor alanındaki çalışmaların ve araştırmaların çoğunun hedefi de performansı arttırmak, yeni başarılar ve rekorlar elde etmektir. Başarıya giden yolda yetenek, dayanıklılık, taktik, psikoloji gibi faktörlerin yanında vücut yapısının özellikleri de detaylı bir şekilde incelenmelidir. Bu araştırmada, büyükler kategorisinde Türk Milli Takımında yarışan kız ve erkek Taekwondocuların yapılan ölçümler sonucunda temel antropometrik parametrelerinin (yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu) ve somatotip profillerini analiz etmektir.

YÖNTEM Araştırmaya Katılan Grubun Özellikleri Araştırmaya, 2009 yılında Ankara ilinde yapılan Türk milli takım kampı kadrosunda olan büyükler kategorisinde yarışan (17 yaş ve üstü), 16 bayan ve 24 erkek olmak üzere 40 Taekwondocu katıldı. Somatotip Belirlenmesinde Heath-Carter Formülü Endomorfik Komponent: Bu hesaplama, kişinin triceps, subscapula ve suprailiac deri kıvrım kalınlıklarının mm cinsinden tespit edilip formülde uygulanması ile yapılır. $X = (\text{Triceps dkk}) + (\text{Suprailiac dkk}) + \text{Subscapula dkk}$ Endomorfi = $0.1451x - 0.00068x^2 + 0.0000014x^3 - 0.7182$ Mezomorfik Komponent: Bu hesaplama aşağıdaki işlemler sonucu yapılır $E = \text{Humerus epikondil çap (cm)}$ $K = \text{Femur epikondil çap (cm)}$ $A = \text{Düzeltilmiş kol çevresi} = \text{Fleksiyonda biceps çevresi (cm)}$ $\text{Triceps dkk} \div 10$ $C = \text{Düzeltilmiş baldır çevresi} = \text{Baldır çevresi (cm)} - \text{Medial baldır dkk} \div 10$ $H = \text{Boy uzunluğu (cm)}$ Mezomorfi = $0.858(E) + 0.601 (K) + 0.188 (A) + 0.161 (C) - 0,131 (H) + 4.5$ Ektomorfik Komponent: Bu hesaplama, öncelikle boy uzunluğu ve vücut ağırlığı arasındaki ilişki ile ulaşılan ponderal indeks (RPI) hesaplanarak yapılır. $RPI = H (\text{boy uzunluğu} - \text{cm}) \div 3 w (\text{vücut ağırlığı kg})$ $RPI > 40.75$ ise Ektomorfi = $0.732 RPI - 28.58$ $4.75 \geq RPI > 38.25$ ise Ektomorfi = $0.463 RPI - 17.63$ $RPI \leq 38.25$ ise sonuç değere 0.1 eklenir.

Ölçüm Metodları Boy Uzunluğu Ölçümü Boy uzunluğu ölçümlerinde hassaslık derecesi 0.001m olan Holtain marka antropometri seti kullanıldı.

Vücut Ağırlığı Vücut ağırlığı ölçümlerinde hassaslık derecesi 0.1 kg olan ağırlık koluna sahip olan bir terazi kullanıldı.

Skinfold (Deri kıvrım kalınlığı) Ölçümleri Skinfold (Deri kıvrım kalınlığı) ölçümlerinde her açıda 10 g/sq m basınç sağlayan Holtain skinfold kaliper kullanıldı.

Triceps Deri Kıvrım Kalınlığı: Denek ayakta kolları yanlara sarkıtılmış durumda iken, sağ üst kolun arka orta hattında akromion ve olekranon arasındaki orta noktadan dikey düzlemde kas üzerindeki deri katlanması sol el ile tutularak sağ eldeki kaliperle ölçüm yapıldı.

Subscapula Deri Kıvrım Kalınlığı: denek ayakta kolları yana sarkıtılmış durumda iken, scapulanın hemen altından inferior açısının altından, vücuda diagonal olarak 45 derecelik açı ile deri katlaması tutularak ölçüm yapıldı.

Medial Baldır(Calf) Deri Kıvrım Kalınlığı: Denek ayak tabanları yere tam olarak temas ederken ve bacakları 90 derece bükük otururken, sağ baldırın en geniş bölgesinde medialden dikey olarak yapıldı. **Çap Ölçümleri** Çap ölçümleri hassaslık derecesi 0.01 cm olan sürgülü kaliper kullanıldı. **Humerus Epikondül Çap:** Kol 90 derece bükülü durumda iken humerusun lateral ve medial epikondilleri arasındaki uzaklık ölçüldü.

Femur Epikondül Çap: Diz eklemi 90 derece pozisyonunda ve denek otururken femurun lateral ve medial epikondülleri arasındaki uzaklık ölçüldü ve kaliperle yumuşak dokuya yeterince baskı uygulanarak 45 derecelik açı ile ölçüm yapıldı.

Çevre Ölçümleri Çevre ölçümlerinde hassaslık derecesi 0.1 cm olan bükülebilir elastik olmayan 7 mm. Genişliğinde mezura kullanıldı.

Baldır (calf) Çevre Ölçümü: Denek, ayaklarını 20 cm. bir aralık olacak şekilde açarak ve ağırlığını dengeli dağıtarak ayakta durur. Mezura ekstremitenin en geniş bölgesine dik olarak uygulandı.

Fleksiyonda Biceps Çevresi: Denek ayakta ve kolu maksimal fleksiyonda iken akromiyon ve alektranon arasında belirlenen orta noktadan ölçüm alındı.

Verilerin Analizi Araştırmadaki istatistiksel değerlendirmeler MİNİTAB for WINDOWS istatistik paket programında Tanımlayıcı İstatistik Analiz testi kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Türk Milli Takim Taekwondocuların Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı Değerleri Erkek N= 24 Yaş (yıl) Boy (cm) Vücut Ağırlığı (kg) $\bar{X} = 22.58$ 181.0 71.12 $SD = 2.84$ 7.07 10.69 Kadın N= 16 $\bar{X} = 22.37$ 172.0 60.31 $SD = 4.73$ 6.45 8.32

Tablo 2. Türkiye Milli Takim Taekwondocuların Somatotip Değerlerinin dağılımı.

Denek Sayısı Endomorfi Mezomorfi Ektomorfi 1 2.35 2.19 4.23 2 2.05 3.83 3.36 3 2.7 1.75 3.27 4 4.35 2.29 1.45 5 3.77 3.12 3.04 6 2.2 2.59 4.65 7 2.72 4.77 2.08 8 3.07 0.68 3.3 9 2.42 1.77 3.22 10 2.27 3.37 4.69 11 1.67 5.76 2.5 12 2.1 4.66 4.83 13 2.32 0.71 3.93 14 2.64 1.04 4.69 15 2.6 5.05 1.53 16 3.26 2.7 3.81 17 1.94 3.06 3.93 18 2.62 1.59 3.19 19 4.04 1.6 4.09 20 2.88 2.9 2.84 21 1.86 1.14 3.89 22 1.62 2.73 4.35 23 2.48 3.83 2.69 24 1.99 0.15 4.74 25 3.83 5.83 2.56 26 1.75 5.37 3.86 27 2.89 5.51 2.94 28 1.51 3.61 3.1 29 2.89 6.27 2.52 30 1.33 5.08 3.95 31 2.16 5.03 3.86 32 2.27 3.48 4.84 33 1.56 5.01 3.77 34 1.71 2.85 6.18 35 3.64 6.4 1.69 36 2.21 4.23 3.83 37 3.75 5.65 3.22 38 1.3 3.39 5.55 39 2.67 7.05 3.58 40 3.08 6.54 2.75

Tablo 3. Türkiye Milli Takim Taekwondocuların Ortalama Vücut Yağ Yüzdesi ve Somatotip Değerleri Vücut Yağı (%) $\bar{X}$ (SS) Endomorfi $\bar{X}$ (SS) Mezomorfi $\bar{X}$ (SS) Ektomorfi $\bar{X}$ (SS) Erkek N = 24 11.84 ± 1.89 2.58 ± 0.70 2.63 ± 1.48 3.51 ± 0.98 Kadın N = 16 11.19 ± 1.58 2.40 ± 0.86 5.08 ± 1.25 3.63 ± 1.14

SONUÇ Yapısal olarak adlandırdığımız, genelde kalıtsal özelliğe sahip boy, ağırlık, somatotip ve beden kompozisyonu gibi parametrelerin spor branşlarında beceri ve fonksiyonel faktörleri etkilediği bilinmektedir. Chan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan araştırmada erkek Taekwondocuların somatotip değerleri: endomorfi 4.2 ± 1.1 , mezomorfi 4.7 ± 1.0 , ektomorfi 2.9 ± 1.0 olarak ve bayan Taekwondocuların somatotip değerleri: endomorfi 6.3 ± 1.5 , mezomorfi 4.2 ± 1.0 , ektomorfi 2.0 ± 1.0 olarak bulmuştur. Olds ve Kang (2000) tarafından kulüp düzeyi erkek Taekwondocularda yapılan araştırmada somatotip değerleri endomorfi, mezomorfi, ektomorfi için sırasıyla 2.5 – 4.9 – 2.7 olarak ve bölge düzeyi Taekwondocularda 2.2 – 4.5 – 2.2 olarak ve elit Taekwondocularda 1.4 – 4.1 – 2.0 olarak bulmuştur. Araştırmada yer alan Türk Taekwondo Milli takımında yarışan erkek sporcuların somatotip (endomorfi-mezomorfi-ektomorfi) değerleri 2.58 ± 0.70 – 2.63 ± 1.48 – 3.51 ± 0.98 olarak ve bayan milli takımında yarışan sporcuların somatotip değerleri 2.40 ± 0.86 – 5.08 ± 1.25 – 3.63 ± 1.14 olarak bulunmuştur. Taekwondocuların istendik vücut yapısının ektomorfik olması beklenmektedir. Bu nedenle Taekwondo sporunda alt yapı yetenek seçiminde ektomorfik özelliklerle göz önünde bulundurulmalı ve doğru fizik kaliteye doğru antrenman yaklaşımı benimsenmelidir.

KAYNAKLAR

AMUSA, L. ONYEWADDUME, I. (2001). Anthropometry, body composition and somatotypes of Botswana national Karate players: A descriptive study. Acta Kines Univ Tart. v. 6, p. 7–14 BARIŞ L.

MÜNİROĞLU, S., ÇORUH E., SUNAY H. (2002). Türk Erkek Voleybol Milli Takımının Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi, VII. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

CHANG, G. PENG, H. TANG, W and CHEN, J. (2001). The anthropometric Profile of Taiwanese male Taekwondo players Journal of Biomechanics, Volume 40, Issue null, Pages S641-S641

GAO, B.H. (2001). Research on the somatotype features of Chinese elite male taekwondo athletes. Sport Science, 21: 58–61.

KAZEMI M, WAALEN J, MORGAN C, WHITE AR.(2006). A profile of Olympic Taekwondo competitors. J Sports Sci Med. 2006; CSSI:114–121.

OLDS, T. KANG, S. J. (2000) Anthropometric characteristics of adult male Korean taekwondo players. The 1st Olympic Taekwondo Scientific Congress Proceedings, Seoul, Korea, p.69–75.

TEL, M. (1996). Türk Taekwondo Milli Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Analizi. Y. Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü. Elazığ

ZORBA, E. (2001). Fiziksel Uygunluk. Muğla: Gazi Kitapevi.

AN INVESTIGATION OF THE EFFECT OF ANTHROPOMETRIC AND BIOMOTORIC PERFORMANCE ON THE FUNCTIONAL USAGE WEIGHT VEST

FONKSİYONEL KULLANILAN AĞIRLIK YELEKLERİNİN ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER VE BİYOMOTORİK PERFORMANSA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Kılınç F . Avcı H . Erol E.A . Günay M. Koç H . Çam N.N.

Süleyman Demirel Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi

Aim, The purpose was the preparation period, in addition to maximal strength training in the field environment in the functional units are used as training of athletes in the weight vest to investigate the effect of anthropometric characteristics and biomotoric.

Materials and methods, 21 male athletes participated as volunteers in our research. With a weight vest, and a control group that does not use three groups. Weight vest that uses group n = 7 (mean age 19.7 ± 0.9 years, height 1.75 ± 0.1 m, weight 68.6 ± 3.1 kg), weight vest that does not use group n.7 (mean age 19.5 ± 1.5 years, height 1.73 ± 0.1 m, weight 68.4 ± 4.9 kg), n.7 in the control group (mean age 19.7 ± 1.2 years, height 1.74 ± 0.3 m, weight 67.1 ± 3.3 kg). Anthropometric measurements of all three groups on the muscle and under skin fat measurements were measured in the environment. Biomotoric tests, strength tests, squat vertical jump, back strength, butterfly (1RM), shoulder press (1RM), Lat Pully (1RM), leg curl (1RM), leg extantion (1RM), leg press (1RM), calf raise (1RM), flexibility test, sit and reach, 20 m and 100 m sprint test, as tests were performed. Weight vest and do not use a group of eight weeks, the training was five days. The data obtained from the arithmetic mean and standard deviation values were determined to identify the difference between groups one-way anova test was applied.

Finding, Intergroup comparison, some anthropometric measurements among the important differences ($p < 0.05$), whereas biomotoric features, especially network of vests that use the athletes' values significantly ($p < 0.05$), a level of progress that has been identified.

Results, Used on training courses as a functional of the weight vest, biomotoric properties and is effective on the performance of athletes were found to be effective. The use of weight vest for athletes to develop their athletic performance may be useful to say.

Key Words; Strength, Weight Vest, Biomotoric

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 798.rar](#)

GİRİŞ Antrenman ve hareket bilimlerinde, sporcunun performansının artırılması önemli bir yer teşkil etmektedir. Bu amaca yönelik, antrenörler bir çok antrenman modeli ve aparatları ile çalışmaktadırlar (Faigenbaum et al. 2006, Bompaa, Tricoli et al.,2005; Willardson, 2005). Bu modeller içerisinde, spesifik antrenmanların yanı sıra kombine antrenmanlar da bulunmaktadır (Kılınç, 2008). Spesifik antrenmanlarda özel bir bölge veya belli bir özellik geliştirilmesi palanlanırken, kombine antrenmanlarda ise temel biyomotorik özellikleri eş güdümlü olarak geliştirilmesi hedeflemektedir. Özellikle kombine antrenmanlarda, kuvvet, sürat, dayanıklılık, teknik ve taktik bir bütünlük içerisinde çalışması ön şart olarak görülmektedir. Ancak burda kendi içerisinde yüklenme şiddet oranları değişmektedir. Antrenörler kombine antrenmanlarda, sadece kuvvet antrenmanları için özel bir zaman ayırmadan değişik malzemeler kullanarak (Faigenbaum et al. 2006) (kol bilek ağırlığı, ayak

bilek ağırlığı, ağırlık yeleği) hem kuvvet özelliklerini geliştirmek hemde diğer özellikleri (teknik-taktik) bir bütünlük içerisinde antrene etmeyi amaçlar.

Bu çalışmanın amacı; hazırlık periyodunda maksimal kuvvet antrenmanlarına ek olarak saha ortamında birim antrenman içerisinde fonksiyonel olarak kullanılan ağırlık yeleklerinin sporcuların antropometrik ve biyomotorik özellikleri üzerine etkilerinin araştırılmasıdır.

MATERYAL METOT Araştırmamıza 21 erkek sporcu gönüllü olarak katıldı. Üç grup oluşturuldu. Bunlar, ağırlık yeleği kullanan, kullanmayan ve kontrol grubuydu. Ağırlık yeleği kullanan grup n:7 (ortalama yaş 19.7±0.9 yıl, boy 1.75±0.1 m., vücut ağırlığı 68.6±3.1 kg), ağırlık yeleği kullanmayan grup n:7 (ortalama yaş 19.5±1.5 years, boy 1.73±0.1 m., vücut ağırlığı 68.4±4.9 kg), kontrol grubunda n:7 (ortalama yaş 19.7±1.2 yıl, boy 1.74±0.3 m., vücut ağırlığı 67.1±3.3 kg) Her üç gruba da antropometrik ölçümlerden; kas çevresi ölçüldü (Özer, 1993; Zorba ve Ziyagil, 1995). Biyomotorik testlerden; kuvvet testleri (sağ-sol hand grip, squat dikey sıçrama, uzun atlama, sırt kuvveti, bacak kuvveti, şınav, mekik, butterfly (1RM), shoulder pres (1RM), lat pully (1RM), leg curl (1RM), leg extantion (1RM), leg pres (1RM), calf raise (1RM), dayanıklılık testlerinden; shuttle run, esneklik testi; otur uzan, sürat testi olarak da 20 m. ve 100 m. testleri yapıldı. Ağırlık yeleği kullanan ve kullanmayan gruba 8 hafta, hafta da 5 gün antrenman yaptırıldı. Kullanılan ağırlık yeleklerinin ağırlıkları 278 gr.dı. Ağırlık yeleğinin ceplerine 500 gr. lık ağırlıklar yerleşecek şekilde cepleri bulunmaktaydı. Her sporcunun vücut ağırlığına göre antrenmanda kullanacağı ağırlıklar % 1-2 oranında belirendi.

Elde edilen verilerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlenerek gruplar arasındaki farkları belirlemek üzere one-way anova testi uygulandı.

BULGULAR Tablo 1: Araştırmaya Katılan AğırlıkYelekli-Yelesiz ve Kontrol Gruplarının Kas Çevre Ölçüm Değerlerinin Karşılaştırması Tablo 2: Araştırmaya Katılan AğırlıkYelekli-Yelesiz ve Kontrol Gruplarının Kuvvet Test Değerlerinin Karşılaştırması

TARTIŞMA Çalışmamızda Antropometrik ölçümlerden kol çevresi II. Ölçüm değerleri arasında önemli bir artışın olduğu belirlenirken biyomotorik özelliklerden sürat ve kuvvet değerlerinin I ve II test değerleri arasında önemli bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Faigenbaum ve arkadaşlarının yaptığı benzer çalışmada da ağırlık yeleklerinin kullanımının, performans etkili olduğu belirtilmiştir (Faigenbaum et al, 2006).

SONUÇ Elde ettiğimiz verilere dayanarak birim antrenman içerisinde kullanılan ağırlık yeleklerinin özellikle sürat ve kuvvet özellikleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

REFERANCE

Faigenbaum A.D., McFarland J. E.; Schwerdtman J. A., Ratamess N. A., Kang J.; Hoffman J. R., (2006) Dynamic Warm-Up Protocols, With and Without a Weighted Vest, and Fitness Performance in High School Female Athletes, Journal of Athletic Training;41(4):357–363

Kılınç, F., (2008) An Intensive Combined Training Program Modulates Physical, Physiological, Biomotoric And Technical Parameters in Basketball Player Women, The Journal of Strength and Conditioning Research, November, Volume 22, Issue 6.

Bompa, T., Periodization Training For Sports,

Özer, K.: Antropometri Sporda Morfolojik Planlama, Kazan Matbaacılık, İstanbul, 1993

Zorba, E., Ziyagil, M.A.: Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Erek Ofset, Trabzon, 1995

Tricoli V, Lamas L, Carnevale R, Ugrinowitsch C., (2005) "Short-Term Effects On Lower-Body Functional Power Development: Weightlifting Vs. Vertical Jump Training Programs", J Strength Cond Res. 19(2):433-7,.

Willardson JM. (2006) "A Brief Review: Factors Affecting The Length Of The Rest Interval Between Resistance Exercise Sets", J Strength Cond Res. 20(4):978-84,.

EVALUATION OF RELATIONS BETWEEN SOMATOTYPE COMPONENTS AND STRENGTH VALUES OF ELITE FEMALE AND MALE HANDBALL PLAYERS

ELİT BAYAN VE ERKEK HENTBOLCULARDA SOMATOTİP KOMPANENTLERİ İLE KUVVET DEĞERLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Öcal,D.1, Melekoğlu, T.1, Baydil, B.1, Eler, S.2

1 Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu / Kastamonu,2 Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu / Ankara

The aim of this study is to display if there is a relation or not between somatotype components and strength values of elite handball players. 12 female handball players (average age: 21,8; average length: 171,17 cm; average weight: 65,59 kg) and 10 male handball players (average age: 23,1; average length: 186,40 cm; average weight: 93,7 kg) whom attended to Intercollegiate Turkish Handball Female and Male National Team Preparation, totally 22 subjects voluntarily took place in this studies' measurements (Female handball players also got fourth degree at World Intercollegiate Handball Championship).

In the measurements, the equipments and measurement methods acceptable with international standards are applied. Length, weight, humerus and femur breadth, flexed arm and calf circumferences; triceps, supscapular, suprailiac and calf skinfolds and by dynamometer, right hand and left hand grips and back and knee strengths were measured.

Somatotypes of the handball players were determined using Heath-Carter's method. Endomorphic, mesomorphic and ectomorphic components were calculated by computer on the basis of formulas. Data are processed statistically at the 12.0 SPSS program and any relationship between reached findings were analyzed and evaluated. In the analysis of data Mann-Whitney U and Pearson Correlation tests were used and significance level accepted as $p \leq 0.05$.

With the measurements, somatotype averages of female handball players were scaled as 3,67-3,44-2,55 and somatotype averages of male handball players were scaled as 3,27-5,54-1,62. Significant relation is found out between female and male subjects' right hand grips-mesomorph, right hand grips-ectomorph, left hand grips-mesomorph, left hand grips-ectomorph, back strength-mesomorph, back strength-ectomorph, knee strength-mesomorph and knee strength-ectomorph.

As a result, a significant relation between ectomorph and mesomorph values and strength values of elite handball players are found. Findings of this study are important especially because of the contributions at the configuration of strength development training programs of handball players and orienting sportsmen/sportswomen at the aptitude tests.

Key Words: Handball Players, Somatotype, Strength Values

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 479.rar](#)

Giriş ve Amaç Hentbol, belirlenmiş kurallar çerçevesinde iki ayrı takım arasında oynanan bir oyundur. Salonlarda oynanan modern hentbol, oyuna özgü birçok beceri ve bedensel özelliğin var olmasını gerektiren bir spor branşıdır. El ile oynanan oyunların tarihsel gelişimleri incelendiğinde; insanın birçok iş için ellerini daha iyi kullandığı savından hareket edilerek elin kullanıldığı oyunların

kökenlerinin oldukça eskiye dayandığı ileri sürülmekte ve araştırmalarda elde edilen belgeler, hentbolun milattan önceleri de bilindiğini ve oynandığını göstermektedir (Ensari, 1993). Hentbolda hücumlar için, gelişmiş bir sprint yeteneğinin yanı sıra; atış ve vücut aldatmalarında, atış kuvveti, kuvvette devamlılık ve hareket becerisi son derece önemlidir. Hentbolda kuvvet; atış esnasında atış kuvveti veya sıçrayarak atış esnasında sıçrama kuvveti olarak önem kazanır. Kuvvet ayrıca hareket süratinin temelidir (Taşkıran,1997).

Elit hentbolcuların somatotiplerinin ve kuvvet değerlerinin ilişkilendirilmesi, hentbol ile profesyonel olarak uğraşan sporcuların gelişimine, özellikle kuvvet geliştirici antrenman programlarının yapılandırılmasına ve gelecekte yetenek seçimi sırasında sporcuların yönlendirilmelerine katkı sağlaması açısından önemlidir.Yapılan çalışma ile, elit düzey hentbolcuların yağlılık, kaslılık ve zayıflık değerlerini ortaya koyan somatotip komponentleriyle kuvvet değerleri arasındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmaktadır.

Yöntem Araştırma grubu, Üniversitelerarası Türk Hentbol Bayan ve Erkek Milli Takımları Hazırlık Kampı'na katılan ve Dünya Üniversiteler Hentbol Şampiyonası 4.'sü, yaş ortalamaları 21.8 yıl olan12 bayan ve yaş ortalamaları 23.1 yıl olan 10 erkek olmak üzere 22 kişiden oluşmaktadır. Bayanların spor yaşı ortalamaları 11.9 yıl, erkeklerinki 10.6 yıldır. Deneklerin somatotipleri ve kuvvet değerleri arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için uluslararası standartlara uygun aletler ve ölçüm yöntemleriyle; somatotip hesaplamak için gerekli antropometrik değişkenler ve dinamometre kullanılarak; pençe, sırt ve bacak kuvvetleri ölçülmüştür.

Hentbolcuların somatotip değerleri hesaplanırken Heath-Carter Somatotip Hesaplama Yöntemi kullanılmış (Carter and Healt 1990);veriler SPSS 12 programına kaydedilip, istatistiki hesaplar gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular arasında ilişkinin olup olmadı analiz edilip, yorumlanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde Mann-Whitney U ve Pearson Correlation testleri kullanılmış, anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ kabul edilmiştir.

Bulgular Çalışmaya katılan elit bayan hentbolcuların boy uzunluğu ortalamaları 171,17 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 65,59 kg, somatotip değerleri 3,67–3,44–2,55 yani mezomorfi endomorfi (Şekil 1), sağ pençe kuvveti ortalamaları 31,10 kg, sol pençe kuvveti ortalamaları 34,50 kg, sırt kuvveti ortalamaları 91,71 kg ve bacak kuvveti ortalamaları 123,38 kg şeklinde bulgulanırken; elit erkek hentbolcuların boy uzunluğu ortalamaları 186,40 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 93.7 kg, somatotip değerleri 3,27–5,54–1,62 yani kaslılık komponentinin dominant olduğu endomorfik mezomorf (Şekil 2), sağ pençe kuvveti ortalamaları 57,52 kg, sol pençe kuvveti ortalamaları 52,59 kg, sırt kuvveti ortalamaları 131,65 kg ve bacak kuvveti ortalamaları 191,88 kg şeklinde bulgulanmıştır (Tablo 1).
Tablo 1: Elit Bayan Erkek Hentbolcuların, Somatotip ve Kuvvet Değerleri Ortalamaları

Şekil 1: Elit Bayan Hentbolcuların Somatotipleri

Şekil 2: Elit Erkek Hentbolcuların Somatotipleri

Tablo 2: Elit Bayan ve Erkek Hentbolcuların Somatotip Komponentleri ve Kuvvet Değerlerinin İlişkilendirilmesi

Bayan ve erkek deneklerin sağ pençe kuvveti-mezomorf, sağ pençe kuvveti ektomorf, sol pençe kuvveti-mezomorf, sol pençe kuvveti ektomorf, sırt kuvveti-mezomorf, sırt kuvveti ektomorf, bacak

kuvveti-mezomorf, bacak kuvveti ektomorf değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tartışma ve Sonuç Elit düzeydeki tüm sporcuların yaptıkları branşa özgü vücut yapısını ve fiziksel özellikleri taşımaları başarı için kaçınılmazdır. Carter ve ark. (1990) bütün Avrupa hentbol erkek takımlarının somatotiplerini ekto mezomorf, bayan takımlarınıninkini ise 3,3-4,1-2,5 yani endomorfik mezomorf olarak değerlendirmişlerdir. Taşucu (2002) Türk Erkek Hentbol Milli Takımı'nın 14 oyuncusunu ölçtüğü çalışmasında; deneklerin somatotiplerini 3.05-4.61-2.38 yani endomorfik-mezomorfi olarak bulgulamıştır. Bayios ve ark. (2006) alışmalarında elit erkek hentbolcuların somatotip değerlerini mezomorf-endomorf şeklinde bulgulamışlardır. Peiling ve ark. (1990) elit hentbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada; deneklerin somatotiplerini bayanlarda 5.06-3.47-2.88, erkeklerde 3.23-6.50-2.90 şeklinde bulgulamış ve kuvvetliliği temsil eden mezomorf özelliğin yüksek olması durumunda daha başarılı olunduğuna dikkat çekmişlerdir. Yapılmış alışmalar elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

Elit hentbolcuların somatotip özelliklerinin ve kuvvet değerlerinin ilişkilendirilmesi, hentbol ile profesyonel olarak uğraşan sporcuların gelişimine, özellikle kuvvet geliştirici antrenman programlarının yapılandırılmasına ve gelecekte yetenek seçimi sırasında sporcuların yönlendirilmelerine katkı sağlaması açısından önemlidir.

Seçilmiş kaynaklar

Bayios, İ.A.,ark,. (2006). Anthropometric, Body Composition and Somatotype Differences of Greek Elite Female Basketball, Volleyball and Handball Players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.46(2), 271-280.

Carter, J.E.L. and Heath, B.H. (1990). Somatotyping-Development and Applications. Cambridge: Cambridge University Pres. Duquet, W. and Carter J. L., (1996) Somatotyping, Kinantropometry and Exercise Physiology Laboratory Manuel. s. 35-50.

Ensari, G.(1993). Türkiye'de Hentbol. Ankara: Ceylan Ltd. Peiling, D. (1990). A Study of Somatotypes of Chinese Elite Handball Players. China Sport Science. 2. 57-61.

Sevim, Y. (2002). Hentbol Teknik-Taktik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Taşkıran, Y. (1997), Hentbolda Performans. Ankara: Bağırgan Yayınevi

EFFECT OF STEADINESS PRACTICE IN PLANTAR FLEXOR MUSCLES ON POSTURE STABILITY DURING QUIET STANDING WITH EYES CLOSED

Kazushige Oshita, Sumio Yano

Division Of Human Environmental Science, Graduate School Of Human Development And Environment, Kobe University

The purpose of this study was to investigate the effect of force steadiness practice in plantar flexor muscles on the posture stability during quiet standing with eyes closed. Thirteen young healthy male (21 ± 1 yrs) randomly assigned to a practice group ($n = 6$; PRA), or a non-practicing control group ($n = 7$; CON). PRA performed twice a week steadiness practice for 4 weeks. Steadiness practice required PRA to 5 sets of 60s isometric contraction (30s at 10% MVC (maximal voluntary contraction) and 30s at 20% MVC) and 30s of rest. MVC value did not change from before to after 4week practice in both groups. Although steadiness practice reduced force fluctuation during steady isometric plantar flexion at levels corresponding to 10% and 20% MVC, these effects were not observed in CON. Steadiness practice also reduced posture sway which was assessed as the standard deviation of trajectory of the center of mass displacement and velocity during quiet standing with eyes closed. Although force steadiness practice accompanied with visual feedback, posture stability test was not accompanied with visual feedback. These results suggest that the steadiness practice in plantar flexor muscles was accompanied by a decrease in the fluctuations in motor output, and an improvement in the posture stability during quiet standing. Further, the steadiness practice might affect to improvement of somatic-sensation.

Keywords: Force fluctuation, Steadiness, Posture stability

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction The force that a muscle exerts during a voluntary contraction is not constant but fluctuates about an average intended value. The amplitude of the fluctuations is influenced by such factors as the intensity of the contraction, the type of muscle contraction, the muscle group involved in the task, the level of physiological arousal, and the amount of fatigue. Furthermore, the amplitude of the fluctuations can influence the functional ability of human movement (such as manual dexterity (Kornatz et al., 2005), sports activities (Salonikidis et al., 2009), experience of fall (Carville et al., 2007), and posture stability (Kouzaki and Shinohara, in press; Oshita and Yano, 2010a).

A training intervention found that 2 wk of practicing a steadiness task with a light load (10% of maximum) produced modest parallel declines in the fluctuations in index finger acceleration during slow shortening and lengthening contractions and the discharge rate variability of single motor units in a hand muscle of older adults (Kornatz et al., 2005). Similar effects have been observed in young adults. Oshita and Yano (2010b) found that 4wk of the force steadiness practice in plantar flexor muscles reduced force fluctuation during isometric contraction. Furthermore, reduced force fluctuation after practice improves the posture stability during quiet standing (Oshita and Yano, 2010c). If effect of steadiness practice was the contribution of somatic-sensation, posture stability will reduces not only with eyes open but also with eyes closed. Therefore, the purpose of this study was to investigate the effect of force steadiness practice in plantar flexor muscles on the posture stability during quiet standing with eyes closed.

Methods Subjects were thirteen healthy male (21 ± 1 years). All subjects reported an absence of current or medical history of neuromuscular disorder. This study had been approved by Human Ethics Committee of the Graduate School of Human Development and Environment, Kobe University. Subjects were randomly assigned to two groups; seven subjects are a non-exercising control group and six subjects practiced steady contraction task at twice a week for 4 weeks. Subjects performed strength test, force matching tasks and posture stability test at before and after 4 weeks training program. Strength was assessed with a MVC force. Force matching tasks were performed to maintain isometric contraction.

On the basis of MVC measurement, the subject performed a steady isometric plantar flexion tasks for 15s at a level corresponding to 10% and 20% of MVC. The produced force and the target were displayed on a PC monitor to provide the visual feedback. The order of the target forces and legs was randomized across subjects. The standard deviation of the force was calculated to evaluate the amplitude of force fluctuation.

The barefoot subjects were requested to keep a quiet standing for 40 s (0 to 10 s with eyes open and 10 to 40 s with eyes closed) on a platform. The subjects had their arms hanging along the sides of body, and their feet were kept parallel 15 cm apart between centers of the heels. To assess the trajectory of the center of mass displacement (CoMdis) during quiet standing, the horizontal position of a lumbar point at L3 was measured by a laser displacement sensor. Data for a 20-s period of the eyes closed phase was selected for analysis of individual trials. To assess postural sway during quiet stance, the standard deviation of the CoMdis and CoM velocity were calculated.

Practice was consisted of 5 sets of training session. The training session was composed of the steady contraction task of 60s (30s with 10% MVC and 30s with 20% MVC) and the rest of 30s.

Results and Discussion MVC value did not statistically change from before to after intervention. The practice intervention reduced the force fluctuation. Further, the practice intervention reduced the posture sway during quiet standing.

Plantar flexor muscles play a significant role in stabilizing the body during quiet standing (Masani, 2003). Further, recent studies observed the relationship between the fluctuations in motor output during low-intensity plantar flexion and posture stability during quiet standing (Kouzaki and Shinohara, in press; Oshita and Yano, 2010a). For instance, Kouzaki and Shinohara (in press) found that fluctuations in motor output during low-intensity plantar flexion were associated with postural sway during quiet standing in both young and elderly adults. Therefore, the individuals who have greater difficulty in controlling plantar flexion force during isometric contraction tend to have greater difficulty in controlling standing posture. Further, the present findings provide the steadiness practice of plantar flexor muscles improves posture stability during quiet standing. This result has also provided the functional significance of fluctuations in motor output of lower limb muscles.

Reference

1. Carville, S.F., Perry, M.C., Rutherford, O.M., Smith, I.C., Newham, D.J. (2007) Steadiness of quadriceps contractions in young and older adults with and without a history of falling. *Eur J Appl Physiol*, 100, 527-533.

2. Kornatz, K.W., Christou, E.A, Enoka, R.M (2005) Practice reduces motor unit discharge variability in a hand muscle and improves manual dexterity in old adults. *J Appl Physiol*, 98, 2072–2080.
3. Kouzaki, M. Shinohara, M. (in press) Steadiness in plantar flexor muscles and its relation to postural sway in young and elderly adults. *Muscle Nerve*.
4. Masani, K., Popovic, M.R., Nakazawa, K., Kouzaki, M., Nozaki, D. (2003) Importance of body sway velocity information in controlling ankle extensor activities during quiet stance. *J Neurophysiol*, 90, 3774–3782.
5. Oshita, K., Yano, S. (2010a) Relationship between force fluctuation in the plantar flexor and sustainable time for single-leg standing. *J Physiol Anthropol*, 29, 89-93.
6. Oshita, K., Yano, S. (2010b) Force Steadiness Training Reduces Force Fluctuations during Isometric Plantar Flexion in Young Adults. *IFMBE Proc*, 31, 309-312, 2010.
7. Oshita, K., Yano, S. (2010c) Steadiness practice in plantar flexor muscles reduces posture sway during quiet standing. The 65th annual meeting of the Japanese society of physical fitness and sports medicine, Chiba.
8. Salonikidis, K., Amiridis, I.G., Oxyzoglou, N., de Villareal, E.S., Zafeiridis, A., Kellis, E. (2009) Force variability during isometric wrist flexion in highly skilled and sedentary individuals. *Eur J Appl Physiol*, 107, 715-722.

THE EFFECT OF SWIMMING EXERCISE ON BODY COMPOSITION, SOME RESPIRATORY AND CIRCULATION PARAMETERS

YÜZME EGZERSİZİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONU, BAZI SOLUNUM VE DOLAŞIM PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Gökhan, I.1, Kürkçü, R.2, Devecioğlu, S.3, Aysan, H.A.4

Fırat Üniversitesi1, Harran Üniversitesi2, Fırat Üniversitesi3, Dicle Üniversitesi4

ABSTRACT This research has been done to search the effect of 8 week of swimming training programme on young sedentary man's respiration functions, resting heart rate, blood pressure, and body composition. 80 volunteers ,40 of them are experiment group and 40 of them are control group, changing ages between 20 and 29 joined the research. The enquetees's body weight, percentage of body fat, body mass index, resting heart rate, systolic and diastolic blood pressure, some of respiration functions have been measured before and after the 8 week of swimming training programme. SPSS-16 packet programme has been used to proceed the immature data provided from the measurement. The research data has been examined with T-test. The relevance has been searched at the level of $p < 0,01$ and $p < 0,005$. At the end of two measurements it has been observed that there has been meaningful changes at the ($P < 0,01$) degree level of the experiment group's body composition, resting heart rate, blood pressure and some of respiration functions. While comparing the average measurement of experiment group and control group percentage of body fat, resting heart rate, diastolic blood pressure, FEV1, FVC, VC and MVV have been observed as meaningful but it hasn't been noticed a meaningful difference between the average of measurement of body weight, body mass index and systolic blood pressure.

Key Words: Swimming, Respiration, Circulation, Methabolic

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 396.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Yüzme sporu su içinde yapılan ve bedensel gelişimi en mükemmel şekilde sağlayan nadir sporlardan bir tanesidir. Yerçekimi özelliğinin neredeyse sıfıra indiği yüzme sporu, bu sporu yapanların tüm kaslarının bir ahenk ve uyum içinde çalışmasını sağlar. Suyun direncine karşı yapıldığı için yıpratıcı etki göstermeden vücut direncini artırır. Aynı zamanda fizik tedavide kullanılan nadir sporlardan biri olan yüzme sporu vücut kaslarının simetrik ve dengeli bir biçimde gelişimini sağlar (Bozdoğan.,2006; www.alternatifsporlar.net.,2009). Yapılan her spor dalının oksijen harcadığı, damarları genişlettiği, kalp atışını kuvvetlendirdiği tartışılmazdır. Fakat yüzme sporu, yatay pozisyonda yapıldığı için kalp ve dolaşım sistemi daha kolay ve rahat çalışır. Bundan dolayı diğer sporculara oranla yüzücülerin dolaşım sistemi daha düzenlidir (Olaru.,1994). Bu araştırmanın amacı 8 haftalık yüzme eğitiminin genç sedanter erkeklerde vücut kompozisyonu, solunum ve bazı dolaşım parametreleri üzerine etkisini araştırmaktır. Bu araştırma sporda performansı etkileyen parametreler açısından gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutacak ve antrenman programlarının düzenlenmesinde gösterge olacaktır.

MATERYAL METOD Araştırmaya Şanlıurfa ilinde yaşayan, aktif spor hayatı olmayan yaş ortalaması $26,15 \pm 2,77$, boy ortalaması $175 \pm 3,68$ olan 40 deney grubu ve yaş ortalaması $25,62 \pm 2,34$, boy ortalaması $175,95 \pm 3,39$ olan 40 kontrol grubu olmak üzere toplam 80 sedanter erkek gönüllü olarak katılmıştır. Yüzme egzersizi günde 1,5 saat, haftada 3 gün, toplam 8 hafta uygulanmıştır.

Boy Ölçümü: Boy uzunluğu ölçümü düz bir zeminde denekler çıplak ayaklı iken ölçüldü. Ölçümde mezura kullanıldı.

Vücut Ağırlığı ve Vücut Yağ Yüzdesi Ölçümü: Vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesinin ölçümünde Tanita Innerscan BC532 marka analizör kullanıldı.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ): Vücut ağırlığının kilogram (kg) değerinin, boy uzunluğu metre (m) ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m^2) hesaplandı.

İstirahat Kalp Atım Sayısı Ölçümü: Kalp atım sayısının belirlenmesinde bilekteki radial arter ve boyundaki karotid arterden yararlanıldı.

Kan Basıncı Ölçüm: Sistolik ve diastolik kan basıncı, stethoscope ve sphygmomanometer (tansiyon aleti) kullanılarak ölçüldü. **Spirometrik Ölçümler:** Çalışmaya katılanların solunum testleri spirometre (M.R. Spirobank) ile yapıldı.

İstatistiksel Analiz: Ölçümlerden elde edilen ham verilerin işlenmesinde SPSS–16 paket programı kullanılarak T testi uygulandı ve anlamlılık düzeyi olarak 0.05 ve 0.01 seçildi. **BULGULAR** Tablo 1: Grupların Ölçüm Parametrelerinin Ön Test/Son Test Karşılaştırmaları Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubunun Ölçüm Değerlerinin Karşılaştırılması

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırmamızda yapılan 8 haftalık yüzme eğitimi sonrasında deney grubunun vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi, İ.K.A.H, sistolik-diastolik kan basıncı, FEV1,FVC, VC ve MVV parametreleri ön-test ve son-test ölçüm değerleri karşılaştırmaları istatistiksel açıdan ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı bulunurken, kontrol grubunun tüm parametrelerinin ön-test ve son-test ölçüm değerleri karşılaştırmaları istatistiksel açıdan ($p>0,05$) düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Amano ve arkadaşları, yaptıkları bir çalışmada, obez erkek ve bayanlara 12 hafta süreyle, haftada 3 gün 30 dakikalık aerobik egzersiz uygulamışlar. Deneklerin vücut ağırlıkları egzersiz öncesi $74,1\pm2,6$ kg, egzersiz sonrası $70,3\pm2,9$ kg, vücut kitle indeksleri egzersiz öncesi $27,3\pm0,4$ kg/m^2 , egzersiz sonrası $25,9\pm0,5$ kg/m^2 , vücut yağ yüzdesi egzersiz öncesi $\%29,6\pm1,3$ egzersiz sonrası $\%26,6\pm1,3$ olarak anlamlı azalmalar olduğunu rapor etmişlerdir(Amano et al.,2001).

Juricskay Z. ve Mezey B. 11- 14 yas grubu 40 elit yüzücünün 3 aylık antrenman programı sonunda vücut yağ yüzdesi ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır (Juricskay and Mezey., 2007).

Çiloğlu ve Peker haftada 4 gün 6 hafta süreyle yapılan düşük şiddetli aerobik egzersizlerin sistolik ve diastolik kan basıncının azaldığını tespit etmişlerdir(Çiloğlu ve Peker.,1999).

Doherty M, ve Dimitriou L. 159 yüzücü 130 atlet ve 170 sedanter üzerinde yaptıkları çalışmada VC,FVC, FEV1 parametrelerinin karşılaştırılmasında yüzücü ve atlet grubun değerleri kontrol grubuna oranla daha yüksek bulunmuştur (Doherty and Dimitriou .,2007).

Wells GD, ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada 12-15 yaş 17elit yüzücü, 12-15 yas 17 performans yüzücüsü ve 12-15 yaş 17 kişilik kontrol grubundan alınan VC, FVC, FEV1 parametreleri ön test ve son test değerleri sonucunda elit ve performans grubundaki artış istatistiksel olarak anlamlı, kontrol grubu ise anlamsız bulunmuştur(Wells et al.,2002).

Kandeydi yaptığı araştırmada, üniversite öğrencileri 3 aylık yüzme antrenmanı sonunda MVV değerini anlamlı olarak yüksek bulmuştur (Kandeydi.,1994).

Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlar literatür bilgiyle paralellik göstermektedir. Yapılan yüzme antrenmanlarının solunum, dolaşım ve metabolik parametreler üzerine olumlu etkisi olduğunu düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

- 1.Amano, M., Kanda, T., UE., and H., Maritani, T.,(2001)., “Exercise Training and Autonomic Nervous System Activity in Obese Individuals” , Medicine Science In Sports Exercise, 33(8):1287 –1291.
- 2.Bozdoğan A.,(2006)., Yüzme, Morpa Yayınları, s:20-21, İstanbul
- 3.Çiloğlu E., Peker İ., (1999)., Effect of Small Amount of Weightless and Low Intensity Exercise on Biochemical Parameters and Blood Pressure, XI. Balkan Spor Hekimliği, s.30, Antalya
- 4.Doherty M., Dimitriou L.,(2007)., Comparison of lung volume in Greek swimmers, land based athletes, and sedentary controls using allometric scaling. Department of Sport and Exercise Science, University of Luton, 31(4): 337–341,United Kingdom.
- 5.Juricskay Z, ve Mezey B., (2007)., Effect of regular training on the anthropometric parameters in swimmer children, Central Research Laboratory, Medical University of Pecs, Hungary.
- 6.Kandeydi O., (1994)., Düzenli Yüzme Antrenmanı Yapan Üniversite Öğrencilerinde Görülen Fizyolojik Değişiklikler, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- 7.Anonim(www.alternatifsporlar.net/yuzme_katki_fayda.asp), Erişim:23–09–2009
- 8.Olaru A.M., (1994)., Sportif Yüzme; Teknik,Taktik, Antrenörlük Bilgisi, s:10-11, Adana.
- 9.Wells GD, Plyley M, Thomas S, Goodman L, ve Duffin J.,(2002)., Effects of concurrent inspiratory and expiratory muscle training on respiratory and exercise performance in competitive swimmers. PubMed - indexed for Medline.

THE EFFECT OF 12 WEEK-TABLE TENNIS TRAINING ON BODY COMPOSITIONS, ANAEROBIC PERFORMANCE AND MUSCLE STRENGTH OF BOYS

12 HAFTALIK MASA TENİSİ ANTRENMANLARININ VÜCUT KOMPOZİSYONU, ANAEROBİK PERFORMANS VE KAS KUVVETİ ÜZERİNE ETKİSİ

Eser Ağgön* Öztürk Ağırbaş*

*Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü

This aim of study was carried out both in order to determine the effects of 12 Week-table tennis exercises on body composition, anaerobic performance, and muscle strength. For his aim, 20 male volunteers not having health problems whose age means are $15,10 \pm 0,32$ and length means are $171,90 \pm 10,54$ cm attended in the study. Then, related parameters were measured before and after the table tennis applications. As the gained data showed normal distribution, Paired Samples Test was applied in statistical program SPSS 15.0 for Windows. After table tennis exercises, significant differences were found among VYY, pre- and post-test values of leg strength and left hand grip $p < 0,01$, and VYK, back strength, right hand grip and 30 seconds shuttle test $p < 0.05$. As a result, it is seen that the participants' physical and physiological features were affected positively with the help of 12 week-table tennis exercises. Therefore, it is suggested to give much importance to such exercises as class and especially out of class activities in school-age children.

Key Words: Table Tennis, Body Composition, Anaerobic Performance, Muscle Strenght,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 878.rar](#)

GİRİŞ Masa tenisi, her yaştan insanın kolayca ulaşabildiği bir branş olmasının yanı sıra özellikle küçük yaş gruplarında da uygulama kolaylığına sahip olması her geçen gün katılımcı sayısını da artırmaktadır. Altınışik'a (1999) göre masa tenisi, öğrencilerin dikkat, refleks, zihni kabiliyet, esneklik, konsantrasyon, performans, koordinasyon, yeni durumlara adaptasyon, fiziki ve fikri çabukluk, algılama ve karar verme yeteneği, hırs ve öne çıkma arzusu, sebat etme yeteneği, toplumla kaynaşma ve kendine güven duygusunu geliştirir. Masa tenisinin insanlar üzerindeki etkilerinden biriside vücut kompozisyonu üzerine olan etkisidir. Sanborn ve Janskowski'ye (1994) göre beden kompozisyonu genel olarak yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvıların orantılı bir şekilde bir araya gelmesinden meydana gelir (Sanborn ve Janskowski, 1994). Yapılan bir çok çalışmada egzersiz faaliyetleri ile vücut kompozisyonun olumlu yönde geliştiği görülmüştür. (Saygın ve ark 2005, Şahin, 2007,) Vücut yağ oranı, vücut kompozisyonunu belirleyen faktörlerin başında gelmektedir. Eliot et al.'a (1989) göre enerji üretiminde yağ hücreleri temel enerji kaynağı olmadığından dolayı performansla ilgili olarak yüksek vücut yağ yüzdesi zararlıdır. Vücutta yağ oranı aynı zamanda anaerobik performansı da etkileyebilmektedir. Pehlivan ve Gökdemir'e (1999) göre anaerobik güç bir sporcunun yüksek yüklenmeler altında, O₂'siz bir ortamda iş yapabilme ve enerji üretebilme gücü olarak tanımlanır. Kuvvet diğer bir çok spor branşında olduğu gibi masa tenisinde de önemli bir yere sahiptir. Kızılet'e (2002) göre kuvvet, genel olarak "bir dirence karşı koyabilme yetisi ya da bir direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yetisi" olarak tanımlanır.

YÖNTEM Bu çalışmaya, yaş ortalamaları $15,10 \pm 0,32$ yıl ve boy uzunluğu ortalamaları $171,90 \pm 10,54$ cm olan 20 gönüllü erkek katılmıştır. Deneklere 12 hafta boyunca haftada 3 gün 90 dakika

süreyle masa tenisi temel eğitim antrenmanları verilmiştir. Ölçümler uygulamalardan önce ve sonra olmak üzere iki defa alınmıştır. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve VKİ ölçülmüştür. Vücut kompozisyonu, vücudun dört bölgesinden deri kıvrımı kalınlıkları kullanılarak hesaplanmıştır. Vücut yoğunluğu, vücut yağ oranı, yağ kütlesi ve yağsız vücut kütlesi hesaplanmıştır. Anaerobik güç, sıçrama mesafesi ve beden ağırlığından faydalanarak hesaplandı. Sağ ve sol el pençe kuvvetleri, sırt ve bacak kuvveti dinamometre ile belirlenmiştir. Deneklerin karın kasları dayanıklılığını ölçmek amacıyla 30 sn mekik testi uygulanmıştır. Elde edilen verilere SPSS 15.0 programında tanımlayıcı istatistik yapılmış, Kolmogorov- Smirnov normallik sınavasından sonra ise “Paired Samples T-Test”, uygulanmıştır.

BULGULAR 12 haftalık masa tenisi uygulamalarında VYY, bacak kuvveti ve sol el pençe kuvveti ön test ve son test değerleri arasında ($p<0,01$) ve VYK, sırt kuvveti, sağ el pençe kuvveti, ve 30sn mekik testi ($p<0,05$) ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ Bu çalışma, 12 hafta boyunca yapılan masa tenisi antrenmanlarının oyuncuların vücut kompozisyonları, anaerobik performans ve kas kuvveti üzerine etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. 12 haftalık masa tenisi uygulamaları sonucunda VYY ’nde $p<0,01$ ve VYK ’nde $p<0,05$ oranında istatistiksel olarak anlamlı azalmalar tespit edilmiştir. Düzenli yapılan egzersizlerin yüksek miktarda enerji harcaması ile sonuçlanması nedeniyle vücutta yağın azaldığı birçok çalışmada belirtilmektedir (Stamford, 1983; Tsai ve ark.,2003). Yapılan araştırmalar incelendiğinde egzersiz uygulamaları sonucunda hem VYY’nde hem de VYK’nde azalmaların meydana geldiği görülmektedir (Ateş ve ark., 2007; Saka ve ark., 2008; Gökdemir ve ark., 2007; Karakaş ve ark., 2005). Bu çalışmada, VYY’si ve VYK’si bakımından elde edilen sonuçlar literatürle benzerlik göstermektedir. Yapılan bu çalışmada 12 haftalık masa tenisi antrenmanları sonucunda deneklerin anaerobik güç değerlerinde bir artış tespit edilmiştir, fakat bu artışın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Erim (2006), erkek masa tenisçilerde 8 haftalık çabuk kuvvet ve teknik ağırlıklı antrenman programlarının bazı parametrelere etkisini incelediği çalışmada her iki grubun anaerobik güç değerlerinde anlamlı bir artış tespit edememiştir. Yaptığımız çalışmada elde edilen sonuçlar Erim (2006)’in sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Anaerobik güç değerleri bakımından elde edilen bu sonuca ilgili spor dalının özellikleri, antrenman süresi, uygulamaların temel eğitim niteliğinde olması ve teknik ağırlıklı olmasının sebep olduğu düşünülmektedir.

12 haftalık masa tenisi uygulamaları sonucunda sırt kuvveti ile sağ el pençe kuvvetlerinde $p<0,05$ ve bacak kuvveti ile sol el pençe kuvvetlerinde $p<0,01$ oranında istatistiksel olarak anlamlı artış tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda, sağ ve sol el pençe kuvveti değerleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu ve bu farkın dominant el lehine daha belirgin olduğu belirtilmektedir (Hanten ve ark. 1999; Carrasco ve ark., 2010). Şahin (2007), düzenli egzersiz eğitimi sonrası 12-14 yaş çocukların pençe kuvveti değerlerinde anlamlı artışlar tespit etmiştir. Benzer şekilde Şenel (1998) de ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sağ-sol el pençe kuvveti ön-son test ölçümleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Egzersiz uygulamaları sonucunda Şahin (2007) hem bacak hem de sırt kuvveti değerlerinde anlamlı artışlar tespit etmiştir. Erim (2006) ve Yıldız (2007) yaptıkları çalışmalarda çabuk kuvvet antrenmanları ile masa tenisçilerin mekik değerlerinin anlamlı değiştiğini yine Erim (2006)’ e göre teknik içerikli çalışmaların bu değerler üzerinde bir etkisi olmadığını göstermişlerdir. Çalışmamızda sırt, bacak ve pençe kuvveti bakımından bu çalışmada elde edilen sonuçlar yapılan diğer çalışmalarla paralellik gösterirken 30 sn mekik testi değerlerinde literatürden farklı sonuç meydana geldiği görülmektedir. Her iki durumun sebebi olarak ise buradaki gelişimlerin sadece masa

tenisi uygulamalarından değil aynı zamanda ergenlik dönemi kuvvet gelişimindeki atılımdan kaynaklanmış olabileceği de düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Altınışık, N. (1981) Masa Tenisi Dünyası S.28–130

Ateş, M., Demir, M., Ateşoğlu, U. (2007). Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1): 4-15

Bosco P., Luthanen P, Komin V. (1983). A simple method for measurement of mechanical power in jumping. Eu. J. Appl. Physiol, 50, 273-282,

Carrasco, L., Pradas, F., Floría, P., Martínez, A., Herrero, R., Jurado, J.A.G.(2010): Grip Strength in Young Top-level Table Tennis Players, International Journal of Table Tennis Sciences, No.6

Elliot, B.C., Ackland, T.R., Blanksby, B.A., Hood, K.P., Bloomfield, J. (1989), Profiling Junior Tennis Players, Part:1, Morfological Physiological and Psycological normative data, Australian Journal of Science and Medicine in Sport, 21(3): 14-21

Erim, V. (2006). 16-18 Yaş Grubu Erkek Masa Tenisçilerde Teknikle Bağlantılı Kuvvette Devamlılık Antrenmanlarının Bazı Fizyolojik ve Fiziksel Parametreler Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, ANKARA, s: 18-26

Gökdemir, K., Koç, H., Yüksel, O. (2007). Aerobik Antrenman Programının Üniversite Öğrencilerinin Bazı Solunum ve Dolaşım Parametreleri ile Vücut Yağ Oranı Üzerine Etkisi. Gzersiz Çevrimiçi Dergisi, 1(1): 45-49.

Hanten, W.P. et al. (1999). Fuerza maxima de empuñadura en sujetos normales de 20 a 64 años de edad. J-Hand-Ther. 12 (3), Jul-Sep, 193-200.

Karakaş, S., Taşer, F., Yıldız, Y., Köse, H. (2005). Tıp Fakültesi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Biyoelektriksel Impedans Analiz (BIA) Yöntemi ile Vücut Kompozisyonlarının Karşılaştırılması. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 6(3):5-9

Kızılet, A. (2002). Genel Antrenman Bilgisi Ders Notları. İstanbul, Pehlivan Z, Gökdemir K. (1999). Hentbol ve Basketbol 1. Liginde Şampiyon Olan Takım Sporcularının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması, Ankara, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,4(1):9-16.

Saka, T., Yıldız, Y., Tekbaş, Ö.F., Aydın, T. (2008). Genç Erkeklerde Spor Okulu Eğitim Programının Bazı Antropometrik ve Fonksiyonel Testler Üzerine Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1): 1-8.

Sanborn, C. F., Janskowski, C. M. (1994). Physiologic considerations for women in sports. Clinics in Sport Medicine, 13 (2): 315-325.

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

Stamford, B. (1983). The Results of Aerobic Exercise. The Physician and Sport Medicine, 1(9): 145
Şahin, O. (2007) Düzenli Egzersiz Eğitiminin 12–14 Yaş Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, KONYA, s: 21

Şenel, Ö. (1998): İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Müfredat Programına Entegre Edilen Fiziksel Uygunluk Aktivitelerinin Öğrencilerin Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkileri, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi, 3(4), 27-34.

Tsai, A.C., Sandretto, A., Chung, Y.C. (2003). Dieting is more effective in reducing weight but exercise is more effective in reducing fat during the early phase of a weight-reducing program in healthy humans. J Nutr Biochem; 14:541-9.

THE STUDY OF SOMATOTYPE PROFILES OF 8-10 YEAR-OLD GROUP FEMALE CHILDREN FOR FOOTBALL BRANCH.

8-10 YAŞ GRUBU KIZ ÇOCUKLARININ FUTBOL BRANŞI İÇİN SOMATOTİP PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ

Ayan, Vedat¹, Mülazımoğlu, Olcay¹, Pulur, Atilla², Kaya, Metin², Erol, A.Emre³

1 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon. 2 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi, Ankara. 3 Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Object: To study the somatotype profiles of 8-10 aged female children for football branch. **Method:** The subject group of the study consisted of 1777 volunteer primary school female students, at the age of 9 ± 1 , from 23 schools in Ankara. In this study 11 anthropometric measurements such as, skinfold thicknesses, circumference and width measurements were taken. Heath-Carter method was used to determine the somatotype characteristics. The statistical analysis of the measurements were calculated by using SPSS 11.0. **Findings:** 56 of 1777 female children participated in the study had suitable somatotype for football branch and their average age was 9 ± 1 , their average height was $130,14\pm6,56$ cm, their average body weight was $30,91\pm4,91$ kg, and their average somatotype values were endomorphy $3,97\pm0,30$, mesomorphy $4,88\pm0,27$, and ectomorphy $1,89\pm0,30$. **Result:** We believe that this study does not only determine the anthropometric and somatotype characteristics of 9 ± 1 year-old female children for football branch but it will also contribute to the literature available in the field of talent selection and guidance in sports and also to the selection of the footballers at the early ages and also to the studies done in that field.

Key Words: Anthropometry, Somatotype, Children, Football.

* VEDAT AYAN (2006). “ 8-10 Yaş Grubu Çocuklarının Antropometrik ve Somatotip Özelliklerine Göre Spora Yönlendirilmesi (Ankara İli Örneği) ” Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi SBE” den üretilmiştir.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 320.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Uzun yıllardan beri uygun vücut tipinin sportif performansta önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Odabaşı, 1996). Dünyada antropometrik özellikler üzerinde yapılan çalışmalarda hangi vücut profilinin hangi branşa uygun olduğu tartışılmakta ve bunun alt yapıda yetenek seçiminde ne derece rol oynadığı konusu araştırılmaktadır (Barış ve ark. 2003). İnsan vücudunun fiziksel sınıflandırılması veya vücut tipinin belirlenmesi somatotip ile ilgilidir. Bu nedenle genç futbolcuların performans düzeylerinin artırılması için somatotip dağılımları hakkında bilgi sahibi olmak gereklidir (Gualdi-Russo, and Zaccagni, 2001).

Çalışmamızda yaşları 9 ± 1 yıl olan kız çocuklarının futbol branşı için somatotip profillerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM Bu çalışma, Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma, Planlama ve Koordinasyon Kurulu Başkanlığı ve Ankara Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nün izni alındıktan sonra Ankara il’inde 11 ilçede ve 23 okulda öğrenim gören ilköğretim çağı çocuklarından yaşlar 9 ± 1 yıl olan 1777 kız çocuğundan futbol branşı somatotipine uygun 56 gönüllü kız çocuğuna uygulanmıştır. Çalışmamızda vücut ağırlığı, boy uzunluğu, deri kıvrımı kalınlığı ölçümü, çevre ölçümü ve genişlik ölçümleri alınmıştır. Somatotip

özelliklerini belirlemek amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanılmıştır(Norton, Olds, 2004). Ölçümlerin tanımlayıcı istatistiksel analizleri SPSS 11,0 programında yapılmıştır Somatokartta X ve Y koordinatları aşağıdaki formüle göre hesaplanmıştır. $X = \text{Ektomorfi} - \text{Endomorfi}$ $Y = 2 \times \text{Mezomorfi} - (\text{Endomorfi} + \text{Ektomorfi})$ Bulunan X ve Y koordinatları somatokarta işaretlenerek somatotip belirlenmiştir(Norton, Olds, 2004).

BULGULAR Çalışmamızdan elde edilen antropometrik ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1’de verilmiştir. Kız çocuklarının (n=56) ortalama yaşları 9 ± 1 yıl, ortalama boy uzunlukları $130,14 \pm 6,56$ cm ve ortalama vücut ağırlıkları $30,91 \pm 4,91$ kg olarak bulunmuştur. Çalışmamızda kız çocuklarının deri kıvrım kalınlığı (dkk) ortalama değerleri; triceps $10,52 \pm 1,80$ mm, biceps $7,85 \pm 2,23$ mm, subscapula $8,55 \pm 1,56$ mm, suprailiac $10,66 \pm 1,70$ mm, calf $16,47 \pm 4,84$ mm. bulunmuştur. Çevre ölçümü ortalama değerleri; biceps $20,05 \pm 2,76$ cm, calf $28,37 \pm 2,28$ cm bulunmuştur. Genişlik ölçümü ortalama değerleri; dirsek $5,35 \pm 0,36$ cm, diz $7,92 \pm 0,46$ cm bulunmuştur. Somatotip bileşeni ortalamaları ise endomorfi $3,97 \pm 0,30$ mezomorfi $4,88 \pm 0,27$ ektomorfi $1,89 \pm 0,30$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 1: Kız Çocukların Antropometrik ve Somatotip Ortalama Değerleri. Çalışmamızda elde edilen veriler doğrultusunda Şekil 1’de toplam 56 kız çocuğunun futbol branşı için 3,9-4,8-1,8 olan ortalama somatotiplerinin somatokart üzerindeki dağılımları görülmektedir.

Şekil 1: Kız Çocukların Futbol Branşı İçin Ortalama Somatotiplerinin Somatokart Üzerindeki Dağılımı.

TARTIŞMA ve SONUÇ Antropometrik özellikler üzerinde yapılan araştırmalarla, değişik vücut profillerinin hangi branşa uygun olduğu tespit edilmeye çalışılmakta ve yetenek tespiti sürecinde bu profillere uygun sporcuların seçimi yapılmaktadır(Söğüt, ve ark. 2004). Yapılan çalışmalardan Çoruh (2003) ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada 10 yaş grubu futbolcularda somatotip ortalamalarını; endomorfi $2,54 \pm 1,50$, mezomorfi $3,56 \pm 0,73$, ektomorfi $3,22 \pm 0,84$, Ziyagil ve ark (1997) yapmış oldukları çalışmada 88 yıldız takım oyuncusunda; Endomorfi $1,81 \pm 0,32$, mezomorfi $3,63 \pm 0,93$ ektomorfi $3,70 \pm 0,80$, Zorba ve ark (1995) yapmış oldukları çalışmada 46 futbolcuda; endomorfi $2,05 \pm 0,65$, mezomorfi $5,08 \pm 0,43$, ektomorfi $3,20 \pm 0,99$ değerleri olarak bildirmişlerdir. Garganta ve ark (1991) Avrupa Şampiyonu Portekiz Genç Milli Takım futbolcularının somatotip profillerini incelemiş, ortalama 3,0;4,0;1,8 değerleri ve Endo-Mezomorf olduklarını belirlemişlerdir. Çalışmamızda elde edilen veriler doğrultusunda 1777 kız çocuğundan futbol branşı için ortalama somatotip değerleri 3,9;4,8;1,8 olan toplam 56 kız çocuğu bulunmuş ve Endomorfik-Mezomorf oldukları belirlenmiştir. Kız çocuklarının mezomorfi ve endomorfi değerlerinin yüksek, ektomorfi değerlerinin ise daha düşük olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak bu çalışmadan elde edilen verilerin sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede, erken dönem futbolcu seçimine ve bu alanda yapılacak olan diğer çalışmalara katkı sağlayacağını düşünmekteyiz

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Barış, L., Minüroğlu, S., Çoruh, E.E., Sunay, H.(2003): Türk Erkek Voleybol Milli Takımının Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1: S: 53-56.

Çoruh, E.E.,(2003). Futbola Yeni Başlayan Çocuklarda Somatotip ve Vücut Kompozisyonu ile Fiziksel Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Garganta, J., Maria, J., Pinto.,(1991). Somatotype, Body Composition and Physical Performance Capacities of Elite Young Soccer Players, Proceedings of the Second World Congress of Science and Football, Eindhoven, Netherlands.

Gualdi-Russo, E., Zaccagni, L. (2001). Somatotype, role and performance in elite volleyball players, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 41, 256-62.

Norton, K., Olds, T., (2004). Anthropometrica, A Text Book of Body Measurement For Sports And Health Courses, Supported By The Australian Sport Commission, Unsw Pres.

Söğüt, M., Müniroğlu, S., Deliceoğlu, G. (2004). Farklı kategorilerdeki genç ve erkek tenis oyuncularının antropometrik ve somatotip özelliklerinin incelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C: II, S. 4, S: 156.

Odabaşı, E.,(1996) Profesyonel Futbolcularla Amatör Futbolcuların Somatotip Özelliklerinin Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Sayı 1, S: 10-11.

Ziyagil, A., Zorba, E., Sivrikaya, K., Mercan, M.,(1997) Trabzon Spor'un Farklı Yaş Gruplarındaki Futbolcuların Somatotip ve Sürat Performansının Analizi, Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Sayı:1, S: 28-32.

Zorba, E., Ziyagil, M. A., Çolak, H., Kalkavan, A., Kolukısa, Ş., Torun, K., Özdağ, S.,(1995). 12-15 yaş Futbolcularının Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Sedenter Grupla Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Sayı: 3, S: 17-22.

COMPARE BODY COMPOSITION İN CADET CATEGORY BASKETBALL PLAYERS ACCORDİNG TO POSİTION

YILDIZ BASKETBOLCULARIN BEDEN KOMPOZİSYONLARININ MEVKİLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Nalbant, Ö.
Akdeniz Üniversitesi

Objective The aim of this study is to compare body composition in cadet category basketball players according to position. **Method** To This study participated 35 basketbol players in 12 – 15. Body composition was measurement. SPSS 10 statistical package program to used for statistic. Significant differences between parameters was determined by t-test The level of significance was set at $p < 0,05$. **Finding** The mean age, height and weight of the cadet basketball players was $14, \pm 0,8$ year; $171,8 \pm 10,0$ cm and $62,2 \pm 12,1$ kg respectively. Height, weight, body mass ratio(BMR), fat free mass(FFM) and total body water(TBW) was significant in between guard players and forward players($p < 0,05$). Height, weight, BMR, FFM and TBW was significant in between guard players and pivot players ($p < 0,05$). There was significant relationship in between position and height, weight, BMR, FFM, TBW ($p < 0,01$) in all players. **Result** Between body composition in cadet category basketball players according to position was significant in this study.

Key Words: Basketball, position, gard, forward, pivot, body composition

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1007.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Basketbolun benimsenmeye başladığı ilk günden beri uluslar arası düzeyde anlamlı bir gelişme içinde olduğu görülmektedir. Bu gelişmenin kendine özgü hızı, günümüzde gittikçe artmaktadır. Son verileri dikkate alarak bir değerlendirme yapacak olursak 130' u aşan ulusal federasyonu, 60 milyonun üstünde uygulayıcısı ve sayısal değerlere sığmaz ölçüde gönül vermiş seyircisi ile basketbolun çağdaş spor uygulamasındaki yeri ve değeri üzerine bir fikir edinmek mümkün olur. Düzenli bir biçimde uygulanmakta olan Avrupa ve Dünya Şampiyonaları, Olimpiyat oyunları gibi en yaygın düzeydeki uluslar arası organizasyonlarda basketbol oyununun üst sıralarda yer alışı bunun kanıtıdır. Basketbol oyun kurallarının her dört yılda bir değişmesi bu takım sporuna daha da büyük bir heyecan katar. Basketbolda yer alan guard, point-guard, forvet, power-forvet ve Pivot oyuncularını basketbolun gerektirdiği spora özgü fiziksel değerlere sahip olmalı ve antrenörler de bu fiziksel özelliklere göre antrenman planları yapmalıdırlar(1). Bilindiği üzere vücuttaki yağ oranına ilişkin olarak kabul edilen normal değerler atletik sporcu erkeklerde %8-%13 ve atletik sporcu kadınlarda ise %16-%20 arasında değişmektedir. Basketbol sahasında, ağır hareket eden kilolu bir oyuncu yorulmaya ve yaralanmaya karşı çok daha hassastır ve sporcunun becerisini ile sporsal verimini olumsuz olarak etkileyecektir. Dragan'ın oluşturduğu basketbolcu profilinin temel öğeleri uzun boylu ve uzun kollu, yüksek anaerobik güce ve yüksek anaerobik kapasiteye sahip, iyi koordinasyona sahip, stres ve yorgunluğa dayanıklı ve taktik zeka ve işbirliği ruhuna sahip olma şeklindedir(2,3). Bu özelliklere uygun basketbolcular yetiştirebilmek ve altyapılarda iyi bir fiziksel program geliştirebilmek için modern basketbolun fizyolojik gereksinimlerinin tanımlanması gereklidir. Bu çalışma özellikle basketbol altyapı antrenörlerine, oyuncu yapılarının önemi ve oyuncu yetiştirme planlarında yararlı olabilmek adına yapılmıştır.

YÖNTEM Antalya’da 12 – 15 yaşları arasında mahalli lige katılan 15 takım içinde yer alan 180 çocuk arasından, Kepez Belediyespor ve Efes Pilsen Basketbol Okulları yıldız takımlarında herhangi bir bedeni rahatsızlığı olmayan toplam 35 sporcu çalışmamızın evren örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların beden yağının hesaplanması için Biyoelektrik İmpedans Analizi kullanılmıştır. Bu analiz beden yağının belirlenmesi için, ayakta ayağa metodu ile Tanita inc, tokyo, Japan, Model TBF 300 A impedans analizatörü ile yapılan bir ölçümdür. Protokol uygulamasında; Ölçümü yapılacak olan bireyin boy uzunluğu ölçüldükten sonra, kişisel bilgileri analizatöre kayıt edilmiş, bireylerin çıplak ayak ile baskül üzerindeki elektrotlar ayak tabanına temas edecek şekilde analizatörün üzerine çıkarak dik pozisyonda ve sonuçlar ekranda görünene kadar hareketsiz bir şekilde beklemeleri istenmiştir. Beden yağ yüzdesi, yağsız beden kütlesi ve impedans değerleri yazıcı aracılığıyla kaydedilmiştir(4). Elde edilen verilerin çözümü için SPSS 10.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. SPSS 10.0 istatistik paket programıyla verilerin tanımlayıcı istatistikleri ve T- Testi ve Pearson Korelasyonu analizleri yapılmıştır.

BULGULAR Araştırmaya katılan 12 gard, 12 forvet ve 11 pivot toplam 35 erkek sporcunun yaşları ortalamaları $14,0 \pm 0,84$; boyları ortalaması $171,86 \pm 10,08$ ve ağırlıkları ortalamaları $62,26 \pm 10,15$ ’tir. Çalışmaya katılan tüm sporcuların BMI ortalamaları 20.18 ± 2.2 , BMR ortalamaları 7196.46 ± 4.9 , impedansları ortalamaları 465.57 ± 6.9 , %Fat ortalamaları 9.55 ± 3.3 , Fat_Mass ortalamaları 6.17 ± 2.6 , FFM ortalamaları 54.03 ± 8.9 , TBW ortalamaları 39.91 ± 6.2 ’ dir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Çalışmaya katılan gard-forvetlerin ve gard-pivot oyuncularının karşılaştırıldığı T-Testi sonuçlarına göre boy, ağırlık, BMR, FFM ve TBW arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür($P<0.05$). Buna karşın forvet-pivot oyuncularının karşılaştırıldığı T-Testi sonuçlarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmaya katılan tüm sporcuların ölçüm parametreleri arasında yapılan Pearson Korelasyonuna göre mevkileri ile boyları, ağırlıkları, BMR’leri, FFM’leri, TBW’leri, arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür($P<0.01$). Ostojic ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada pivotların garda ve forvetlere oranla daha uzun ve daha güçlü oldukları($P<0.01$) buna karşın forvetlerin gardlara oranla boylarının daha uzun oldukları ($P<0.01$) tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada pivotların yüzde yağ miktarlarının forvet ve gardlarla karşılaştırıldığında daha fazla olduğu ($P<0.01$) görülmüştür(5). Sallet ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada pivotların (203.9 ± 5.3) forvet (195.8 ± 4.8) ve gardlardan (185.7 ± 6.9) daha uzun ve güçlü oldukları ve %yağ miktarlarının daha fazla olduğu bildirilmiştir(6). Bale ‘ nin yaptığı bir çalışmada da pivotların forvet ve gardlara göre fizik ve beden kompozisyonunun daha büyük olduğu belirtilmiştir(7). Yapılan çalışma alt yapı antrenörlerine bilimsel anlamda bilgi desteği sağlayacak ve yön verebilecektir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

- 1.Kural K. Hastasıym Bu Oyunun. İstanbul Kitap Matbaası 2005, Sayfa:119-120.
- 2.Sevim Y. Basketbolda Teknik-Taktik Antrenman. Geliştirilmiş 5. Baskı Nobel Yayınları 2002, sayfa:6 - 12.
- 3.Muratlı S., Şahin G., Kalyoncu O. Antrenman ve Müsabaka. Yaylın Yayıncılık Eylül 2005, sayfa:323-324.
- 4.Newtest 2000 Test Bataryası İşitsel Görsel Reaksiyon Süresi kullanım kılavuzu.

5.Ostojic S.M., et all. Profiling in Basketball: Physical and Physiological Characteristics of Elite Players. Journal Strength of Condition Res. 2006 Nov;20(4):740-4.

6.Sallet P.,at all. Physiological Differences in Professional Basketball Players as a Function of Playing Position and Level of Play. Journal Sports Medicine Physical Fitness. 2005 Sep;45(3):291-4.

7.Bale P. Anthropometric, Body Composition and Performance Variables of Young Elite Female Basketball Players. Journal Sports Medicine Physical Fitness. 1991 Jun;31(2):173-7.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CHARACTERISTICS AND RELATIVE STRENGTH IN WEIGHTLIFTERS

HALTERCİLERDE FİZİKSEL YAPI VE RÖLATİF KUVVET İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Aydos, L. 1, Uzun, A.1, Özel, R.2, Esen, E.1

1 Gazi Üniversitesi, 2 Ankara Üniversitesi

The purpose of this study is to examine the relationship between some maximal strength measurements and relative strength, anthropometric parameters of Turkish National Weightlifting Team. 13 male national weightlifters, They have got degrees in Olympic, European and Turkey Championships, participated as voluntary in this study. Their average ages was $26,2 \pm 14,4$ (year), average height was $168,4 \pm 7,2$ (cm), average weight was $77,3 \pm 15,3$ (kg). Weight, height, diameter and circumference were measured as dependent variables, clean & jerk relative strength, snatch relative strength, total relative strength and chest pull relative strength were measured as independent variables of weightlifters. Arithmetic average, standard deviation, minimal and maximal value of measurement results were examined. Relative strength and anthropometric measurement results were tested with Pearson correlation. As a results, the relationship between height, weight, BMI, sport age, breath functions, diameter, circumference, body fat percentage and clean & jerk relative strength, snatch relative strength, squat relative strength and chest pull were found negative relationship at the 0.05 and 0.01 levels.

Key Words: Weightlifting, Strength, Relative Strength, Anthropometry

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file_646.rar](#)

Giriş ve Amaç Vücut ağırlığına, dirence ve yüke karşı büyük ivmeler vermeyi gerektiren sıklete dayalı spor dallarında başarıyı etkileyen en önemli faktör rölâtif kuvvet olmaktadır. Rölâtif kuvvet vücut ağırlığı ile harekete geçirilen, kaldırılan maksimum ağırlık arasındaki ilişkiyi gösterir. Vücut ağırlığının 1 kilogramına karşılık olan kuvvet miktarıdır. Bu sporcular arasında, özellikle de sıklete dayalı sporcuların kuvvetlerinin karşılaştırmak için çok uygun bir metottur. 100 kg ağırlığındaki bir sporcu bir kaldırışta 150 kg ağırlık kaldırabiliyorsa bu kişi vücudunun her bir kilogramı karşılığında 1,5 kg kaldırabiliyor demektir. 50 kg ağırlığında başka bir sporcu 100 kg ağırlığı bir kaldırışta kaldırabiliyorsa, bu kişi vücudundaki her bir kg ağırlık için 2 kg ağırlık kaldırmıştır. Naim Süleymanoğlu'nun 60,0 kg sıkletinde 1988 Seul olimpiyatlarında koparmada 152,5 kg (2,546) , silkmede 190,0 kg (3,166) Toplamda 342,5 (5,708) kg lık ulaştığı sonuçlar olağanüstü ve harikuladedir (Kanyevsky 2003).

Bu araştırmanın amacı haltercilerin antropometrik yapısını tanımlayarak, bu yapının halter sporundaki performans değişkenleriyle arasındaki ilişkileri tespit etmektir.

Yöntem Türk halter milli takımında yer alan Olimpiyat, Dünya, Avrupa ve Türkiye oyunlarında derecesi olan haltercilerin kuvvet dereceleri ile bazı antropometrik parametreler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya toplam 13 halterci gönüllü olarak katılmıştır. Ölçümler Halter milli takımı kampı iken, Sadık PEKÜNLÜ Halter Salonunda yapılmıştır. Çalışmaya katılan haltercilerin yaş ortalamaları $26,2 \pm 4,40$ (yıl), boy $168,40 \pm 7,19$ (cm) , Vücut ağırlığı $77,30 \pm 15,30$ (kg) olarak tespit edilmiştir. Kuvvet Ölçümleri: Rekor silkme kaldırışı, Rekor koparma kaldırışı, Rekor halterci squatı ve Rekor göğse çekiş kuvveti halterle ağırlık kaldırması yapılarak tespit edilmiştir.

Bulgular Tablo 1. Olimpiyat, Dünya ve Türkiye rekorlara göre rölatif kuvvet dağılımı 105 + (*)
Olimpiyat ve Dünya rekortmeni sporcunun vücut ağırlığı 147,5 kg (H. RazeZadeh)

Türkiye rekortmeni sporcunun vücut ağırlığı 113 kg (Alpak. ve Sudaş)

Tablo 2. Haltercilerde fiziksel yapıya ait değişkenler ile performans değişkenleri arasındaki korelasyon
** P< 0.01 , * P< 0.05

Tablo 3. Haltercilerde solunum fonksiyonlarına ait değişkenler ile performans değişkenleri arasındaki korelasyon ** P< 0.01 , * P< 0.05

Tablo 4. Haltercilerde çevre ölçümlerine ait değişkenler ile performans değişkenleri arasındaki korelasyon ** P< 0.01 , * P< 0.05

Tablo 5. Haltercilerde Uzunluk Ölçümlerine ait değişkenler ile performans değişkenleri arasındaki korelasyon ** P< 0.01 , * P< 0.05

Tablo 6. Haltercilerde Genişlik ölçümlerine ait değişkenler ile performans değişkenleri arasındaki korelasyon ** P< 0.01 , * P< 0.05

Tablo 7. Haltercilerde deri kalınlıklarına ait değişkenler ile performans değişkenleri arasındaki korelasyon ** P< 0.01 , * P< 0.05

Tartışma ve Sonuç Bu araştırma ile haltercilerin fiziksel yapıya ait, solunum fonksiyonlarına ait, genişlik ölçümlerine, vücut çevre ölçümlerine, uzunluk ölçümlerine ve deri kalınlıklarına ait değişkenler ile silkme kaldırışı, koparma kaldırışı, halterci squatı, total kaldırış, göğse çekiş kuvveti arasındaki ilişkiler rölatif kuvvet açısından incelenerek karşılaştırması yapılmıştır.

Türk mili takımında yarışan haltercilere ait Türkiye rekorlarına göre tespit edilen ortalama rölatif kuvvet koparma (2,024) silkme (2,474) ,toplam (4,474) , Olimpiyat rekorlarına ait ortalama koparma rölatif kuvveti (2,016) silkme (2,426) ,toplam (4,413) , Dünya rekorlarına göre ortalama koparma rölatif kuvveti (2,016) silkme (2,426) , toplam (4,413) rekorlarına ait rölatif kuvvet değerleri karşılaştırıldığında silkme ve toplam kaldırış rölatif kuvvet değerleri dünya ve olimpiyat rölatif değerleri üzerinde, koparmada ise altında çıkmıştır.

Haltercilerde (Tablo: 2), silkme kaldırışı, koparma kaldırışı squat kaldırışı ve göğse çekiş kaldırışı rölatif kuvvet değerleri ile boy uzunluğu, sıkliti, BMI ve spor yaşı değerleri arasında negatif korelasyon görülmüştür. Ayrıca yaş ile koparma ve squat, spor yaşı ile silkme kuvveti arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Haltercilerde boy, sıklit ve BMI arttıkça rölatif kuvvetin azaldığı görülürken, yaş ile spor yaşı genç olan haltercilerde ise silkme, koparma ve squat kaldırışlarının azaldığını görmekteyiz.

Bu sonuçlar halter sporunda boyu kısa, sıkliti hafif, BMI düşük olan haltercilerin rölatif kuvvet açısında daha avantajlı olacağını gösterirken, yaşı ve spor yaşı artan haltercilerin ise rölatif kuvvetinin artacağını göstermiştir.

Haltercilerde (Tablo: 3), solunum fonksiyonlarına ait değişkenler ile performans değişkenleri arasındaki korelasyon incelendiğinde, Silkme kaldırışı, koparma kaldırışı ve squat kaldırışı rölatif kuvveti sonuçları ile VC, FVC, FEV1 ve PEF değişkenleri arasında negatif bir ilişki görülmüştür.

Haltercilerde (Tablo: 4), boyun, omuz, göğüs, maksimal nefesli göğüs çevresi, uyluk çevresi, baldır çevresi, kol çevresi ve önkol çevresi ölçümlerine ait sonuçlar ile silkme kaldırışı, koparma kaldırışı, squat kaldırışı ve göğse çekiş kaldırışı rölatif kuvveti sonuçları arasında negatif korelasyon görülmüştür. Haltercilerde (Tablo: 5), tüm bacak uzunluğu, uyluk uzunluğu, kol uzunluğu, ön kol uzunluğu ve el uzunluğu ölçümlerine ait sonuçlar ile silkme kaldırışı, koparma kaldırışı, squat kaldırışı ve göğse çekiş kaldırışı rölatif kuvveti sonuçları arasında negatif korelasyon görülmüştür. Haltercilerde (Tablo: 6), el genişliği, dirsek genişliği, biacromial çap ve kalça genişliği ölçümlerine ait sonuçlar ile silkme kaldırışı, koparma kaldırışı, squat kaldırışı ve göğse çekiş kaldırışı rölatif kuvveti sonuçları arasında negatif korelasyon görülmüştür.

Haltercilerde (Tablo: 7), biceps deri kalınlığı ve abdomen deri kıvrımı kalınlığı ölçümlerine ait sonuçlar ile silkme kaldırışı, koparma kaldırışı, ve squat kaldırışı rölatif kuvveti değişkenleri arasında negatif korelasyon görülmüştür. Hafif sıklet sporcularda yağ oranının az olması bunun nedeni olabilir. Sonuç olarak boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKI, spor yaşı, solunum fonksiyonları, çap, çevre, uzunluk ölçüm sonuçları ile silkme rölatif kuvveti, koparma rölatif kuvveti, squat rölatif kuvveti ve göğse çekiş rölatif kuvveti arasında 0,01 ve 0.05 anlamlılık seviyesinde negatif ilişkiler bulunmuştur. Vücut kütlelerinin ve buna balı olarak antropometrik degerlerin artması ile rölatif kuvvet arasında ters orantı meydana gelmiştir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Callaway, C.W., Chumlea, C.W., Bouchard, C., Himes J.H., Lohman, T.G., Martin, A.D., Mueller H.W., Roche, A.F., & Seefeldt, V.D. (1988). Circumferences. In lohman, tg, roche, af & marorell, r. (eds). Anthropometric standardization reference manual. Illinois: human kinetics boks,39-54.
2. Diwakar, L.A. (2010) Anthropometry Physical Fitness Relative Strength and Heart Rate Study of Nepalese Weightlifter. Sports Expert-National Sports Council Sports Academy of Nepal, <http://dlamatyasports.com/wp-content/uploads/2010/07/3 , pdf>
3. Kanyeysky ,V.V. (2003) The Dependence Between the Weightlifter's Absolute and Relative Strength on Weight Class The Russian Weightlifting Library, 2003 <http://www.dynamic-eleiko.com/sportivny/library/news/nv006.html>
4. Stone, M.H., Sands, W.A., Pierce, K.C., Carlock, J., Cardinale, M., Newton, R.U. (2005). Relationship of Maximum Strength to Weightlifting Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, Volume 37, Issue 6, pp 1037-1043.

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIORS IN
DETERMINING BODY MASS INDEX AND BODY FAT PERCENTAGE IN THE SCHOOL OF
PHYSICAL EDUCATIONS AND SPORTS STUDENTS

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRENCİLERİNDE VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ VE VÜCUT YAĞ
YÜZDESİNİN BELİRLENMESİNDE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ VE
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN ROLÜ

Ali Özkan*, Mitat Koz**, Çağlar Özmarangoz**, Doğan Alkan**, Şemsettin Işık**, Gülfem Ersöz**

*Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü, *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor
Yüksekokulu

The purpose of the present study was to determination of the physical activity level in determining role of body mass indexes and body fat percentage in the school of physical educations and sports students. 41 male and female students (nf:21; nm:20) from a school of physical educations and sports in Ankara University participated in this study voluntarily (:22.09±2.10 yrs). For the determination of Body Mass Index (BMI) (calculated as weight in kilograms divided by the square of height in meters) and body fat percentage (%fat) was determined by the Jackson & Pollock formula. The questionnaire about health promotion lifestyle profile (HPLP) developed by Walker et al. (1987) were used for the determination of healthy lifestyle behaviors (self-actualization (SA), health responsibility (HR), exercise (E), nutrition (N), interpersonal support (IS) and stres management(SM)) and SenseWear Armband (SWA)(BodyMedia Inc., Pittsburg, PA) were used for the determination of physical activity pattern (total energy expenditure (TEE), daily energy expenditure (DEE)(kcal/d), daily number of steps (DNS), duration of lying down (DLD) (min/d), duration of sleep (DS) (min/d), daily average MET's, active energy expenditure (AEE) (kcal/d), duration of physical activity (DPA)(min/d)).According to the results of Stepwise Multiple Regression Analyses, BMI were significantly correlated with MET, TEE and AEE (R=0.70, p=.005). MET, TEE and AEE predicted %49.3 of the body mass indexes. However body fat percentage were significantly correlated with HR and E (R=0.51, p=.005). HR and E predicted %26.5 of the body fat percentage. As a conclusion, the results of the present study indicated that BMI, %Fat were important factors in determining MET, TEE, AEE, HR and E.

Keywords: BMI, fat percentage, health promotion lifestyle profile,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Özet Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğrencilerinde vücut kütle indeksi ve vücut yağ yüzdesin belirlenmesinde fiziksel aktivite düzeylerinin rolünün belirlenmesidir. Çalışmaya yaşları 21.48±1.05 yıl olan Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan toplam 41 kadın ve erkek (nk:21; ne:20) gönüllü beden eğitimi öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların Beden kütle indeksi (BKİ) kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boyun karesine bölünmesiyle belirlenirken, vücut yağ yüzdesi Jackson & Pollock formülü ile belirlenmiştir. Sağlıklı yaşam davranışlarının belirlenmesinde Walter ve ark. (1987) tarafından geliştirilen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (kendini gerçekleştirme (KG), sağlık sorumluluğu (SS), egzersiz (E), beslenme (B), kişilerarası destek (KD) ve stres yönetimim (SY)) kullanılırken, fiziksel aktivite paternleri SenseWear Armband (SWA)(BodyMedia Inc., Pittsburg, PA) (toplam enerji harcama (TEH), günlük enerji harcama (GEH)(kcal/d), günlük adım sayısı (GAS), yatarak geçen süre (YGS) (min/g), yatarak geçen süre (YGS)

(min/g), günlük ortalama MET's, aktif enerji harcama (AEH) (kcal(d), fiziksel aktivite süresi (DPA)(min/g)) kullanılarak belirlenmiştir. Yapılan Stepwise Regresyon analizi sonuçları BKİ ile MET, TEH ve AEH ($R=0.70$, $p=.005$) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. MET, TEH ve AEH vücut kütle indeksinin %49,3'sini belirlemektedir. Yine vücut yağ yüzdesi ile sağlık ve egzersiz puanı ($R=0.51$, $p=.005$) arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve sağlık ve egzersiz puanının yağ yüzdesinin % 26.5'ini belirlediği bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları BKİ ile vücut yağ yüzdesi MET, TEH, AEH, S ve E belirlenmesinde önemli faktörlerdendir.

Anahtar Kelimeler BKİ, yağ yüzdesi, sağlıklı yaşam davranışı, fiziksel aktivite

GİRİŞ Fiziksel aktivitenin fiziksel uygunluk ve sağlık üzerine olan olumlu etkileri dünyanın değişik bölgelerindeki pek çok ülkede yapılan çeşitli araştırmalarla saptanmasına karşın, hareketsiz yaşam alışkanlığı önemli bir halk sağlığı sorunu olarak güncelliğini devam ettirmektedir. Modern yaşam tarzı ve sosyo-kültürel yapıdaki değişim insanlığı daha az fiziksel aktivite yapar hale getirmiştir. Bu da sedanter yaşam tarzını ortaya çıkarmıştır. Bilindiği gibi sedanter bir yaşam; koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, obezite, tip II diyabet, bazı kanser tipleri, osteoporoz gibi kronik hastalıkların gelişiminde etkili bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşamda fiziksel hareketsizliği içeren bir yaşam tarzı, sakatlık ve mortalite açısından önemli rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin farklı kronik hastalıkları önleyebileceği veya geciktirebileceği gerçeği günümüzde iyi anlaşılmıştır [1]. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ile koroner arter hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser tipleri, tip 2 diyabet ve osteoporoz gibi sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltılabilmektedir. Diğer yandan kişinin sağlık durumunu değiştirme sorumluluğu kendisindedir. Bireylere sağlık davranışı sağlığı geliştirme programları ile kazandırılabilir. Ancak bu programların oluşturulabilmesi için, toplum gruplarının sağlık davranışlarını belirleyecek tanımlayıcı çalışmalarla sağlık kapasitelerinin belirlenmesine gereksinim olduğu belirtilmiştir. Özellikle çocukların ve genç bireylerin spor eğitimi yoluyla sağlık yönetiminde ve sağlıklı yaşam davranış özelliği kazanılmasında önemli roller üstlenen Beden Eğitmcilerin olumlu sağlık davranışı edinmesi, sağlıklı bir toplum için gereklidir. Beden eğitimi öğrencilerinin sağlık davranışları hem kendilerine, hem de mezun olduklarında öğretmen olarak öğrencilerine aktarılabilmesi açısından önemlidir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğrencilerinde vücut kütle indeksi ve vücut yağ yüzdesi belirlenmesinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin rolünün belirlenmesidir.

YÖNTEM Araştırma Grubu Çalışmaya yaşları Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan toplam 41 kadın ve erkek (nk:21; ne:20) gönüllü beden eğitimi öğrencisi katılmıştır (Yaş: 21.48 ± 1.05 yıl; %yağ: 9.13 ± 3.39 ; bki: 21.48 ± 1.05 kg/m²). Verilerin Toplanması Vücut Kompozisyonunun Belirlenmesi: Çalışmaya katılan beden eğitimi öğrencilerinin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve deri kıvrım kalınlığı ölçümleri yapılmıştır. Boy uzunluğu hassaslık derecesi 0.01 m olan stadiometre (SECA, Almanya), vücut ağırlığı ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya), deri kıvrım kalınlığı ise deri kıvrım kaliperi ile (Haltain, İngiltere) ölçülmüştür. Öğrencilerin vücut yağ yüzdesinin belirlenmesinde Jackson ve Pollock (1978) formülü kullanılarak vücut yağ yüzdesi hesaplanırken kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boyun karesine bölünmesiyle belirlenmiştir.

Sağlıklı yaşam davranışlarının Belirlenmesi: Walker ve ark. (1987) tarafından geliştirilen, Esin (1997) tarafından Türkçeye çevrilerek, geçerlik-güvenirliliği saptanan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Toplam 48 maddeden oluşan likert tipi, 4 dereceli ölçeğin bütün maddeleri olumludur. Her bir madde için sırasıyla 1 (hiçbir zaman), 2 (bazen), 3 (sık sık) ve 4 (düzenli olarak) puan verilir. En düşük puan 48, en yüksek puan 192'dir. Ayrıca ölçeğin 6 alt grubu vardır. Ölçekteki sorular, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak, sağlığını geliştiren davranışlarını ölçer. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını gösterir

Fiziksel Aktivite Değişkenlerinin Belirlenmesi: Armband SenseWear (BodyMedia Inc., Pittsburgh, PA, ABD) üst kola takılan bir cihazdır. Ölçüleri 8.8 x 5.6 x 2.1 cm ve ağırlığı 82 g'dır. Bu cihaz kullanılarak toplam enerji harcama (TEH), günlük enerji harcama (GEH)(kcal/d), günlük adım sayısı (GAS), yatarak geçen süre (YGS) (min/g), uyuyarak geçen süre (UGS) (min/g), günlük ortalama MET's, aktif enerji harcama (AEH) (kcal/d), fiziksel aktivite süresi (DPA)(min/g) belirlenmiştir.

Bulgular Yapılan Stepwise Regresyon analizi sonuçları BKİ ile MET, TEH ve AEH ($R=0.70$, $p=.005$) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. MET, TEH ve AEH vücut kütle indeksinin % 49,3'sini belirlemektedir. Yine vücut yağ yüzdesi ile sağlık ve egzersiz puanı ($R=0.51$, $p=.005$) arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve sağlık ve egzersiz puanının yağ yüzdesinin % 26.5'ini belirlediği bulunmuştur.

Tartışma Sağlık eğitimi açısından davranış önemli bir değişkendir ve sağlık davranışlarının sağlığı geliştirenler ve sağlığa zarar verenler olarak ayrılması yaygındır. Sağlığa zarar veren davranışlar, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen sigara kullanmak, aşırı alkol tüketmek, aşırı yağlı yemek tüketmek, fast-food türü beslenme gibi davranışları kapsar. Sağlığı geliştiren davranışlar ise kişileri hastalıklardan koruyan egzersiz, yeterli ve dengeli beslenme gibi davranışları içermektedir. Araştırma kapsamına giren öğrenciler sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ait toplam puanının iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca fiziksel aktivitenin artışına bağlı olarak BKİ ve vücut yağ yüzdesindeki eksi yönlü ilişkide bunun en büyük göstergesidir. Bu ilişkiden yola çıkarak fiziksel aktivite değişkenlerindeki artışa bağlı olarak BKİ ve yağ yüzdesindeki azalışta bunu göstermektedir. Bu çalışmanın sonucu ise BKİ ile vücut yağ yüzdesi MET, THE, AEH, S ve E belirlenmesinde önemli faktörler olduğunu göstermiştir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. American College of Sports Medicine Position Stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med Sci Sports Exerc 1998; 30: 975–991.
2. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. Nurs Res. 1987 Mar-Apr;36(2):76-81.
3. Esin MN. Endüstriyel alanda çalışan işçilerin sağlık davranışlarının saptanması ve geliştirilmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1997, İstanbul.

INVESTIGATION OF THE SOCIAL SKILL LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO GENDER VARIABLE WHO PARTICIPATED IN SPORT ACTIVITIES

SPOR YAPAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE İNCELENMESİ

Arslandoğlu, C. 1, Yaman, M. 1

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu

The purpose of this study is to investigate social skill levels of the high school students according to gender variable who participated in sport activities. The sample of the study consists of totally 232 students (158 male, 74female) who participating to sport activities which were randomly chosen from seven high schools in Kars. Firstly, data related to the purpose of the survey was systematically given by scanning the literature. Secondly, personel information form which developed by the resaercher and social skill inventory, developed by Riggio (1989) and adapted into Turkish by Yüksel (1997), has been randomly applied on the subjects. SPSS 15 (Statistical package for social sciences) has been used for evaluating the data and significance was taken (p) 0,05. T-test was used for statistical analysis. As a result; according to gender variable, there is a significant difference among students. Female students have higher emotional sensitivity, social sensitivity and social skill levels than male.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 650.zip](#)

Giriş ve Amaç Kişinin diğer insanlarla karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için bir takım beceriler gereklidir. Bu yüzden sosyal beceriler toplumsal bir varlık olan insanın en önemli becerilerindendir. Sosyal beceriler, başkalarıyla başarılı etkileşimde bulunulmasına olanak sağlayan davranışlardır. Sosyal beceriler davranış şeklinde ortaya çıkarlar; kişilerarası bir nitelik taşırlar; çevredeki kişiler tarafından beğenilen davranışlardır; iletişim ve etkileşimi sürdürmeye yöneliktir; tekrarlanabilir ve belirlenebilirler. Kişilerarası ilişkiler başlatma, sürdürme ve uygun şekilde bitirme becerileri sosyal beceriler kapsamında değerlendirilebilir (Bacanlı, 2001). Yüksel (1997), sosyal beceriyi, başkalarından olumlu tepkiler getirecek ve olumsuz tepkilerin gelmesini önleyecek, başkalarıyla iletişimi mümkün kılan, sosyal açıdan kabul edilebilir, çevrede etki bırakan, hedefe yönelik, sosyal içeriğe göre değişen, hem belirli gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlar olarak tanımlamaktadır. Riggio (1989) sosyal becerileri oluşturan altı yapının olduğunu belirtmektedir. Riggio'nun geliştirmiş olduğu Sosyal Beceri Envanteri'nde (Social Skills Inventory) sosyal beceri ve sosyal becerileri oluşturan yapılar; 1.Duyuşsal anlatımcılık, 2.Duyuşsal duyarlık, 3.Duyuşsal kontrol, 4.Sosyal anlatımcılık, 5.Sosyal duyarlık 6.Sosyal kontroldür. Oyun ve sporun, bireyin insan ilişkilerini kolaylaştırıcı iletişim becerileri edinmesinde etkili olduğundan yola çıkılarak yapılan çalışmalar, bedensel aktiviteler yoluyla fiziksel ve psiko-sosyal alanlarda kazanılan davranışların günlük yaşamda gerekli ve ilgili benzer durumlara transfer olduğunu göstermiştir (Çamlıyer, 2001).

Bu çalışmanın amacı spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesidir.

Yöntem Araştırma grubunu Kars ili merkezinde 7 farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim gören ve okul takımlarında oynayan 74 kız, 158 erkek toplam 232 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Riggio (1989) tarafından geliştirilen ve Yüksel (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Beceri Envanteri beden eğitimi derslerinde öğrencilere uygulandı. Sosyal beceri envanteri 90 madde ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Elde edilen veriler, SPSS 15 paket programında T-testi kullanılarak analiz edildi. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi (p) 0.05 alındı. Bulgular Tablo 1. Spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sosyal beceri düzeylerine ait t-testi sonuçları

Duyuşsal anlatımcılık alt boyutu toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir [t değeri = 0,598 P=0,551>.05].

Duyuşsal duyarlılık alt boyutu toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür [t değeri = -2,785 P=0,006<.05]. Bu farklılık sonucunda; erkek öğrencilerin duyuşsal duyarlılık alt boyutunun ortalaması (=37,8354) iken kız öğrencilerin duyuşsal duyarlılık alt boyutunun ortalaması ise (=41,1622)dir.

Duyuşsal kontrol alt boyutu toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir [t değeri = -1,350 P=0,178>.05].

Sosyal anlatımcılık alt boyutu toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir [t değeri = -1,139 P=0,301>.05].

Sosyal duyarlılık alt boyutu toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür [t değeri = -2,077 P=0,039<.05]. Bu farklılık sonucunda; erkek öğrencilerin sosyal duyarlılık alt boyutunun ortalaması (=37,3418) iken kız öğrencilerin sosyal duyarlılık alt boyutunun ortalaması ise (=39,5135)dir. Sosyal kontrol alt boyutu toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir [t değeri = -1,732 P=0,085>.05].

Sosyal beceri toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür [t değeri = -2,750 P=0,006<.05]. Bu farklılık sonucunda; erkek öğrencilerin sosyal beceri toplam puanının ortalaması (=250,1392) iken kız öğrencilerin sosyal beceri toplam puanının ortalaması ise (=259,9459)dur. Tartışma ve Sonuç Erdoğan (2002), yaptığı araştırmada 12-14 yaş arasındaki çocukların sosyal beceri düzeyleri ile cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve yaş gibi değişkenlerle farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Olumlu sosyal davranışların yaşa, cinsiyete ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmamakta olduğunu belirtmiştir. Avşar ve Kuter'in (2007) yaptığı çalışmaya göre; öğrencilerin lisede öğrenim gördükleri alan değişkenine göre sayısal alandan mezun öğrencilerin spor alan ve sözel alandan mezun öğrencilere göre duyuşsal duyarlılık alt ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Engels ve ark. (2002), 508 ergen üzerinde yaptıkları araştırmada sosyal becerilerin akran ilişkileri üzerinde de etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmada cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre ergenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Rowley (2008), 2005-2007 yılları arasında sosyal beceriler ile ilgili yapılan araştırmalar doğrultusunda bir rapor hazırlamıştır. Buna göre; çocukların sosyal beceri düzeyleri okula başlamadan belirlenmeli, bu doğrultuda onların sosyal beceri eğitimlerinin ana hatlarının çizilmesi ve gelecek planlamaları yapılması sonucuna varmıştır.

Yapılan çalışma sonucunda, spor yapan kız öğrencilerin duyuşsal duyarlılık, sosyal duyarlılık ve sosyal beceri toplam puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kaynaklar

Bacanlı, H. (2001), Sosyal Beceri Eğitimi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Yüksel, G. (1997). Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Riggio. R.E. (1989). Social Skills Inventory Manual. (Research Edition) Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. USA.

Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (2001). Eğitim Bütünlüğü İçerisinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Manisa: Emek Matbaacılık.

Erdoğan F. (2002) İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde Sosyal Becerilerin Sosyo-Ekonomik Düzey, Cinsiyet ve Yaş ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Ankara.

Avşar, Z. ve Öztürk Kuter, F. (2007). “Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi (Uludağ Üniversitesi örneği).” Eğitimde Kuram ve Uygulama, 3 (2), 197-206

Engels, R.C.M.E., Dekovic, M., Meeus, W., (2002), “Parenting Practices, Social Skills and Peer Relationships in Adolescence”, Social Behavior and Personality, 30,1, 3-18

Rowley, J. (2008). Raising standards in communication and social skills for children prior to entry to school. Children and Young People Scrutiny Panel, 2008, 1-8.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE NEEDS AND CLASS SATISFACTION FOR DANCE SPORT PARTICIPANTS AT UNIVERSITY GENERAL PHYSICAL EDUCATION CLASS

Yunla Cho

Chungnam National University, South Korea

The purpose of the study is to examine the relationship between exercise needs and class satisfaction for dance sport participants at university general physical education class. To accomplish the purpose of the study, dance sport participants at university are subjected to questionnaire and based on convenience sampling, total of 273 are used for final data analysis. By utilizing SPSS 17.0, frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, and multiple regression analysis are implemented and the results are as follows.

Exercise needs of university dance sport participants influences on the class satisfaction. Exercise needs are consists sub-factors of needs of boast, needs of purification, and needs of body shape. Needs of boast influences on class management and class instruction while needs of purification influences on class management, class instruction, and class environment. Lastly needs of body shape influences on class instruction and class environment.

Key words: exercise needs, needs of boast, needs of purification, needs of body shape, class satisfaction, class management, class instruction, class environment.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 71.zip](#)

INTRODUCTION University general physical education class has been changed from a requirement course to an optional course for students at the university. In this respect, curriculum also has been changed from school-based into student-based, which takes away from the necessity and importance of university education and can not play a role properly as a university physical education(Lee Dong Jun, 2006). Since we cannot leave the problem of university physical education unsolved any longer, this study will examine an exercise needs and class satisfaction by focusing on participants in dance sport class at the university that is part of university general physical education course. Therefore, this study is to examine the relationship between exercise needs and class satisfaction for dance sport participants at university.

RESEARCH METHOD Dance sport participants at university in Seoul and Gyeonggi territories are subjected to questionnaire and among the collected data, 273 participants are used for practical analysis based on convenience sampling. Based on the theories and precedent studies of various useful academic disciplines, questionnaire consists of 2 individual characteristics of sex and education grade, exercise needs using questionnaire from Seo Hui Jin (2003) based on needs of sport participation, and class satisfaction using questionnaire from Gi Jung Eun(2006). By utilizing SPSSWIN 17.0, multiple regression analysis is implemented.

RESULTS As mentioned on table 1., needs of boast that is sub-factor of exercise needs influences on class management and class instruction and needs of purification influences on class management, class instruction, and class environment. In addition, needs of body shape influences on class management and class environment. Regarding the explanatory power, class management toward exercise needs variables is 19.0% and class instruction is 26.3% while class environment is 18.3%.

DISCUSSION and CONCLUSION This study examines the relationship between exercise needs and class satisfaction for dance sport participants at university general physical education class and the result is that exercise needs for university dance sport participants influences on class satisfaction. This result supports the facts that exercise needs directly influences on satisfaction of general physical education from the study of the relationship among exercise needs, satisfaction of general physical education, and intention to exercise continuance by Seo Hui Jin(2003) and Jang Seung-Won(2007). The result also supports the study of Ju Yong Hae(2009) providing the result that fundamental exercise needs by dance sport participants, individual motivation factors positively influence on class satisfaction leading to exercise continuance. Accordingly, people in connection with education at university and professors should make an effort to recognize the importance of general physical education and promote it while providing services and programs that can lead exercise satisfaction to develop dance sport continuously. The conclusion of the study is as follows. Exercise needs for university dance sport participants influences on class satisfaction. In detail, needs of boast that is sub-factor of exercise needs influences on class management and class instruction while needs of purification influences on class management, class instruction, and class environment. In addition, needs of body shape influences on class management and class environment.

REFERENCE

Seo Hui Jin (2003). The relationships among physical activity needs, satisfaction of general physical education, and intention to continuance of physical activities in the universities, Korean Society for the Sociology of Sport, 16(1), 93-109.

Lee Dong Jun(2006). The relationships between enjoyment source of general physical education and intention to continuance of physical activities in university, Korean Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, 45(3), 131-140.

Jang Seung-Won(2007). Relationship with the enjoyment source, involvement, leisure satisfaction and intention to exercise adherence of the old participants in dance sports. Doctoral dissertation, Dongduk Women's University.

Gi Jung Eun(2006). Analysis of relationship between cognition and satisfaction of physical education in middle school student. Master thesis, Chonnam University Graduate School of Education.

Ju Yong Hae(2009). The relationship among involvement, needs of exercise, intention to exercise adherence of general sports class participants in university, Master thesis, Yong-In University Graduate School.

THE MOTIVATION LEVELS OF PARTICIPATING STUDENTS IN INTEMEDIATE SCHOOL COMPETITIONS

ORTA ÖĞRETİMDE OKULLAR ARASI SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN ÖĞRENCİLERİN GÜDÜLENMİŞLİK DÜZEYLERİ (KASTAMONU İLİ ÖRNEĞİ)

Ahmet Yunus Yiğit

Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

ABSTRACT This study was conducted to find out whether the motivation level of students entering the sports competitions according to their gender, age, sport and school types changes or not. The research group is consisted of 400 athletes 150 of whom are female and 250 of whom male. These Athletes are students in state schools of secondary level in Kastamonu. Personal information form developed by the researcher himself and Pelleteir Sport Motivation Scale (SMS) developed by his colleagues were used as a means of collecting data. According to normalcy researches, T-test for duel band and one-way analysis of variance (ANOVA) for multiple comparisons were used. At the end of the research, it was found out that there is a meaninful relation between the gender variables and “external regulation”, school type “intrinsic motivation for knowing and achiving”, the sports industry and “introjection” and “identification”.

Key words: Motivation in sport, Student, Secondary Education, Gender, Age, Sports industry.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 494.rar](#)

GİRİŞ Bireyleri bilinçli, amaçlı etkinliklere yöneltmek gereksinmelerini karşılamasını sağlayan içten gelen ve kaynağı akıl olan itici güce güdü denilmektedir. GÜDÜLENME ise bireyin gereksinme içinde bulunması sonucunda içsel ya da dışsal uyarıcıların etkisi ile organizmanın eyleme hazır duruma gelmesi ve davranışta bulunmasına denilmektedir (Cemaloğlu, 1996:16). Bir kişi davranışlarının nedensellik yeri olarak kendisini görebilir. Bu durumda içsel güdülenmiştir. Tersine, davranışlarının nedensellik yerini kendi dışında bir yere de bağlayabilir. Bu durumda ise dışsal olarak güdülenmiş sayılır (Onaran, 1981:240). Birçok faktör çocuk ve gençlerin spora katılımlarını motive etmektedir. Genetik faktörler yani kas yapısı ve vücut yapısı bir dereceye kadar önceden bilinebilir. Fakat önceden bilinen faktörlerle eşit öneme sahip olan bir takım psikolojik faktörler de mevcuttur. Motivasyonun en önemli kısmı psikolojik faktörlerden oluşudur (Şirin ve ark, 2008). GÜDÜLENMEYE ilişkin birçok çalışma yapılmasına rağmen sporcu öğrencilerin güdülenmesi ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça azdır. Bu çalışmada, Orta Öğretimde Okullar Arası Spor Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin GÜDÜLENMİŞLİK Düzeyleri, cinsiyet, yaş, okul türü ve yapılan spor branşı bakımından incelenmiştir. **YÖNTEM** Araştırmanın evrenini Kastamonu il merkezinde bulunan 12 orta öğretim okulunda 2009-2010 eğitim-öğretim yılında farklı branşlarda okullar arası spor müsabakalarına katılan 644 kız ve erkek öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi basit tesadüfi yöntem ile seçilen 150 kız ve 250 erkek öğrenci olmak üzere toplam 400 sporcu öğrenci oluşturmuştur. Ancak hatalı ve eksik doldurulan anketler çıkarılarak toplam 345 anket değerlendirmeye alınmıştır.

Spor müsabakalarına katılan öğrencilere araştırmacı tarafından “Sporda GÜDÜLENME Ölçeği” uygulanmıştır. Pelleteir ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek sporcuların güdusel yönelimlerini belirleyen 28 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Anketlerden elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Anlamlılık katsayısı 0.05 olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 1’de ankete katılan öğrencilerin sayı ve %’lik dilimleri verilmektedir.

Tablo 2’de Cinsiyet değişkenini “dışsal düzenleme” alt boyutuna göre test etmek için yapılan t-Testi sonucuna göre anlamlılık kat sayısı $p=0.003<0.05$ olduğu için aralarında anlamlı bir ilişki vardır. Tablo 3’de Okul türü değişkenini “bilmek ve başarmak için içsel güdülenme” alt boyutunda incelendiğinde ($p=0.023<0.05$) aralarında anlamlı bir ilişki vardır. Tablo 4’de Yaş değişkeni ile Sporda Güdülenme Ölçeği alt boyutları aralarında anlamlı bir ilişki yoktur. Tablo 5’te Spor branşı değişkenini “İçe atım” alt boyutuna göre test etmek için yapılan ANOVA testi anlamlılık kat sayısı $p=0.000<0.05$ olduğu için, “özdeşim” alt boyutu anlamlılık kat sayısı ise $p=0.014<0.05$ olduğu için aralarında anlamlı bir ilişki vardır.

TARTIŞMA VE SONUÇ Orta öğretimde okullar arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin spora güdülenmelerinde içsel güdülerden çok “dışsal düzenleme”, “içe atım”, “özdeşim” gibi dışsal güdülerden etkilendiği bulunmuştur. Kız ve erkek sporcu öğrencilerin sporda güdülenme ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları puanlar genel olarak incelendiğinde, her iki cinsinde en yüksek aritmetik ortalamalarının “bilmek ve başarmak için içsel güdülenme”, en düşük aritmetik ortalamalarının ise “dışsal düzenleme” olduğu belirlenmiştir. Bu duruma göre kız ve erkek öğrencilerin spora daha çok dışsal olarak güdülendiğini söylemek mümkündür. Okul türü değişkenine genel olarak bakıldığında en yüksek aritmetik ortalamasının “Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme”, en düşük aritmetik ortalamasının “Dışsal Düzenleme” alt boyut olduğu bulunmuştur. Fakat okul türü ile sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından “Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme” arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu alt başlığa göre okul türleri arasından en düşük aritmetik ortalamaya sahip olan Anadolu Öğretmen Liselerinde okuyan öğrenciler spora, en yüksek aritmetik ortalamaya sahip olan İmam Hatip Liselerinde okuyan öğrencilerden daha çok içsel olarak güdülenmişlerdir. Spora güdülenmede yaş değişkeni ile 15, 16, 17, 18 yaş grubundaki kız ve erkek sporcu öğrencilerin spora güdülenmelerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin spora güdülenmelerinde içe atım, diğer spor branşlarında spor yapan öğrencilere nazaran satranç sporu yapan öğrenciler için daha önemlidir. Bunun sonucunda satranç sporu yapan öğrencilerin diğer spor branşlarını yapan öğrencilere göre spora daha çok dışsal olarak güdülendikleri sonucuna varılabilir. Diğer bir alt başlık olan Özdeşim güdüsü ile spor branşlarının geneline baktığımızda anlamlı bir fark görülmektedir. Fakat spor branşlarını kendi aralarında karşılaştırdığımız zaman masa tenisi ile uğraşan öğrenciler için özdeşim güdüsü daha çok önem taşıdığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; Kastamonu ilinde orta öğretimde okullar arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin spora güdülenmelerine bakıldığında da yapılan spor branşı ve cinsiyet farklılığı açısından dışsal olarak güdülendikleri düşünülmektedir. Okul türü değişkenine göre ise öğrencilerin içsel olarak güdülendiği, yaş değişkenine göre ise hiçbir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

KAYNAKÇA

Cemaloğlu, N., (1996). İlköğretim müfettişlerinin mesleki yardım ve rehberlik rolünün öğretmenleri güdülemesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yöneticiliği ve Deneticiliği Anabilim Dalı, Ankara.

Onaran,O., (1981). Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları. Ankara. Sevinç Matbaası. 235-240.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Valerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M. and Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sport: The sport motivation scale (SMS). Journal of Sport and Exercise Psychology, 17 (2), 35-53.

Şirin, E.F., Çağlayan, H.S., Çetin, M.Ç., ve İnce, A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 (2).

THE COMPARISON OF THE HIGH SCHOOL STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Tortu, E. Ve Deliceoğlu G.

Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The aim of this study was to define the attitudes of the high education students towards the physical education lesson, to examine the difference between the attitudes of the high education students towards physical education lesson and their personal characteristics and to examine the difference between the attitudes of the high education students towards physical education lesson . Research group includes 453 students being instructed in General High Schools and 152 students being instructed in Vocational and Technical High Schools, 158 and Anadolu high school 143 in all 453students, located in Çorum Province during the academic year of 2009-2010. Students were chosen from 10th and 11th classes at random. In the result of the survey, it appears that the students same attitudes in lesson for gender and school part. It was also found that there was not a significant difference among their attitudes towards physical education and sports according to the students' age

Key Words: Attitude, Physical Education and Sports. High School.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Tutum, bireyin kendine ya da çevresindeki herhangi bir nesne, toplumsal konu, ya da olaya karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği zihinsel, duygusal ve davranışsal bir tepki ön eğilimidir (İnceoğlu, 2005). Tutumlar, en olumludan en olumsuz kadar çeşitli derecelerde olabilir. Olumsuz tutumlar; nesne ya da fikirler konusunda olumsuz inanca sahip olma, onu reddetme veya sevmeme, ona karşı hareketlerde bulunmayla kendini gösterebilir. Olumlu tutumlar ise; nesneler ya da fikirler konusunda olumlu inanca sahip olma, onu benimseme ve sevmeye ile kendini gösterebilir (Demirhan ve Altay, 2001). Bu açıklamalar doğrultusunda, bir birey için anlam taşıyan ve bireyin farkında olduğu herhangi bir nesneye karşı tutum oluşturulabilir (Kağıtçıbaşı, 2005:103). Öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının oluşmasında yaşları ile birlikte çevreleri önemli etkilere sahiptirler. Çocukluk çağında bireylerin tutumları üzerinde anne ve babalarının da etkisi büyük iken, bireyler büyüdükçe anne ve babalarının tutumlar üzerindeki etkisi azalır ve ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte diğer sosyal etkenlerin rolü giderek fazlalaşır (Morgan,2000:375). Ergenlik döneminde arkadaşlar, akrabalar, referans grupları ve öğretmenler gibi çevredeki insanlar tutumların oluşmasında ve tutumların korunmasında önemli bir yere sahiptirler (Sakallı, 2001:112). Araştırmalarda öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları üzerinde beden eğitimi öğretmenlerinin etkisinin olduğu bulunmuştur. Özellikle beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilere karşı davranışları, yaklaşımları ve tavırlarının öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları üzerinde etkisinin büyük olduğu görülmüştür (Carlson, 1994). Bu kavramsal çerçeve kapsamında araştırmanın konusunu, lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının yönünün ve şiddetinin belirlenmesi, öğrencilerin cinsiyet, okuduğu okul ve yaş özelliklerine göre beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasındaki farklılıkların incelenmesi

oluşturmaktadır. Bu amaçla araştırma amacını, lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi oluşturmaktadır.

Yöntem Araştırma grubu Araştırma grubunu, 2009-2010 eğitim öğretim yılında Çorum ilinde öğrenim gören Düz, Anadolu ve Meslek liselerindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 214'ü kız ($X_{yaş}=15,24\pm0,23$) ve 239'u erkek ($X_{yaş}=15,41\pm0,52$) olmak üzere toplam 453 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veri Toplama Aracı Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spora ilişkin tutumlarını tespit etmek amacıyla Deliceoğlu ve Çalışkan (2010) tarafından geliştirilen, 34 sorudan oluşan Beden Eğitime ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği (BESİTÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alfa değeri I. faktör ($k=17$) için 0,949, II. faktör ($k=17$) için 0,881 ve toplam ölçek için 0,992 olarak elde edilmiştir.. I. faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri 0,52 ile 0,85, II. faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri ise 0,49 ile 0,61 arası değişmektedir.

Verilerin Toplanması Ölçek uygulaması bizzat araştırmacı tarafından yapılmış ve bu uygulama esnasında öğrencilere araştırmanın konusu hakkında bilgi verilerek ölçeğin doldurulmasında dikkat edilmesi gereken kurallar anlatılmıştır. Ölçek uygulaması 2010 yılı nisan ve mayıs aylarında gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi Öğrencilerin cinsiyet, yaş ve okudukları okul türleri özelliklerine ilişkin istatistiksel işlemler 0.05 manidarlık düzeyinde incelenmiş ve ilişkisiz örneklem için t-testi ve ANOVA uygulanmıştır.

Bulgular Araştırma grubuna uygulanan BESİTÖ'den elde edilen veriler incelendiğinde, Kız öğrencilerin ($n=214$) BESİTÖ ($X_{ort.}=139,16\pm19,16$), Duygusal alt boyutu ($X_{ort.}=72,30\pm10,53$) ve Davranışsal alt boyutları ($X_{ort.}=66,46\pm11,32$), erkek öğrencilerin ($n=239$) BESİTÖ ($X_{ort.}=141,88\pm22,18$), Duygusal alt boyutu ($X_{ort.}=73,43\pm11,08$) ve Davranışsal alt boyutlarında ($X_{ort.}=68,44\pm13,08$) farklılık göstermemektedir (Toplam $t(451)=1,370$; Duygusal alt boyut $t(451)=1,106$; Davranışsal alt boyut $t(451)=1,370$, $p>0,05$). Bir başka deyişle BESİTÖ toplam puanı, Duygusal alt boyutu ve Davranışsal alt boyutları bakımından kız ve erkek öğrenciler benzer tutuma sahiptir. BESİTÖ'den elde edilen verilere yaş grupları arasındaki farklılığa bakıldığında, 15 yaş ($n=225$) ve 16 yaş ($n=228$) öğrencilerin, BESİTÖ toplam puanı ve Duygusal alt boyutu farklılık göstermektedir (Toplam $t(451)=2,300$; Duygusal alt boyut $t(451)=2,894$, $p<0,05$). Bu bulguya göre 15 yaş grubu öğrencilerin BESİTÖ ($X_{ort.}=142,87\pm18,29$) ve Duygusal alt boyutu ($X_{ort.}=74,36\pm9,59$) puanları, 16 yaş grubun BESİTÖ ($X_{ort.}=138,35\pm23,25$) ve Duygusal alt boyutu ($X_{ort.}=71,44\pm11,76$) puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Davranışsal alt boyut bakımından incelendiğinde, 15 yaş ve 16 yaş öğrencilerin Davranışsal alt boyut puanları farklılık göstermemektedir ($t(451)=1,370$, $p>0,05$). Bir başka deyişle, Davranışsal alt boyutları bakımından 15 yaş ve 16 yaş öğrenciler benzer tutuma sahiptir. Araştırma grubundaki öğrencilerin Düz ($n=152$), Anadolu ($n=143$) ve Meslek lisesinde ($n=158$) okumaları bakımından BESİTÖ'den elde edilen veriler incelendiğinde, Düz lise öğrencilerin BESİTÖ ($X_{ort.}=139,62\pm19,21$), Duygusal alt boyutu ($X_{ort.}=72,12\pm10,33$) ve Davranışsal alt boyutları ($X_{ort.}=67,50\pm11,73$), Anadolu lisesi öğrencilerin BESİTÖ ($X_{ort.}=142,06\pm22,19$), Duygusal alt boyutu ($X_{ort.}=73,87\pm10,68$) ve Davranışsal alt boyutlarında ($X_{ort.}=68,18\pm12,85$) ve Meslek lisesi öğrencilerin BESİTÖ ($X_{ort.}=140,20\pm21,69$), Duygusal alt boyutu ($X_{ort.}=72,75\pm11,45$) ve Davranışsal alt boyutlarında ($X_{ort.}=67,44\pm12,29$) farklılık göstermemektedir (Toplam Ölçek $F(2-450)=,535$; Duygusal alt boyut $F(2-450)=,981$; Davranışsal alt boyut $F(2-450)=,165$, $p>0,05$). Bir başka deyişle BESİTÖ

toplam puanı, Duygusal alt boyutu ve Davranışsal alt boyutları bakımından Düz, Anadolu ve Meslek lisesindeki öğrenciler benzer tutuma sahiptir.

Tartışma ve Sonuç Araştırma grubuna uygulanan BESİTÖ'den elde edilen veriler incelendiğinde, Kız ve erkek öğrenciler, Duygusal ve Davranışsal alt boyutlar bakımından benzer tutuma sahiptir. BESİTÖ ve Duygusal alt boyut puanlarında 15 yaş grubu öğrenciler, 16 yaş grubu öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Davranışsal alt boyut bakımından 15 yaş ve 16 yaş öğrenciler benzer tutuma sahiptir. Araştırma grubunun okudukları okullar bakımından BESİTÖ Duygusal ve Davranışsal alt boyutları incelendiğinde, Düz lise, Anadolu lisesi ve Meslek lisesindeki öğrencilerin benzer tutumlara sahip olduğu görülmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Carlson, T. B. We Hate Gym: Student Alienation From Physical Education. Journal of Teaching in Physical Education. 14, 124, 1994.

Deliceoglu G.ve Çalışkan Ö. (2010) Orta Öğretim Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği. 1. Uluslar arası Çocuk ve Spor Kongresi 19-21 Nisan Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, KKTC

Demirhan, G., Altay, F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği II. Spor Bilimleri Dergisi. Cilt XII, Sayı 2.

İnceoğlu, M. Tutum Algı İletişim. Ankara: Verso Yayıncılık, 1993.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). İnsan ve İnsanlar. İstanbul : Cem Ofset.

Morgan, T. C. Psikolojiye Giriş. (Çeviri Yayın Sorumlusu: S. Karakaş). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 2000. Sakallı, N. (2001). Sosyal Etkiler. Ankara: Simge Kitap evi.

THE INVESTIGATION OF ATTITUDES TOWARD VIOLENCE OF TEENAGERS WHO DO TEAM SPORTS AS EXTRACURRICULAR ACTIVITY

DERS DIŞI ETKİNLİK OLARAK TAKIM SPORU YAPAN ERGENLERİN ŞİDDETE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Soytürk M.1, Tepeköylü Ö.2, Çamlıyer H.1 Ve Kutlu N.1
1 Celal Bayar Üniversitesi 2 Pamukkale Üniversitesi

The aim of this study is to determine the attitudes towards violence according to the students' sports experience, gender and sports branch. The sample group is selected by using the method of simple random sampling and these students attended this study voluntarily. This group comprises 11–15 year old elementary school students who are engaged in team sports. In this study it is also researched whether there is a correlation between their attitudes towards violence and views about being exposed to violence and using violence. 'Personal Information Form' developed by the researchers and 'Attitudes Towards Violence Scala' developed by Blevins are used as the data collection tool.

According to the findings of this study, scores of male students and the students who play soccer are higher. Also higher scores are found for students with longer sports experience. The correlation between the students violence experience in their family and sports environment and their attitudes towards violence is found to be positive.

The study concludes that the scores of sportmen's attitudes towards violence are higher. As a way of correcting the attitudes towards violence it may be recommended for the physical education teachers and trainers to direct students to sportsmanlike behavior and to support them in developing appropriate behavior.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 942.rar](#)

GİRİŞ Şiddet Berkowitz (1993) tarafından saldırganlığın aşırı şekli, ciddi fiziksel zarar verme düşüncesi taşıyan eylem olarak tanımlanmaktadır (Tiryaki, 2002). Sosyal öğrenme kuramı da şiddet davranışını öğrenme faaliyetinin sonucu olarak görmektedir (Kızmaz, 2006). Spor yapan ergenlerin içinde bulundukları sosyal ortamdaki çevre uyarılarının büyük bir kısmının da şiddet olgusunu yaşamalarına ve buna bağlı olarak bu olguyu öğrenmelerine neden olabileceği söylenebilir. Bunun yanı sıra ergenlik dönemi başlı başına kimlik ifadesi olarak şiddetin ortaya çıktığı bir gelişim dönemidir. Rousseau, yüzyıllar öncesinde, ergenlikteki bedensel değişikliklerin bu dönemde farklı bir boyut kazanan şiddet olgusuyla bağlantılı olduğunu sezmiştir (Kayaalp, 2008). Bu bağlantı ergenlikte yaşanan kargaşanın bir uzantısı olarak karşımıza çıktığında, ders dışı etkinlik olarak takım sporu yapmak hem fiziksel rahatlama hem de akran etkileşimi konusunda yardımcı olabilir. Read (1968) yarışma ve yarışma özelliği taşımayan aktivitelerde yarışma ortamı yaşayanlardan sürekli kazananların beden imajı ve benlik gelişimlerinin yüksek olduğunu yarışma ortamı yaşamayanlarda ise değişiklik olmadığını bulmuştur (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001)

AMAÇ Bu çalışmanın amacı, ilköğretimde takım sporu yapan 11–15 yaş grubundaki öğrencilerin spor yaşı, cinsiyet ve yaptıkları spor dalına göre şiddete yönelik tutumlarını belirlemek ve şiddete maruz kalma ve şiddet kullanmaya yönelik görüşleriyle şiddete yönelik tutumları arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymaya çalışmaktır.

YÖNTEM: Araştırma takım sporu yapan 11–15 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin şiddete yönelik görüşleriyle şiddete yönelik tutumları arasında bir ilişkinin olup olmadığının ve spor yaşı, cinsiyet ve yaptıkları spor dalı değişkenlerine göre şiddete yönelik tutumlarının saptanmaya çalışıldığı betimsel bir çalışmadır. Manisa/merkezde bulunan 10 ilköğretim okulunda takım sporu yapan 339 öğrenci (141 kız ve 198 erkek) çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Örneklem grubunu belirlemede olasılığa dayalı yöntemlerden basit tesadüfî örnekleme tekniği kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve öğrencilerin şiddete yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Blevins (2001) tarafından geliştirilmiş ve Balkıs (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmış “Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği” (ŞYTÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .737, ölçekteki madde toplam korelasyonlarının .39 ile .53 arasında değiştiği ve yapı geçerliliği analizleri sonucunda ise faktör yüklerinin varyansını %36.8’ini açıklayan 2.943 özdeğerli tek faktör üzerinde toplanmıştır. Ölçek toplam 11 maddeden oluşan 4’lü dereceleme tipi bir ölçektir (Balkıs ve ark, 2005)

BULGULAR Araştırma bulgularında göre ilköğretim takımlarında sporcu olan öğrencilerin şiddete yönelik tutum puanları cinsiyet faktörüne göre erkeklerin puanları, spor dalına göre futbol oynayanların puanları yüksek bulunmuştur, spor yaşı faktörüne göre ise 3 yıldır sporcu olan öğrencilerin şiddete yönelik tutumları 4, 5 ve 7 yıldır spor yapan öğrencilerin tutumlarına göre daha düşüktür ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Şiddete yönelik tutumlarıyla şiddete maruz kalma ve şiddet kullanmaya yönelik görüşleri arasındaki ilişki ise pozitif yönde ve anlamlı fakat ilişkinin kuvveti zayıf bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırma bulgularına göre 11-15 yaş arasındaki ilköğretim öğrencilerinin cinsiyet faktörüne göre şiddete yönelik tutum puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 3). Linville ve Huebner (2005)’in 8-12. sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada ders dışı etkinliklere katılımı şiddet ilişkisi araştırılmıştır. Erkeklerin katıldığı egzersizlerin sıklığı ve çeşitliliğinin kızlara göre daha fazla olduğu ve kızlara göre daha sık silah taşıdıkları bulunmuştur. Bunun yanı sıra 12-18 yaş arasında futbol ve yüzme sporu yapan gençlerde kızların bu sporlara sayıca daha az katıldığı ve erkeklere göre toplum yanlısı davranışlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ruten ve Ark., 2007). Bu durum kızların ahlak fonksiyonlarının daha yüksek olmasına, sportmence olmayan davranışlara karşı daha düşük kabul göstermelerine ve zarar verici davranışları yasal olarak değerlendirmeye daha olumsuz bakmalarına bağlanabilir (Kavussanu ve Roberts, 2001). Araştırmada 11-15 yaş arasındaki ilköğretim öğrencilerinin spor dalına göre şiddete yönelik tutum puanları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir (Tablo 4). Futbol takımında olan öğrencilerin şiddete yönelik tutumları diğer sporlardan daha yüksektir. En düşük ise voleybol yapanlarda bulunmuştur. Takım sporlarında özellikle futbolda zaman zaman ölümlere kadar varan kontrol edilemeyen davranışlar meydana gelebilmekte. Futbol oyununun karakteristik yapısında saldırgan oyun, çarpışma ve şiddet bulunmaktadır. Bu şiddet eylemi müsabakayı kazanmaya yönelik davranışları içermeli, kavgaya sebep olmamalıdır. Futbolda oyuncular arasında en sık rastlanan saldırganlık çeşitleri (tekme atma, kavga etme, küfür vb.) görülmektedir. Bazen saldırganlık, öfke ve davranışsal olarak hakeme, seyirciye ve rakibe hatta kendi arkadaşına dahi yapılmaktadır (Afyon ve ark, 2005). Sporda şiddet şüphesiz tasvip edilen bir durum değildir. Eğitimsel açıdan ergenlerin şiddete yönelik tutumlarının azaltılması önem taşırken profesyonel düzeyde ise Yaman ve Coşkun (1992)’a göre bazı spor dallarında saldırgan olmanın başarıyı getirebileceği düşünülmektedir (Karayılmaz, 2006). Yapılan analizlerde spor yaşına göre elde edilen şiddete yönelik tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 5). Bu farklılık linear olmamakla birlikte spor yaşı arttıkça şiddete yönelik tutumun da arttığını göstermektedir. 3 yıldır sporcu olan

öğrencilerin şiddete yönelik tutumları 4, 5 ve 7 yıldır spor yapan öğrencilerin tutumlarına göre daha düşüktür Spor yaşı arttıkça ergenlerin şiddete yönelik tutum puanlarının artması içinde bulundukları rekabet kavramının pekişmesi ve ergenlikte kimlik ifade etme aracı olarak şiddetin (Kayaalp, 2008) kullanılması ile açıklanabilir. Çünkü spor yapma süresine paralel olarak fiziksel gelişimini sağlamakta (Koşar ve Demirel, 2004), psikolojik ve sosyal birçok faktör fiziksel gelişime eşlik etmektedir. Bunların sonucu olarak ergenin kendini algılamasına yönelik farkındalığı artmaktadır. Bu bağlamda bulunduğu spor ortamında (kendi takımı ve rakip takımlar) karşılaştığı sözel ve fiziksel şiddet kaynaklarının artmasıyla da şiddete yönelik tutumlarının yükseldiği düşünülebilir İlköğretimde takım sporu yapan 11–15 yaş grubu öğrencilerinin spor ve aile ortamında yaşadıkları ve kendi uyguladıkları şiddete ilişkin görüşleriyle şiddete yönelik tutum ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı korelasyon belirlenmiştir. Her üç boyutta da ilişkinin yönünün pozitif olduğu ve zayıf ilişki görülmektedir. Dönmezer (1987)'e göre şiddetin var olduğu ailelerin çocukları anne-babalarının davranış kalıplarını öğrenip uygulamaya eğilmelidirler. Ailede ilk sosyalizasyon sürecinin işleyişinde meydana gelen bazı zarar verici etkiler çocukta zorlama ve şiddet uygulamayı önleyecek normatif engellerin oluşmasını güçleştirmektedir. Kısaca ailedeki bazı istenmeyen değişikliklerle çocuk ve gençlerin şiddet eğilimleri arasında ilişki vardır (İçli, 1994)

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

1. Çamlıyer H, Çamlıyer H. (2001) Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi Ve Oyun, Manisa: Emek Matbaacılık
2. İçli TG. (1994) Aile İçi Şiddet: Ankara, İstanbul Ve İzmir Örneği, HÜEFD, cilt 11, sayı: 1–2
3. Kavussanu, M. Roberts, G.C., (2001) Moral Functioning in Sport: An Achievement Goal Perspective, Journal Of Sport & Exercise Psychology, 23, 37-54
4. Linville, D., Huebner A.J. (2005) The Analysis of Extracurricular Activities and Their Relationship to Youth Violence, Journal of Youth and Adolescence, Vol. 34, No. 5, pp. 483–492
5. Rutten, E.A., Stams, J.M., Biesta, J.G., Schuengel G., Dirks E. and Hoeksma B.J., (2007) The Contribution of Organized Youth Sport to Antisocial and Prosocial Behavior in Adolescent Athletes, J Youth Adolescence 36:255–264

EFFECTIVE FACTORS UPON THE FORMATION OF THE STUDENT ATHLETE IDENTITY

SPORCU ÖĞRENCİ KİMLİĞİ OLUŞUMUNDA ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER

Çetinkaya, T., Yetim, A.1, Çalışkan, G.1 Yıldiran, İ.1,
Gazi Üniversitesi

The student athletes are obliged to balance consistently their athlete and student roles which they possess (Street, 1999). Some factors affect at this balance. The presentation of the effective factors in the formation of the student athlete' identity has constituted the aim of this research. 337 student athletes, who operate in different clubs, have participated into the research. The athlete identity measurement (10 items), the student identity measurement (10 items) and the familial support and pressure measurement (21 items) have been applied upon the participants. Descriptive and confirmative factor analysis have been used in the studies of validity and reliability of the measurements; in the comparison of the data, t-test, one sided ANOVA and MANOVA analysis have been applied.

When the student athletes have been compared according to the sport type they undertook, it has been determined that the athlete identity for the ones dealing with the team sports and the student identity for the ones dealing with individual sports has been more predominant. When evaluated in terms of development periods, it has been seen that; as the age period decreases the student athletes identities are more pronounced and are receiving more familial support. In terms of interest variable, the following conclusion has been reached: the more the families' interest towards their children augments, the more the athlete identities are more pronounced and they feel more support.

Key words: Student athletes identity, familial support and pressure factors, confirmative factor analysis, structural equation modeling.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Sporcu öğrenciler sahip oldukları sporcu ve öğrenci rollerini tutarlı bir şekilde dengelemek zorundadırlar (Street, 1999). Bu dengenin sağlanması çocukların gelişim dönemlerine, yaptıkları spor türlerine bağlı olmakla birlikte ailelerin etkisi çok önemlidir (Gren & Chalip, 1997; Jacobs, 1996, Howard & Madrigal, 1990; Knop, Driessche, & Wylleman, 1993; Jambor, 1999). Sporcu-öğrencilerin kimliğinin oluşmasında etkili faktörlerin ortaya koyulması bu araştırmanın amacını oluşturmuştur. Araştırmaya farklı kulüplerde faaliyet gösteren 337 sporcu-öğrenci katılmıştır. Katılımcılara sporcu kimliği ölçeği (10 madde), Öğrenci Kimliği Ölçeği (10 madde) ve Ailesel Destek ve Baskı Ölçeği (21 Madde) uygulanmıştır. Ölçeklerin geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarında betimleyici ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmış, verilerin karşılaştırılmasında t testi, tek yönlü ANOVA ve MANOVA analizi uygulanmıştır. Hipotez model test edilmesinde ise Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır.

Sporcu-öğrenciler yaptıkları spor türü açısından karşılaştırıldığında takım sporlarıyla uğraşanlarda sporcu kimliğinin bireysel spor yapanlarda ise öğrenci kimliğinin daha baskın olduğu tespit edilmiştir. Gelişim dönemleri açısından değerlendirildiğinde, yaş dönemi küçüldükçe sporcu-öğrenci kimliklerinin daha belirgin olduğu ve daha fazla ailesel destek aldıkları görülmüştür. İlgili değişkeni açısından ise, ailelerin çocuklarına ilgileri arttıkça, sporcu kimliklerin belirginleştiği ve daha çok destek hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sporcu-Öğrenci kimliğinin oluşmasında ailesel faktörlerin

etkisi hipotez modeli test edildiğinde ise ailesel faktörlerin etkisi arttıkça sporcu öğrenci kimliğinin güçleneceği, azaldıkça zayıflayacağı tespit edilmiştir.

Kaynaklar

Street J M. Self-Efficacy: A Tool for Providing Effective Support Services for Student- Athletes. In: S Robinson, editor. Gaining the Competitive Edge: Enriching the Collegiate Experience of the New Student-Athlete. Columbia: National Resource Center for the First Year Experience and Students in Transition; 1999.

Green B C, Chalip L. Enduring Involvement in Youth Soccer: The Socialization of Parent and Child. Journal of Leisure Research 1997; 29 (1): 61-78.

Jacobs A S. Family Interactions Within the Context of Organized Youth Sport: An Examination of the Sporting Family Identity. Doctoral Thesis. Carbondale: Eastern Illinois University; 1996.

Howard D, Madrigal R. Who Makes the Decision: The Parent or Child? Journal of Leisure Research 1990; (22): 244-258.

De Knop P, Van Driessche H, Wylleman P. The Role of Parents in Their Children's Sports Education. In: Duquet W, De Knop P, Bollaert L, editors. Youth sport: A social approach. Brussels: Vub Press; 1993.p.90-98.

Jambor E A. Parents as Children's Socializing Agents in Youth Soccer. Journal of Sport Behavior 1999; 22 (3): 350-361.

COMMUNITY SPORTS DISSEMINATING THE IMPORTANCE OF SCHOOL SPORTS

SPORUN TOPLUMA YAYGINLAŞTIRILMASINDA OKUL SPORLARININ ÖNEMİ

1-Cemal Gündoğdu 2-Galip Yavuz 3-Hasip Cana

1-Fırat Üniversitesi 2-Fırat Üniversitesi 3-Sakarya Üniversitesi

ABSTRACT This study aims to generalize of school sports in the society, and this indicates how it impresses to the achievement of sporty. The universe of the research constitutes physical education teachers work at schools of Ministry of National Education. The sample of research constitutes is composed twenty-six female and one hundred-two male physical education teachers, who work in the center of Elazığ. A questionnaire is applied as a data collection device, these rates and frequency values of the questionnaire data are considered, and these values put into tables. Consequently, physical education teachers participated in this research stated that; %85.1 (109 people) considers that school sports would be effective for spreading schools in society, %68 has economic problems in sportive facilities, %95.3 thinks that hours of physical education courses are not adequate, %83 considers that sports organizations among schools would be beneficial for national sports. Key words: Sport, Physical Education, Society, Hours of Physical Education Courses

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 408.rar](#)

Günümüz toplumlarında çok değişik ve çekici yönleriyle ilgi odağı olan spor, bir yandan büyük ekonomik faaliyetleri kapsayan öte yandan ülkelerin uluslar arası platformda tanıtım konusu olan ve hatta uluslar arası ilişkileri müspet ve menfi yönden etkileyebilen nitelikler taşımaktadır. Bu nedenle sporun önemini tartışmak yerine, ondan en iyi nasıl yararlanılabileceğinin yollarını aramak bulmak ve uygulamak gerçeği ile karşı karşıyayız (Gazi Eğt. Der. Ankara).

Toplum üzerinde bu denli etkileri olan sporun tarihi süreç içerisinde fonksiyonları ile bugünkü yaygınlığı, popülerliği, sosyal, ekonomik, politik, uluslar arası ilişkiler, tanıtım ve gelecekte üstleneceği roller göz önüne alındığında devletlerin dolayısıyla hükümetlerin sevk ve idaresinde, etkinliğin artırılması ve olumlu yönde kullanılmasında gelecek ile ilgili plan ve programlarda yer vermeleri kaçınılmaz olmuştur. Sporun topluma yaygınlaştırılması konusu ülkemizde de yasal düzenlemelerle ele alınmıştır. Türk spor politikasının amaç ve hedeflerini belirleyen, ana hatlarıyla ortaya koyan anayasa, kanun, kalkınma planları ve hükümet programları Türkiye de gençlik ve spor politikalarının temelini oluşturmaktadır (Yetim, A 2000). İleri ülkelerde Spor eğitimi, Milli Eğitim programlarının vazgeçilmez bir bölümü oluşturmaktadır. Eğitim-Öğretim tüm aşamalarını kapsayan sporla eğitim ise insanın çok yönlü gelişimini hedeflemektedir. Olimpiyatlara "Ev sahipliği yapma" onuruna erişen ülkelerin bu yarışı kazanmalarında "Okul spor kültürü ve olimpiik eğitim programları"nın önemli bir avantaj sağladığı bilinmektedir. Gençliğimizin Spor Kültürü ve felsefesi ile milli değerlerini kaynaştırması ancak çağdaş ve akılcı programlarla mümkündür. Nitelikli bir spor kültürü ve eğitim politikası, nitelikli uygulayıcılarla hayata geçirilerek: Nitelikli sporcu, seyirci, vatandaşlar ve işbirliği değerleri gelişmiş girişimci bireylere sahip bir toplum oluşmasına katkıda bulunmuştur. Türkiye de Beden Eğitimi dersi konumu, saatleri azaltılmış, yetersiz ve sağlıksız fiziksel koşullarda işlenmek zorunda bırakılmış, öğretmenleri motivasyonu kaybetmiş bir ders olarak iyice zayıflamıştır. Dolayısıyla programlarda öngörülen ve öğrencilerde geliştirilmesi beklenen bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlardaki becerilerin ve uygun davranış değişikliklerinin kazandırılmasında güçlük yaşanmaktadır. Özellikle duyuşsal alanda olduğu gibi, okullar arası karşılaşmalarda "Ne pahasına olursa olsun

kazanmak” anlayışına özendirildiklerini göstermektedir. Bunun, dersleri fonksiyonunu önemli ölçüde yitirmiş Beden Eğitimi öğretmenlerinin, okul yöneticilerinin de isteği doğrultusunda, hiç olmazsa okulun saygınlığı artıracak galibiyetlerle, yeni kabul alanları oluşturma çabasıyla kaynaklandığı söylenebilir. (2008 Spor Şurası)

MATERYAL VE METOT Araştırma evrenini Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapan Beden Eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Örneklemi ise Elazığ il merkezinde görev yapan 26 bayan, 102 erkek Beden Eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak anket kullanılmış, elde edilen veriler frekans ve yüzdelik değerleri alınarak tablo haline dönüştürülmüştür. **BULGULAR** Tablo 1 de Beden Eğitimi öğretmenlerinin % 79.7 nin erkek öğretmen olduğu, % 36.1 (35-40) yaş aralıklarında olduğu, % 13.3 ü ile idari görevde bulunanların az olduğu, % 40.6 (5-10) hizmet süresinde olduğu, % 38.3 ile doğum yerlerinin il merkezli olduğu, % 7.3 (9) yüksek lisans yaptıkları bulgularına rastlanmıştır. Beden Eğitimi öğretmenlerinin uzman olduğu alana baktığımızda, Futbol (41.4), Voleybol (37.5), Basketbol (35.1) branşlarında oranların fazla; Yüzme (1.5), Jimnastik (2.3) gibi temel branş uzmanlıklarının düşük oranda olduğunu söyleyebiliriz. Tablo 2 de ki verilere göre Beden Eğitimi öğretmenlerinin % 68.8, “aktif olarak spor yapmadıkları” % 81.2 si “Okul takımı çalıştırdıkları”, % 75.0 ı ise “Okul içi sportif çalışmaları önemli bulduğunu”, %83.0 “Okullar arası yapılan sportif organizasyonlarının ülke sporuna katkı sağlayacağını”, % 82.0 ı “Bir spor kulübü ile öğrencisi için koordinasyon sağladığı”, % 75.0 “B ir spor kulübünde sporcusu olduğu”, % 45.5 “Spor kulüplerinde spor yaparak başarı elde ettiği”, % 22.3 “Milli sporcusunun olduğu” Beden Eğitimi öğretmenlerinin okul dışında ya da organizasyonunda görev almasında ise % 41.4 ile “Hakemlik” yaptıkları bulgularına rastlanmıştır.

Tablo 3 deki verilere baktığımızda Beden Eğitimi öğretmenlerinin okullar arası yapılan organizasyonlarda ise % 68.0 “Maddi sorunlarla” karşılaştıkları, % 95.3 nün “Beden Eğitimi ders yeterli bulmadıkları”, buna paralel olarak %60.9 un “Ders saatlerinin 2 saat olması gerektiği”, görev yaptıkları okullarda ise %83.6 sının “spor salonunun olduğunu”, % 34.4 ü “Başka kurum ya da kuruluşların tesislerinde faydalanamadıkları”, % 85.1 “Sporun topluma yaygınlaştırılmasında okul sporlarının etkili olduğu” yönünde görüş belirttikleri görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ “Okul içi yapılan spor organizasyonlarını önemli olduğu görüşüne katılıyor musunuz?” sorusuna verilen cevapların dağılımına incelediğimizde, Beden Eğitimi öğretmenlerinin % 75.0 ının “Evet” yönünde görüş bildirmişlerdir. Yine Karaküçük(1999) “Ders dışı etkinliklere katılan sosyal ilişkilerde de başarılı oldukları” (%79.6) tespit etmişlerdir. Bu maddeye paralel olarak “Okullar arası yapılan spor organizasyonlarının ülke sporuna katkı sağlayacağı” sorusuna verilen cevaplarının oranına baktığımızda % 83.0 olumlu buldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgulara göre, Beden Eğitimi öğretmenlerinin % 96.0 gibi büyük bir oranının bu görüşe katıldıkları tespit edilmiştir. 2003 yılında Çin’de düzenlenen Dünya Liseler arası Futbol Şampiyonasında Trabzon Lisesinin üstelik en çok gol atan ve en az gol yiyen takım olarak şampiyon olduğu (Akşam 2003/11/24) hatırlamak gerekiyor. Milletler mücadelesinin spor yoluyla olduğu günümüzde, spordaki uluslar arası başarıların ülkelerinin tanıtımlarına katkı sağladığı, ülke insanlarının sportif başarıdan dolayı toplumsal morallerin yükseldiği ve ülke tanıtımına katkısı olduğu başlıca etkenler olarak söylenebilir. Beden Eğitimi dersinin sağlıklı işlenebilmesi, ülke sporuna faydalı bireyler yetiştirilmesi için okullarda ki spor tesislerinin (Spor Salonu, Futbol Sahası, Basketbol Sahası, Voleybol Sahası v.b) yeterli olması gerekmektedir. Bulgularımızda okullarda donanım yönünden eksikliklerin olmasına rağmen, sadece “spor salonu” olduklarını belirtmişlerdir. Sporun sağlıklı ve amacına uygun yapılabilmesi için gerekli olan spor

tesislerinin yetersizliği Beden Eğitimi derslerinin amacına uygun bir şekilde gerçekleşmesini engellemektedir. Demirhan ve arkadaşları (2002) ilköğretim okulları, lise ve dengi okullarında Beden Eğitimi dersinin amaçlarına ulaşılma düzeyi ile ilgili yaptıkları bir araştırmada spor alanın yetersizliği, hedeflenen amaçlara ulaşılamamasında birinci etken olarak belirtilmiştir. Aynı şekilde Salman ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları bir araştırmada, öğretmenlerin % 84,3' ders verimliliğinin, ğrenci katılımının spor salonu ve benzeri tesislerin yetersizliğine bağlı olarak kış aylarında düştüğünü belirtmektedir.

Okullarda uygulanan "Beden Eğitimi ve spor dersinin etkin bir şekilde uygulanabilmesi için ders saatlerinin yeterli buluyor musunuz?" sorusuna verilen cevaplara baktığımızda %95.3 yeterli olmadığını belirtmişlerdir. Bu bulgu destekler karar 2008 Spor şurası'nda: Beden Eğitimi dersinin konumu, saatleri azaltılmış,yetersiz ve sağlıksız fiziksel koşullarda işlenmek zorunda bırakılmış,öğretmenler motivasyonunu kaybetmiş bir ders olarak iyice zayıflamıştır.Dolayısıyla programlarda öngörülen ve öğrencilerde geliştirilmesi beklenen bilişsel,duyuşsal, ve psikomotor alanlarda ki ve uygun davranış değişikliklerinin kazandırılmasında güçlük yaşanmaktadır(2008 Spor şurası) Sonuç olarak devlete yüklenen sporun topluma yaygınlaştırılmasına yönelik daha etkili politikalar geliştirilmeli ve bunların uygulanmasına öncelik verilmelidir. Bu konuda devletin ilgili bütün kurumları ile özel kuruluşların faaliyetlerinin ahenkleştirilip ortak amaç olan her öğrencinin spor yapabileceği ortamların hazırlanmasında ülkeyi yönetenlere, özellikle sporu yönetenlere büyük görevler düşmektedir.

KAYNAKLAR

- 1) Yetim,A.Sosyoloji ve Spor.Top-Kar Matbaacılık Ankara 2000
- 2) Mor-Pa Spor Ansiklopedisi,Kültür Yayınları.Cilt. 4 ss 249. İstanbül
- 3) Fonksiyonel Açıdan Spor Yönetiminin Anlam ve nemi.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.Cilt 8.Sayı 1,ss 22-25 Ankara
- 4) Yetim,A.Sosyoloji ve Spor.Top-Kar Matbaacılık Ankara 2000
- 5) 2008 Spor şurası
- 6) Bilir,A,Ay, Beden Eğitimi ğretmenlerinin alışma Yöntemi Stratejileri:"Adana da bir alan araştırması" Spor Araştırmaları Dergisi 6 ss.119-137 2002
- 7) Karaküçük,S. Yetim,A.A "Okul Müdürlerinin Ders Dışı Etkinliklerinin Uygulamalarına Yönelik Sorunları" Beden Eğitimi Spor Bilimleri Kongresi, 26-27 Mayıs ss. 137-145, Ankara 2000
- 8) Karaküçük,S, Yetim.A.A, "Okul Yöneticilerin Ders Dışı Yaklaşımları" Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,Cilt 4. Sayı 3. ss 51-62, Ankara 1999
- 9) Karaküçük,S. Yetim.A.A, "Okul Yöneticilerin Ders Dışı Etkinliklerinin Yaklaşımları" Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,Cilt 4. Sayı 3. ss 51-62, Ankara 1999
- 10) <http://www.akşam.com.tr/arşiv/2003/11/24 spor 8 html> (28.12.2003)

TURKISH WOMAN IN THE OLYMPICS

TÜRK KADINI OLİMPİYATLARDA

Kazan Kırçık, Şengül.1, Pepe, Kadir.1

1. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

The civilization of nations can be measured by the volve given to the women in the society is a fact which can't be discussed. In the periods in which this fact couldn' improve and develop. In a society, the participation of a woman to the spots is the general status of the woman in that society. In Ancient Grek, women could neither be a participont in the games nor be an audience in the classic olympics. Women had games dedicated to the wife of the God Zeus. The games of Hera beginnig in the 6.century B.C. came to end with the invasion of Romans to Greece. The first modern olympics took place in Athens in 1896, and this olympics completely belonged to the men. The appearance of the women in the olympics happened in the Paris Olympics 4 years after this in 1900. women competed in the branches of golf and tennis. In spite of many prohibitions and hinderings, women increased the existence of themselves in every olympics. Turkey was represented with a sportsman in London Olympics in 1908 for the first time. In 1936 Halet Çambel and Suat Aşeni Fetgeri participated in the Olympics in fencing branch and they became famous as the first Turkish sportswoman. Since today, 26 olympic games have been held in total. Turkey participated in these olympic games in total 19 times. Represented with 779 sportsmen Turkey participated in total 12 times with 88 sportswomen. In this study, we composed Turkish women participated in Olympic Games, their sports branches and their grodes. In all world countries, in order to be the most important in the sports organizations, they are struggling and these results are accepted as a demonstration of national respectiveness. In the Olympic Games happening with the participation of all countries, the increasing of the number of the sportswoman is our biggest wish.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Milletlerin uygarlığı toplumda kadına verilen değerle ölçülür. Bu olgunun yeterince anlaşılamadığı ya da değerlendirilemediği dönemlerde, toplumlar gelişememiş ve ilerleyememişlerdir. Bir toplumun içinde kadının spora katılımı, o kadının toplum içindeki genel statüsüdür. Eski Yunan'da klasik olimpiyatlarda kadınların oyunlara yarışmacı olması bir yana, izleyici olarak bile katılması yasaktı. Kadınların da tanrılar tanrısı Zeus'un karısı Hera'ya adanmış kendi oyunları vardı. İÖ. 6. yüzyılda başlayan Hera Oyunları Romalıların Yunanistan'ı işgal etmesiyle son buldu. İlk modern olimpiyat 1896'da Atina'da yapıldı ve bu olimpiyat tamamen erkeklere aitti. Kadınların olimpiyatta boy göstermesi ise bundan dört yıl sonra 1900 Paris oyunlarında gerçekleşti. Kadınlar tenis ve golf dallarında yarıştılar. Türlü yasak ve engellemelere karşın kadınlar her olimpiyatlarda varlıklarını artırdılar. **Yöntem** Bu çalışmada olimpiyat oyunlarına katılan Türk kadın sporcularını, yaptıkları spor branşlarını ve aldıkları dereceleri tarama metodu ile derledik.

Bulgular İlki 1896 yılında gerçekleştirilen Atina I. Olimpiyat Oyunlarından günümüze kadar toplam 26 Olimpiyat Oyunu gerçekleştirildi. Bu Olimpiyat Oyunlarından 19'una Türkiye katıldı. Türk bayan sporcularımız ise bu oyunların 12'sine katıldı. 133854 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilen 26 olimpiyat oyunlarına (2008 Pekin Olimpiyatları hariç) 26068 bayan sporcu katıldı. Türkiye ise 88 Türk bayan sporcu ile katılırken Türk erkek sporcu sayısı 779'du.

Türkiye, olimpiyat oyunları tarihi boyunca toplam 37 altın, 23 gümüş ve 22 bronz madalya kazandı. Bu madalyalardan 9 tanesi ise Türk bayan sporculara ait.

Tartışma ve Sonuç En çok ilgi duyulan ve katılımın en fazla olduğu sporlara genel olarak bakılırsa erkek egemen görüntüsü fark edilir. Yıllarca erkeğe özgü faaliyetmiş gibi gösterilen fakat “ben de varım” diyerek sesini yükseltip varlığını duyurmaya çalışan kadınlar sporun herkes için olduğunu ve büyük başarıları kadınların da imza atabileceğini göstermiştir. Kadınlar geçmişe göre artık daha rahat spor yapabiliyor; ancak hala yarışmalara katılımda, çalışma ve boş zamanları değerlendirmede kadın ve erkekler arasında çok büyük fark var. Oysa kadınlar bu durumu değiştirmeye ve tarih yazmaya kararlı görünmektedir. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünce yapılan istatistiklere göre, nüfusu 71 milyonu aşan Türkiye’de 1484103 kişi lisanslı sporcudur. Lisanslı olan kadınların sayısı ise 410818’dir. Bunlardan faal olarak spor yapanların sayısı 187026 iken faal olarak spor yapan bayan sporcu sayısı 53642’dir. Kadın sporcular olimpiyatlarda ilk kez yer aldıklarında sadece tenis ve golf branşlarında yarışabildiler. Günümüzde ise sadece boks ve beysbol branşlarında olimpiyatlara katılamıyorlar. Badminton, yelken, binicilik gibi birçok sporda da erkekler ve kadınlar bir arada yarışabiliyor. Softbal, senkronize yüzme ve ritmik jimnastik branşlarında ise sadece kadın sporcular yarışabiliyor.

Seçilmiş Kaynaklar

Antikiteden Moderniteye Olimpiyat Oyunları Olimpik Sporlar Boyut Kitapları Boyut Matbaacılık
İstanbul Morpa Kültür Yayınları Kadın ve Spor

M.Tatfun Amman Yaylacık Matbaası İstanbul 2005 =Olimpiyat Oyunlarının 100 Yılında Türkiye: Cem ATABEYOĞLU ve TMOK Bilgi Birikim Merkezi. TMOK Belgesel Yayınlar. No:1.1997 Antik Olimpiyat Oyunları, Judith Swaddling, Çeviren: Burçak Gürün, Homer Kitabevi, Yapım Ofset, 200, İstanbul
http://www.gsgm.gov.tr/sayfalar/istatistik/istatistik_index.htm
<http://www.olimpiyat.tv/turkiye/turkiye.php> <http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/index.htm>

THE WOMEN'S SPORT AND THEIR EMANCIPATION - CZECHOSLOVAK WOMEN ATHLETES BETWEEN GREAT WAR AND WORLD WAR II

Brigita Stloukalová

Department Of Physical Education And Sport, Faculty Of Education, University Of Hradec Králové,
Czech Republic

Before the Great War women did not usually participate in their sport events. After the war situation changed and Czech women athletes became part of the women effort in the world for their participation in the world sport. Regularly they competed in World Women Games, they holed several world records. We find an answer according to their case: Was women's sport one of many reasons or rather result of their emancipation?

Key words: Sport history, women sport, Olympic Games, Women World Games, emancipation

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction and aim of study: The contemporary stage of the historical research of women's sport finishes by evaluation of its sport aspects. We would like connect these sport aspects with social ones. We are coming out from the fact that the rise of the first women's gymnastic club in 1869 was linked up mainly with a social status in Bohemia of the 19th century. The Czech and Czechoslovak women contributed expressively to the development of women's sport in the world. In 1921 Czechoslovakia became one of the five states founding La Federation Sportive Fémine Internationale (FSFI). It found among states that women's emancipation movement was formed in (France, Great Britain, the USA, and Italy). The main goal of the paper is evaluating the meaning of sport as a part of the social women's emancipation – was women's sport reason or result of emancipation in 20th century? Can women's sport contribute to emancipation in countries, where women are discriminated or where is their status reduced to traditional role in families, even today?

Methods: Work with primary sources in National Archive of Czech Republic

Results: The Czechoslovak women athletes were very successful and they were constituted the world elite that had a big effect on the International Amateur Athletic Federation (IAAF) and the International Olympic Committee (IOC) admitted a women's participation in the Olympic Games finally.

Discussion and conclusion: Sport couldn't be said explicitly that contributed to women's emancipation. Sport in the beginning was a privilege of the higher society in the Czechoslovak women's case. But sport was very popular and it pushed itself in all social live. The effort of new republic to show itself internationally was reflected in sport between the Great War and World War II. And the Czechoslovak women athletes can be placed in this effort.

Selected reference: National Archive – Files of the Czechoslovak Union of Handball and Women Sport National Archive – Files of the Czechoslovak Sokol Stloukalová, B., Waic, M. (2003) Die tschechoslovakien Representantinnen auf den Olympischen und Frauenweltspielen. In Tělesná výchova a sport žen v českých a dalších středoevropských zemích. Vznik a vývoj do druhé světové války (pp 106-113). Praha: Národní muzeum.

INVESTIGATION AND COMPARISON THE RATE OF KNOWLEDGE AND AWARENESS OF SELECTED COACHES AND ATHLETES OF FREE AND EUROPEAN WRESTLING OF KHOOZESTAN PROVINCE WITH ASPECTS OF HISTORICAL AND SOCIAL OF ANCIENT AND MODERN OLYMPIC AND PRESENCE OF IRAN IN OLYMPIC

Marasheyani H 1, Mehdipour A 2, Haydarinezhad S 3, Valizadeh R 4, Zybaye Yekta5

1,2,3Faculty Of Physical Education & Sport Science Of Shahid Chamran University,Ahvaz , Iran4
Faculty Of Physical Education&Sport Science, Of Islamic Azad University,Omidyeh Branch, Iran5Msc
Of Physical Education & Sport Science

Abstract The Olympic Games can be known as a greatest sporting event of world that regard to its ancient is important. The moral, educational, developmental and international Olympic aims are above all matches that carry out to determine best athletes in every four year. Acquaintance with aims and philosophy of these great worldly movement are necessary for all of society, especially for coaches and athletes .The aim of this study was investigation and comparison the rate of knowledge and e awareness of selected coaches and athletes of free and European wrestling of Khoozestan province with aspects of Olympic social and historical. This study was descriptive that be done measurely. The statistical society of this study was selected coaches and athletes from Khoozestan province in free and European wrestling (n=174).The study tools were questionnaire including fifty questions about historical and modern Olympic and Iran presence in Olympic. The results of study with a 0.05 showed that exist significant difference between rate of knowledge and e awareness of athletics in free and European wrestling about aspects of historical-social modern Olympic, but do not seen significant difference between coaches of free and European wrestling about aspect of social-historical of ancient and modern Olympic. and also Iran presence in Olympic.

Key words: coaches, athletes, wrestling, Olympic

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 622.rar](#)

Introduction Generally the physical education history by including what ancient times, written and unwritten remains ,is mostly related to sports section last of centuries and specially the 20 century. What so ever review the historical and social developments in exercise science and physical education, will be cause of new ideas, useful and decoder problem in different field of physical education. One of the important achievements of the historical review, the discovery of the ancient Olympic Games with all its details has been using the main indices of the ancient Olympics, modern Olympics basis, according to the needs, necessities and realities of the present world were drawn and these games after extensive efforts, launched again, so that now be considered as most serious and important position of sports competitions in world. According to Olympic regulations and philosophy of ancient Olympic and ideal of the founders of new Olympic, these games are for to expand and promote peace, friendship, health and international respect and finally hold as a powerful tool for reaching an ideal human society(Alinezhad.,1998).In line with this big goals, is necessary that coaches,thletes and active people familiar with this huge crusade in the world and this important is the way of National Olympic Committee.Therefore in this research the researcher want to do investigation and comparison the rate of knowledge and awareness of selected coaches and athletes of free and European wrestling of Khoozestan province with aspects of historical and social of ancient and modern Olympic and presence of Iran in Olympic and by this way to take an effective step for progress and development of sport championship region and country.

Methods This research is a kind of descriptive study that has been done by using a questionnaire created do review and compare the rate of knowledge and awareness of selected coaches and athletes of free and Greco-Roman of Khoozestan province with aspects of historical and social of ancient and modern Olympic and presence of Iran in Olympic. Statistical Society studies are the number of 174 athletes, coaches and selected cities in Khuzestan Province (free wrestling and Greco-Roman).

Results 1- The information of table 1 show that there is no significant differences between amounts of acquaintance of free wrestling coaches and Greco-Roman coaches in related with aspects of historical and social of ancient and modern Olympic and presence of Iran in Olympic in significant level of a 0.05 (See table 1) Table1: comparison of amount acquaintance of coaches in free wrestling and Greco-Roman 2- to attend the information table 2.there is no in the level of a significant differences between amounts of acquaintance of free wrestling and Greco-Roman athletics in related with aspects of historical and social of ancient and presence of Iran in Olympic in significant level of a 0.05. But there is significant differences between them about presence of Iran in Olympic (See table 2) Table2: comparison of amount acquaintance of athletics in free wrestling and Greco-Roman 3- The information of table 3 show that there is no significant differences between amounts of acquaintance of athletics and coaches in free wrestling about aspects of historical and social of ancient and modern Olympic and presence of Iran in Olympic in significant level of a 0.05 (See table3) Table3: comparison of amount acquaintance of athletics and coaches in free wrestling 4-1- The information of table 4 show that there is no significant differences between amounts of acquaintance of coaches and athletics in Greco-Roman with aspects of historical and social of ancient and presence of Iran in Olympic in significant level of a 0.05 (See table 1) but there is significant differences between amounts of acquaintance them with modern Olympic. Table4: comparison of amount acquaintance of athletics and coaches in Greco-Roman

Discussion and Conclusion The results show that there is no significant difference between awareness of coaches and athletes in free wrestling and between , Greco-Roman coaches and free wrestling Atlantics. But there is significant difference between Greco-Roman atlantics with another. that could result in the presence of field athletes in Greco-Roman wrestling in different age categories in Asia and the world that The presence of these athletes make effective communication and promotion knowledge is compared with the Olympics. The findings of this research harmony with (Lucas,2002) .

References

- 1- Chalipa(1991), L.The revival of the modernolympic games and pirre de couhertins thoughts on sport for all. Presented in thirty-first session IOA: Olympia.pp:65-71
- 2- Lucas.J.Olympic games study commission.Report to the 115 th IOC(2002)Palm,J. olympic movement and sport for sport for all. paper presented of the seoul Olympics sports seminar, korea Olympic committee, seoul korea,13th-17 november1981.

THE RELATIONSHIP OF ACHIEVEMENT MOTIVATION AND LEVEL OF COMMUNICATION WITH COACHES AT WOMEN FOOTBALLERS

BAYAN FUTBOLCULARDA ANTRENÖRLE İLETİŞİM DÜZEYİ VE BAŞARI MOTİVASYONU İLİŞKİSİ

Uğur Abakay, Emin Kuru

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

The purpose of this study is to examine the relationship between level of communication of women footballers with their coaches and achievement motivation with respect to some variables such as educational status, the length of time is doing sports, and the length of time studying with the same coach. Female footballers who were active during the 2007-2008 football season in Ankara Region are selected for the study sample. At the end of the research it is determined that as aducational status , the length of time in sports, and the length of studying with the same coach increases level of communication also increases. Moreover, it is identified that for women footballers there is a positive correlation between level of communication and demonstrating power and motivation of reaching success. <br /

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Antrenörlerin, sporcularına verdikleri mesaj, olaylara yaklaşımları, liderlik özellikleri ve takımlarına yansıttıkları futbol anlayışları aynı zamanda antrenörlük felsefeleri hakkında önemli ipuçları vermektedir. Antrenörlük felsefesi, takımda nasıl kararlar alındığı, hangi beceri ve strateji öğretileceği, antrenmanların nasıl organize edileceği, futbolcuları disipline etmek için hangi metotların kullanılacağını ve futbolculara başarılı olmaları için hangi rollerin verileceğinde belirleyici bir etken olarak görülmektedir. Bahsedilen bu özelliklerin antrenör tarafından uygulanabilmesi, antrenör-sporcu arasında etkili bir iletişim bağının kurulmasını zorunlu kılar. Bu nedenle sporcu-antrenör ilişkisinin temelini oluşturan etkili iletişim becerilerinin kullanımı, hem sporcu performansını hem de takım performansını yükselten önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. İletişim kavramı spor alanı içinde, sporcu performansında elde edilecek değerler açısından incelenmesi gereken bir konudur.

Bu noktadan hareketle, araştırmanın temel amacı, bayan futbolcuların demografik özelliklerini de dikkate alarak, bayan futbolcuların antrenörleriyle olan iletişimlerinin, başarı motivasyonu ile ilişkisini ortaya koymaktır.

Bu araştırma, bayan futbolcuların güdülenme düzeylerinin ve antrenörleriyle iletişim biçimlerinin ele alındığı betimsel bir araştırmadır. Araştırmada, aşağıda tanıtılan iki farklı veri toplama aracı ("Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği" ve "Futbolda Antrenör İletişim Ölçeği") kullanılarak nicel veriler toplanmıştır. Ankara bölgesindeki bayan futbolculardan toplanan veriler, sporcuların demografik özelliklerine ve araştırmada ele alınan diğer değişkenlere göre analiz edilerek raporlaştırılmıştır. İstatistiksel analizlerde Sosyal Bilimler için İstatistik Programından (SPSS 16.0) yararlanılmıştır.

Bu araştırmanın evreni, Türkiye Futbol Federasyonu Ankara Bölgesi Bayan Futbolcularıdır. Araştırma örneklemine giren bayan futbolcuların sayısı 56, yaşları 17 ile 24 arasında değişmektedir. Bu grubun yaş ortalaması 20.25; standart sapması 2.22'dir. Çalışmada elde edilen bulgular bayan futbolcuların antrenörle iletişim düzeyleri ile başarıya yaklaşma ve güç gösterme güdülerinde pozitif anlamlı

ilişkiler olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle futbolda, antrenör-sporcu iletişiminin yüksek olması bayan futbolcuların başarı motivasyonu düzeylerini pozitif yönde olumlu etkilediği söylenebilir. Futbolcuların öğrenim durumları arttıkça antrenörle iletişim düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Dolayısıyla bayan futbolcularda öğrenim düzeyinin artmasının, sporcu-antrenör iletişimini de olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Bayan futbolcuların spor yapma yıllarının artmasıyla antrenörle iletişim düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Buradan hareketle spor yapma yılı artan bayan futbolcuların antrenörleriyle kuracakları iletişimde pozitif yönde artacağı, antrenörle çalışma süresinin artmasıyla birlikte, antrenörle olan iletişim düzeyinin de artacağı söylenebilir.

Seçilmiş kaynaklar.

Lazar J. İletişim Bilimi. Çev: Anık C. 1.Baskı. Ankara. Vadi Yayınları; 2001. Öğülmüş S. Güdöleme (Motivasyon) Kuramları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakötesi Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları 2002; (5): 92-105.

Willis JD. Three Scales to Measure Competition-Related Motives in Sports. Journal of Sport Psychology 1982; (4); 338-353. Roberts GC. Motivation in Sport and Exercise, Conceptual Constrains and Convergence. İllinois: Human Kinetics Boks Champaign; 1992.

Lawrence AP. The Science of Personality, NewYork: John Willey & Sons: 1996 Cox RH. Sport Psychology, Concepts and Applications. Second Edition. Dubuque: Wm C. Brown Publishers; 1990.

EFFECTIVE MOTIVATIONAL FACTORS AND THE ATTRACTION OF SPECTATORS TO IRANIAN FOOTBALL PRIMARY LEAGUE

Amin,M, D.1* Ahmad,T.2

1.Islamic Azad University, Gachsaran Branch,Iran 2.Islamic Azad University, Shiraz Branch,Iran

Introduction : Motive is an index of thrill and behavioral tendency that is created directly by propagandistic, cultural, social and economical activities, and indirectly by individual experiences ,and it leads to the emergence of behavior. There are a lot of behavioral patterns about motive creation like chalip's attraction pattern in which affective factors effect individuals' tendencies to attend matches. **Purpose & Methods:** The purpose of This study tried to analyze the effect of motivational factors on attraction of spectators to Iranian primary football league.1067of the spectators volunteered to complete the questionnaires in five different dimensions: age, education, peers, social prejudice, and socialization. **Results & Conclusion:** The findings indicated socialization among age groups was more effective than other factors. Study of the educational status also indicated that peer effect in educated groups was the most influential factor among the factors enhancing attraction of the spectators toward football matches. Among variables affecting the structure equational model, prejudice measured alone and mixed with other factors indicated the greatest effects on attracting the spectators towards football matches, whereas peers turned out to be of less significance. It goes without saying that a fully-fledged comprehensive program is needed to boost the role of the latter factor, sport peers, if successful attraction of spectators is aimed at.

Key Words: Motivation, spectator, football, league

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 142.zip](#)

Introduction Motive is an index of thrill and behavioral tendency that is created directly by propagandistic, cultural, social and economical activities, and indirectly by individual experiences ,and it leads to the emergence of behavior. There are a lot of behavioral patterns about motive creation like chalip's attraction pattern in which affective factors effect individuals' tendencies to attend matches. Fig1 Basically, a large number of factors can influence an individual's motive. As an example, we can refer to sports and the significance of their motivating role in creating internal competition, widespread media coverage, propagandas and income opportunities. Nowadays, these effective factors have an important status in sport societies and special programs have been predicted to attract people to different fields (1 and 2).

In his study on the sport spectators' motive in Belgium, Abraham and coperation (2004) found that watching TV (75 percent), friends (68 percent) and family (68 percent) have played significant roles in creating motivation for spectators (29,19, 24,5). Borden, Smith and James (2005) showed that spectators' attendance at sport matches with most friends. (6,22,11) Jung, thibute and Lee (2006) also showed that knowledge, beauty and socialism, family and music bands have been important factors in attracting spectators (13,26,16).The results of Craig, Tennille and Deschrover's study(2007) also showed that expression of satisfaction, accompanying friends and expressing individual's emotions during the matches were important factors in attracting spectators. (9,23,10). In their research into development and creating motivation to attract spectators Heo, Feng, Mayers and Rylander (2008) concluded that there is a strong relationship between development and creation of

motivation on the one hand and socialization, entertainment, characters, and sense of belonging on the other. (8,27,14). Which theories and variables can influence spectators' attraction to matches is a question that researchers and sport marketers have always contemplated on. The aim of this study is to answer this question: what is the role of effective factors including social prejudice, socialism, family and friends in attracting spectators' development and creating of motivation? Considering the latest statistics which show sharp falls in the number of spectators attending football matches, and due to paucity of research in this field, the present research tries to investigate the effect of a number of factors on motivating and attracting spectators to Iran's premier league football matches in 2008-2009, with the objective of providing comprehensive solutions and strategies for the clubs, the country's football federation, sponsors and sport marketing bodies across the country so that they can benefit from the results of such investigations for their respective financial goals.

Methodology This study is on a here-and-now basis and it is an applied descriptive research which investigates causal relationships between variables using a structural Equation model (SEM). **Population and subjects** The population included spectators attending Iran's football superior league matches in 2008 until 2009. It comprised 393000 persons. It has used random stratified sampling in two stages. First, the statistic sample was divided into 17 strata in accordance with the 17 stadiums in Iran, and in the next stage 1067 subjects were randomly chosen from the northern, southern, western and eastern platforms within each stadium (stratum) according to their capacity. **Measurement tools** The measurement tools in this study consisted of a questionnaire with two parts containing questions on individual characters: the first part contained two questions about individual characters and the second part consisted of 27 five-choice closed questions in 6 effective axes including individual characters, age, education, family, socialization, and peer groups. Validity of the questionnaire was confirmed by the specialists and its stability (reliability) was estimated through Cronbach's Alfa coefficient to be .72. In addition to the questionnaires, an instruction was sent to 17 executive agents about how to distribute, how to answer the questions, and how to collect the. Also it was explained to the agents that collecting the questionnaires should be equal for 17 stadiums and they should be present at the stadiums two hours before the start of the match. The sample should be chosen randomly from the northern, southern, western and eastern platforms within each stadium (stratum) according to their capacity. Questionnaires should be distributed and collected before the match begins. Data analysis was done at 2 levels of descriptive and inferential statistics.

Statistics To investigate the significance of the effect of the variables, descriptive statistics estimates such as Frequency, Percentage, Mean, and Standard Deviation and Inferential statistics indexes such as Tuckey and ANOVA were used. Also Structure Equation Model (SEM) was employed to examine the linear relationship between the direct and indirect variables.

Results The findings of the research is presented in two parts: 1. Education and their influence on motivational factors

Table1. The results of analyzing variance test about the effect of factors on education

Table1. shows the influence of effective factors on spectators attraction (motivation) showed that two factors, socialization and social prejudice in education groups, have had no significant difference but two factors, friends ($F(4,834) = 5.099, P = 0.01$) and family ($F(4,841) = 4.04, p = .003$) have had significant difference and the most effective factor on spectators' attraction relates to 'friends' Fig2

Comparison between variable means in age and education Part2: Analyzing the structural equation by effective factors directly or by other intermediates.

Table 2-friends by pride of social intermediate and socialism

Fig3. structural model of friends by pride of social intermediate and socialism The results of table 2 shows that the direct correlation of friends , social prejudice, and socialization with attraction are .682, .547 and .681, respectively indicating the effect of the variable 'friends' on spectators' attraction directly. In addition correlation of friends with social pride and socialization is 99/9 indicating the indirect influence of friends.

Discussion and conclusion This finding shows that in education, friends and family factors in educational groups were effective and that friends had the greatest influence in increasing spectators' motivation to attend matches, a finding that conforms to Kaskal (2002), Yang Ham Lee's (2006), Mullin and Hardy (2006) and Tibit's (2006) findings. They admitted that the company of relatives and friends in attending matches is an effective factor in attracting spectators to matches because this practice relieves them from the usual life problems (13, 26, 25, 15). However, it conflicted with James (2005), Ron Garland's (2004) Sloan, L.R. (2000) results who claimed that the quality of sport services, beauty of the clubs, and suitable seats were the major factors increasing spectators' motivation to attend matches. This observation also showed the influence of the age groups with the same educational background on each other to attend Iran's premier league football matches (17, 20, 11). Considering the direct study of the individual variable effects, using SEM, the factor of 'friends' with the correlation coefficient of 0.682 had the greatest effect on motivation creation. Next to 'friends', 'social prejudice', (0.547), family (0.636), and socialization (0.681) took the second to fourth positions in the ranking. Also the study of variable influence on structural model friends revealed that friends, with social prejudice and socialization as intermediate factors, had the greatest effect on motivation creation to indirectly attract spectators. That is again in line with Kala's (2001) results who believed correlation between social groups is an effective factor for changing spectator's behavior to attract. But it contradicted Abraham (2004) and Tenyl's (2007) results (23, 5). Family structural model with social prejudice and socialization as intermediate factors showed that family had the greatest indirect effects on individual's attraction. A finding similar to Zilman (2004) and Dishriver's (2007) results who found family as the most effective factor, among all other variables, which influences one's enjoyment of the matches. Our findings, however, had no similarity to Redinger (2003) and Lee's (2006) findings (16, 14). According to the observed finding in this research, Iran's federation of football, premier league managers, supporting institutes and sport marketers should take account of the following three factors: friends, family, and socialization. This is because they play the main role in attracting spectators to Iranian premier league matches. With regard to 'friends', as an effective factor which influences different educational groups either directly or indirectly, it could be said, as a strategy, that since the overwhelming majority of our spectators are youngsters, we should strengthen friendly relations among individuals and set up special places for different age groups in the stadiums. Also, authorities should advertise and distribute a large number of tracks and mount banners containing material about the importance of watching matches at schools and universities, establish free transportation services, provide half-priced tickets for friends, advertise on the involvement of the fans and spectators in the team's successes, and increase contact opportunities for them in matches in order to motivate them and attract more people to stadiums. The second effective factor is family, which due to our cultural roots about the

special role and position of family, must be given particular attention: There should be extensive programs about predicting and establishing special places at stadiums for families, contests with prizes for families to be given during half-times, special programs inviting families to visit the clubs, and special TV programs encouraging people to do so. Socialization is the last effective factor with least importance compared to the other two factors. Due to a cultural propensity for social relations in our society, this factor does not play a noticeable role unless the spectators seek reinforcement as a more honorable individual who belongs to the more successful team in which case social relations are boosted. The only variable which turned out to be non-effective, was social prejudice. We conclude that due to the importance of the role of family and friendly relations among distinct age groups as well as the particularity of the cultural texture of our society, more attention is needed to be paid to these two groups (family and age groups) and more comprehensive programs for the attraction of people to matches must be set up. Moreover, social prejudice as a factor which has played a significant role in attracting spectators to stadiums in other countries, but has been weak and ineffective in our country, must be strengthened to boost the value of pride and prejudice as a significant national criterion to be appreciated in athletic matches.

Reference

- 1- Abraham, L. (2004). The motives of sport Fans:In J. H. Golastein (Ed). Sports games and play:2nd (pp), (185-250).
- 2-Anita, B. (2005). Fan Psychology: Designing effective fans services online. Journal of Sport Management, 24-81.
- 3-Chalip , L., Green , B. C., of Vander velden , L. (2000) . Sources of interest in travel to the Olympic games. journal of vacation marketing , 4,7-22.
- 4-David,R.(2008). Sport Fan motivation: measuring degree of International Journal of sport psychology, 18,421-463.
- 5- DeSchrive, T. D. (2007). Much adieu about freddy: Freddy ado and attendance in major league soccer. Journal of Sport Management, 21(3), 438-451.
- 6- Hyatt,Craig.(2007).Who do I Root for Now?The Impact of Franchise Relocation on the loyal Fans Left Behind. Sport Management, 320-361.
- 7-James,J.D.(2005).The motives of sport consumers:A comparison of major league Base Ball, International Journal of sport management , 3(3), 180-9.
- 8-Jing.F.Wang .Birkbeck.(2005).Why do chines supporters Watch Europe football club tour Matches ? An analysis of the mothvational factors Underlying attendance at commercial football Matches in China .university of London.
- 9- Jung–UK won and koru catamaran.(2006). Motivational factors Affecting sports consumption Behavior of K–league and J –league spectator,s .University Japan, volt1–16.
- 10- Jin,Moo Heo,Kiristin Norris , (2008) . An investigation of relationship among sport motivation and quality of life of the fans attending professional sport .

MOTIVATED STUDENTS TO STUDY AT THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

Dr.Nibras Youns

College Of Education.University Of Mosul.Iraq

This study aimed to identify the motives of enrollment of students into sections of Physical Education in Girls College of Education at the University of Mosul and to identify differences in the degree of motivation of students due to the variable college sex, program-level curriculum, and to achieve that applied a questionnaire study on a random sample layer strength (85) Student and resulted in the search results that the degree of motivation of the students were too big to all fields and the total score, add the uniform absence of statistically significant differences in the motivations to join due to the variable total, sex and the presence of statistically significant differences attributable to the program and academic level. Keywords :Motivated students. Physical Education

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction and the importance of research Is a physical education system has its own aims, which seeks to set the performance of humanitarian per year during sports activities selected as a mediator education is characterized by the principles of teaching and educational mission education focuses on sports her role in the society with all its institutions and regulations in the socialization of the individual in the development of personal development are balanced and comprehensive and mature . **Research Objectives** 1 Build a tool to measure the motives of female students enrolled to study in the Department of Physical Education for Girls College of Education / University of Mosul. 2 to identify the motives of school when students to study in the Department of Physical Education Girls College of Education University of Mosul. **Methodology** The researcher used the descriptive approach because of the relevance of the nature of the search.

Research community and appointed by the The population of research students in the Department of Physical Education Girls College of Education University of Mosul and systematic study for the years 2005/2006 and 2008/2009 and up's (85). The study was conducted on a sample of (50) students were selected randomly from students Department of Physical Education College of Education for Girls and the proportion (85%) of the research community .1 **Conclusions** Has the Department of Physical Education students in the Faculty of Education of girls is very large degree in the level of motivation.

Recommendations 1 - Investment Promotion and motivated students to join the Department of Physical Education, through the provision of facilities and incentives and the satisfaction of desires. 2 - Development of programs and departments of physical education at the level of Iraqi universities and colleges in coordination with the Ministry of Higher Education and Scientific Research.

This study aimed to identify the motives of enrollment of students into sections of Physical Education in Girls College of Education at the University of Mosul and to identify differences in the degree of motivation of students due to the variable college sex, program-level curriculum, and to achieve that applied a questionnaire study on a random sample layer strength (85) Student and resulted in the search results that the degree of motivation of the students were too big to all fields and the total score, add the uniform absence of statistically significant differences in the motivations

to join due to the variable total, sex and the presence of statistically significant differences attributable to the program and academic level

- 1- Al Talib, Nizar, Aloys, full (1982): Sport Psychology, i 1, Library and Archives, Baghdad.
- 2- Qatami, Nayfa (1996): motivated to enroll in college teacher education high in Amman, Irbid House, King Saud University Journal of Educational Sciences and Islamic Studies, Volume VIII, No. I.
- 3 - Mikdadi, Joseph Moses calibration, Muhammad Ali (2002): Sport Psychology Press, Amman, Jordan

DEVELOPMENT OF SPORT MOTIVATION SCALE AT AMERICAN FOOTBALL PLAYERS

Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme leği'nin Geliştirilmesi

Murat Erdem, Ertan Kilcigil, Başak Eroğlu, A.Kaan Eroğlu

Ankara Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Gazi Üniversitesi

Motivation is the primary reason why people behave in particular ways. There have been many proposed theories in the field of motivation. Generally, these theories are hard to apply due to the facts that their measurement tools being inadequate and not being structured concretely.

One of the important contemporary theories developed in the field of motivation is Self Determination Theory. Importance of this theory is the fact that it suggested different motivation levels and defined each of them. With these characteristics, it has been used widely to define and develop the desired behaviors in various life fields such as education, business and sports.

Sport Motivation Scale was developed by Pelletier et al. (1995) based on the Self Determination Theory. Sport Motivation is made up of 7 subscales. Knowledge, stimulation and accomplishment subscales are part of intrinsic motivation; identification, introjection and external regulation subscales are part of extrinsic motivation; and there is a seperate subscale called amotivation. The aim of the study is developing the Turkish version of Sport Motivation Scale, which was developed by Pelletier et al. (1995) and the evaluation of motivation levels and types of American football players in Turkey by using this developed Sport Motivation Scale. That way reasearch was conducted at two levels.

Sport Motivation Scale had been filled in by 153 American football players in Turkey for he traslation and developing study. The validity of the dava was evaluated by using Varimax vertical rotation method. After that, internal reliability was tested for 7 subscales. Finally, scores of American football players in each subscale was calculated.

Results of internal consistency for amotivaiton, external regulation, introjection, identification, stimulation, accomplishment and knowledge were .73, .65, .77, .79, .70, .81 and .82 respectively. Highest mean subscale score of American football players was for the stimulation with 5.40 and lowest was for the amotivation with 2.26. Lowest standard deviation scores were obtained from stimulation with 1.15 and amotivation with 1.16.

Data obtained showed that Turkish version of Sport Motivation Scale is valid and reliable statistically. Analysis of American football players in each subscale showed that in Turkey, American football players mostly participate in that sport due to internal motivation.

Key Words: Sport Motivation Scale, Motivation, American football, Self Determination Theory

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 737.zip](#)

Giriş ve Amaç Güdülenme, nöropsikoloji ve psikolojide incelendiği şekli ile bir davranışın ardındaki neden veya nedenler olarak kabul edilir (Vallerand ve Losier, 1999). Güdülenme hayatın her alanında etkin rol oynar. Eğitimde, sporda ve iş hayatında güdülenmeyi arttırma amaçlı çalışmalar ve uygulamalar aktif olarak kullanılmaktadır.

Güdülenme konusunda geliştirilen çağdaş teorilerin en önemlilerinden bir tanesi Özgür İrade Teorisi'dir. Bu teorinin özelliği, güdülenmeyi ayrı basamaklara yerleştirmiş olması ve bu basamakların her birine ayrı bir tanım getirmiş olmasıdır. Bu özellikleriyle Özgür İrade Teorisi; eğitim, iş, spor gibi farklı yaşam alanlarında davranışın açıklanabilmesi ve istenen davranışın geliştirilebilmesi amacıyla geniş uygulama alanları bulmuştur

Bu çalışmanın amacı Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve bu uyarlanan ölçeğin Türkiye'deki Amerikan futbolu sporcularının güdülenme düzeylerinin ve şekillerinin değerlendirilmesinde kullanılmasıdır. Yöntem Sporda Güdülenme ölçeği, Deci ve Ryan'ın (1985) özgür irade teorisine göre Fransa'da Echelle de Motivation (Pelletier ve ark. 1995) adı ile geliştirilmiştir. Sporda Güdülenme Ölçeği, bilişsel yorumlama ve özgür irade teorilerini temel alarak oluşturulan, geçerli ve güvenilir bir ölçektir (Shaw ve ark. 2005).

Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme Ölçeği Toros (2001) tarafından voleybol sporcuları üzerinde kullanılmış daha sonra Kazak (2004) tarafından 9 spor branşında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır.

Türkiye'deki 153 Amerikan futbolu sporcularına Türkçe'ye çevirme ve uyarlanma çalışması yapılarak; bu çalışmanın istatistiki geçerliliğine Varimax dik döndürme yöntemi kullanılarak bakılmıştır. Daha sonra, 7 altölçek için, iç güvenilirlik çalışması yapılarak Amerikan futbolu sporcularının her bir altölçekte aldığı skorlar hesaplanmıştır. Vallerand (1989) tarafından belirtildiği şekilde, ölçeğin Türkçe'ye çevrilmiştir.

Verilerin analizi için teyit edici faktör analizi altında Varimax dik döndürme yöntemi kullanılmıştır. Faktör analizi yapılmış, maddelerin tek tek korelasyonuna bakılmış ve $p < 0.05$ anlamlı olacak şekilde Cronbach alpha skorlarına bakılıp geçerlik ve iç güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. 2., 4., 23. ve 27. sorular bilmeye yönelik iç güdülenme, 8., 12., 15. ve 20. sorular başarmaya yönelik iç güdülenme, 1., 13, 18. ve 25. sorular uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme, 6., 10., 16. ve 22. sorular dışsal düzenleme, 9., 14., 21. ve 26. sorular içselleştirme, 7., 11., 17. ve 24. sorular özdeşleştirme ve 3., 5., 19. ve 28. sorular güdüsüzlük altölçeklerini meydana getirmektedir. Her bir altölçek için skorlar işaretlenen numaraların toplanması, ortalamalarının alınması ve katılımcı sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir.

Bulgular Varimax dik döndürme yöntemi kullanarak temel bileşenler faktör analizi aracılığı ile 7 faktör oluşturularak maddelerin yüklenme oranları incelenmiştir (Tablo 1). Varyans analizi yapıldığında altölçeklerin toplamdaki varyansın yüzde 65,56'sını açıkladığı görülmüştür. Altölçekler, sırasıyla, toplam varyansın 1. altölçek yüzde 11,75'ini, 2. altölçek yüzde 11,32'sini, 3. altölçek 10,32'sini, 4. altölçek 8, 45'ini, 5. altölçek 8,36'sını, 6. altölçek 7,8'ini ve 7. altölçek de 7,54'ünü açıklayacak şekilde sıralanmışlardır. Diğer altölçeklerde ise hem ortalamalarda hem de standart sapmalarda ortalama altölçek skorlarına ve birbirlerine yakın skorlar elde edildiği gözlemlenmiştir. Tablo 1 Sporda Güdülenme Ölçeği temel bileşenleri için Varimax dik döndürme yöntemi ile faktör analizi

Sonrasında iç tutarlılık çalışması yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2 İç tutarlılık çalışması sonuçları

Tartışma ve Sonuç Öncelikle bütün maddeler için tek değişkenli analiz yapılmış ve bütün değişkenlerin basıklık ve yatıklık durumları incelenmiştir. Bu inceleme sonunda maddelerin normal bir dağılım gösterdiği görülmüştür. İç tutarlılık çalışması sonucu elde edilen .65 ve .82 arasındaki skorlar orijinal ölçek geliştirme çalışmasında elde edilen .63 ve .80 arasındaki skorlara oldukça yakındır. Bunun sonucunda, yüksek değerler elde edilmiştir. Bu değerlerin ışığında, elde edilen sonuçların Sporda GÜDÜLENME Ölçeği'nin Amerikan futbolu sporcuları arasında kullanılması açısından güvenilir olduğu ileri sürülebilir. Bundan sonra Amerikan futbolu sporcularında yapılacak çalışmalarda kullanılabilir.

Bu çalışma sonucunda öne sürüldüğü gibi, Amerikan futbolu sporcularının içsel güdülenmelerinin dışsal güdülenmelerine kıyasla genel olarak daha az olduğu görülmüştür. Çevresel faktörler bireylerin Amerikan futboluna katılımında daha az bir rol oynamaktadır.

Kaynaklar

VALLERAND, R., LOSIER, G. (1994). Self-determined motivation and sportsmanship orientations: An assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 229-245.

PELLETIER, L.G., FORTIER, M.S., VALLERAND, R.J., TUSON, K.M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 17, 35-53

DECI, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

SHAW, K.L., OSTROW, A., BECKSTEAD, J. (2005) Motivation and senior athlete: An examination of the psychometric properties of Sport Motivation Scale. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 23(3), 206-214.

KAZAK, Z. (2004) "Sporda GÜDÜLENME Ölçeği -SGÖ-"nin Türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 15(4), 191-206.

TOROS, Z. (2001). Elit sporcuların güdüsel yönelimleri: Voleybolcular üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

THE EFFECT OF THE SUGGESTED PROGRAM USING THE PSYCHING-UP ON THE SOCCERS PLAYERS IN K.S.A.

Ahmad Al Haramlah Ph.D
Ministry Of Higher Education (K.S.A)

This research aims to design a suggested program using the psyching up and recognizing the effects on the skills performance efficiency on a sample of (10) players their ages are between 14-16 years. All attend Al Etihad Saudi club in the K.S.A.

The researcher used the experimental theory through the pre – and re-tests . pre- tests contains : psychology measurement that measures the cognitive side , motivation side , emotional side . Plus the notes chart which measures the skills performance efficiency for the sample during the match . As a result we applied the suggested program for (9) weeks , (3) training units per week , and on a rate of (60)m. per training unit and to reach the total of (27) training units .

At the end of the application of the program , they had re- tests that help to analyze statistically the research , which pointed that the results were better and the efficiency of the skills performance were higher too , in all the skills (passing the ball – controlling – kicking with the head – maneuvering- shot towards the goal) . Add to that , the research results pointed at the increase in many other psychological skills , and mental skills that the research included (The sportive confidence as a case and a trait – Anxiety of the match – The motivation of the sportive achievements) .

Keywords : PSYCHING-UP .Clinical Counseling

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Some of the researchers pointed at the psychology preparation short wave , that means the direct psychology preparation for the player before attending the match for a short time . On the aim of concentration , preparing and direct him in the way that enable him to mobilize his power and energy to be able to invest it for the most long wave all over the match .

On the other hand some researchers on the sport psychology, see that the psychology preparation short wave shouldn't be put in its zone only , during the short period that comes before joining the match , but more than that , his attendance to the sportive matches should be involved , and the period that comes after his preparation which are coming later .

According to these two concepts , it's easy to design the psychology preparation program using the psyching- up and to recognize the effect of this program on the activation of the skills performance for the junior soccer in the K.S.A. clubs on a sample of (10) players their ages are between 14-16 years .

The psyching-up concept : The " psyching – up " of the player means the positive cognitive , the emotionally , the motivation activation , that helps to gain the best performance in the sportive physical training.

Method: General aims for the suggested program : 1- The positive cognitive activation to higher the recognizing attention remembrance , thinking and taking decisions which are suitable during the match to share the development of skills performance efficiency .

2- The positive emotional activation to gain the happiness and pleasure , the optimism and courage in facing the pressure and confusion that stops the arrival on the best emotional level , to improve the skills performance activation .

3- The positive motivation activation to excite and control the strength and prepare the players to face all the match situations and the attempts of the professional performance , that enable them to struggle for the success and not to face the failure professionally .

The timing period of the program : It took (9) weeks , about (3) training units per week , with a rate of (60)m. per each training unit to reach (27)training unit during the application of the "psyching- up" program .

Results & conclusions: The percentage of changes before and after measurement of the experimental group in the psychological changes ,It's clear to see the difference of the before measurement direction that shows the effect of the psychology preparation suggested program using the " psyching-up" as the change in sportive confidence (case) is the highest rate (106.8) , but the change in anxiety and attention of the match had the rate of (70.80) lowest rate .

The average of skills before match efficiency percentage of soccer players skills (research items) in pre- and re- measurement in both the first and second halves of the match you can see clearly that after the suitable statistically analyzing the difference between the pre – and re- measurement of the skills performance efficiency changes for all the football skills that the research included : (passing the ball – controlling the ball – hitting the ball by head – maneuvering – shot towards the goal) .

The difference of direction of the re- measurement clears the effect on the " psyching - up " program (Positive cognitive activation – positive emotional activation – positive motivation activation). It's clear that the shooting towards the goal skills is the highest (94.64) % in the first half . The lowest percentage was on hitting the ball by head (73.36) % in the second half .

References

Allawy, M.H.(2002): The training and sportive competition psychology (1st edition) . Dar El Fikr Elarabi Publishing company.

Nideffer , R.M. and Sharpe , R.C. (1989): Attention control training . Wide View Book .

Alharamlah , Ahmad (2009): Behavioral Emotional Mental Counselling of Soccer Players. The 12th world congress of sport psychology

SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY LEVELS IN ATHLETES AND NON-ATHLETES

SPORCU VE SPORCU OLMAYAN BİREYLERDE SOSYAL FİZİK KAYGI DÜZEYLERİ

Gözde Ersöz, Mesut Armut, Dilay Aygün

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü

ABSTRACT The purpose of this study is to show social physique anxiety (sfa) levels in athletes and non-athletes individuals and research the relation between SFA levels and the variables such as sex ,sport of participants. 136 male ($X_{\text{yaş}} = 21,99 \pm 3,57$) and 137 female ($X_{\text{yaş}} = 20,42 \pm 2,09$) totally 273 university students were voluntarily participated in this study. In sample group there were 134 athletes and 139 sedentary . Social Physique Anxiety Inventory (SPAII) of Hart et al (1989) was applied to the participants as a data collection tool. Data were analyzed by using statistics and t-test method in independent samples. In making analysis, SPSS for Windows was used and 0.05 was accepted as significance level. Analysis indicated no significant difference in SFA levels between sedanter and athlete individuals. Difference was found between subscales such as the total SFA levels of male and female participants ($t = 0.00$; $p < 0.05$), negative evaluation ($t = 0.00$; $p < 0.05$) and feeling of discomfort ($t = 0.02$; $p < 0.05$) ,the total SFA level and the points of the female were higher than male in both of the two scales. When the SFA levels of individual and team athletes in sport group were examined, no difference was found in total SFA level ($t = .099$; $p > 0.05$) and negative evaluation ($t = ,354$; $p > 0.05$), however there was a significant difference in feeling of discomfort in the lower scale ($t = 0.018$; $p < 0.05$). Negative evaluation levels of team sportsmen were higher.

Key words: Social physique anxiety, Negative evaluation, Feeling of discomfort

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Bu çalışmanın amacı, sporcu olan ve olmayan bireylerin sosyal fizik kaygı (SFK) düzeylerini ortaya koymak ve SFK düzeyleri ile katılımcıların cinsiyet, spor dalı gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Çalışmaya 136 erkek ($X_{\text{yaş}} = 21,99 \pm 3,57$) ve 137 kadın ($X_{\text{yaş}} = 20,42 \pm 2,09$) toplam 273 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Örneklem grubu içinde 134 sporcu, 139 sedanter bulunmaktadır. Katılımcılara Hart ve ark.'nın (1989) "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri" (SFKE) veri toplama aracı olarak uygulanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve bağımsız örneklerde t-test yöntemi kullanılmıştır. Analizlerin yapılmasında Windows için SPSS paket programından yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, sedanter bireyler ve spor yapanlar arasında SFK düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Tüm katılımcılardan kadın ve erkekler arasındaki toplam SFK düzeyleri ($t = 0.00$; $p < 0.05$), negatif değerlendirme ($t = 0.00$; $p < 0.05$) ve rahatsızlık hissi ($t = 0.02$; $p < 0.05$) alt ölçekleri arasında farklılık bulunmuş olup; toplam SFK düzeyi ve iki alt ölçekte de kadınların puanları erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Sporcu olan grupta bireysel ve takım sporları ile uğraşanların SFK düzeyleri incelendiğinde, toplam SFK düzeyi ($t = .099$; $p > 0.05$) ve negatif değerlendirme ($t = ,354$; $p > 0.05$) alt ölçeğinde farklılık bulunmazken; rahatsızlık hissi alt ölçeğinde anlamlı bir fark gözlenmiştir ($t = 0.018$; $p < 0.05$). Takım sporları ile uğraşanların rahatsızlık hissi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Verilerin analizi sonucunda tüm katılımcıları incelediğimizde kadınların erkeklere göre SFK düzeylerinin daha baskın olduğunu ve takım sporu ile uğraşanların daha yüksek bir rahatsızlık hissine sahip olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Fizik Kaygı, Negatif Değerlendirme, Rahatsızlık Hissi

DISPOSITIONAL FLOW STATE IN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY SETTINGS: DIFFERENCES IN TERMS
OF BODY RELATED PERCEPTIONS AND GENDER

SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNUN BEDEN ALGISI VE CİNSİYET
DEĞİŞKENLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Erkmen, G.1, Zengin, E.1, Aşçı, H.2

1 Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2 Başkent Üniversitesi

The purpose of the study was to investigate the differences in dispositional flow state of exercise participants with regard to body related perceptions (social physique anxiety and physical self) and gender. The sample of the study consists of 245 (103 female, 142 male) exercise participants who exercised more than six months in university sport centers. Exercise participants were from fitness, pilates, body building, swimming, team sports (korfbal, basketball, football), walking, yoga, and capoeira. Social physique anxiety and physical self were used as indicators of body related perception. Social Physique Anxiety Scale (SPAS; Hart, Leary, & Rejeski, 1989) and three subscales (perceived body fat, appearance and physical self-worth) of Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ; Marsh et al., 1994) were used to assess body related perceptions. Beside, Dispositional Flow Questionnaire (DFS-2; Jakson, & Eklund, 2004) was administered to evaluate the flow experiences of participants. MANOVA results indicated that there was no significant difference in dispositional flow between males and females (Wilk's $\lambda = .253$; $F(1, 272) = .954$; $p > 0.05$). On the other hand; there were significant differences in dispositional flow subscales with regard to social physique anxiety (Wilk's $\lambda = .897$; $F(2, 996) = .002$; $p < 0.05$), perceived body fat (Wilk's $\lambda = .893$; $F(3, 128) = .001$; $p < 0.05$), perceived appearance (Wilk's $\lambda = .832$; $F(5, 287) = .000$; $p < 0.05$), and perceived general physical self-worth (Wilk's $\lambda = .830$; $F(5, 334) = .000$; $p < 0.05$). In a conclusion, body related perceptions of exercise participants are important variables in their flow experiences.

Key words: Dispositional flow, body related perceptions, gender.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Optimal performans duygu durumu bireyin kendisi ve çevresi ile ilgili yapılardan oluşmakta olup, çeşitli günlük aktivitelerde olduğu gibi spor ve fiziksel aktivite esnasında da deneyimlenen bir kavramdır. Csikszentmihalyi (1990), bu kavramı bireylerin içinde bulundukları andaki göreve tamamiyle odaklanarak, yoğun haz aldıkları optimal zihinsel durum olarak ifade etmiştir. Optimal performans duygu durumunu etkileyen faktörler arasında beden algısı önemli rol oynamaktadır. Fiziksel benlik kavramı optimal performans duygu durumu açısından önemli bir faktör olup, pozitif fiziksel benlik kavramının bu durumu desteklediği bulunmuştur (Jackson ve ark., 2001). Olumsuz düşünme, kaygı ve üzüntünün optimal duygu durumunu etkileyen faktörler arasında yer aldığı görülmektedir (Jackson ve ark., 1998). Yüksek sosyal fizik kaygının optimal duygu durumunu azaltacağı varsayılmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumlarını cinsiyet ve beden algısı değişkenlerine (sosyal fizik kaygı ve fiziksel benlik algısı) göre incelemektir.

Yöntem Çalışmanın örneklemini farklı fiziksel aktivite ve spor branşlarında en az altı aydır egzersize devam eden 103 kadın ($X = 23.41$; $SS = 3.03$) ve 143 erkek ($X = 23.31$; $SS = 3.32$) toplam 245 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların % 40.4'ü fitness, % 18.8'i pilates, % 10.2'si yüzme, % 6.9'u vücut

geliştirme, geriye kalan % 23.7'lik kısmı ise step aerobik, yoga, capoeira, cimnastik, yürüyüş, dağcılık, basketbol, korfbol ve futbol gibi branşlarda egzersiz yapmaktadır. Araştırmada Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (Dispositional Flow Scale; Jackson ve Eklund, 2004), Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği (The Social Physique Anxiety Scale; Hart ve ark., 1989) ve Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (Physical Self-Description Questionnaire; Marsh ve ark., 2002) üç alt boyutu alınarak katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcıların sürekli optimal performans duygu durumlarındaki farklılıkları belirlemek için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Analizler Windows için SPSS 15.0 paket programında yapılmıştır. Kız ve erkek katılımcılar sosyal fizik kaygı, algılanan vücut yağı, genel fiziksel yeterlik ve görünüm alt boyutlarından elde ettikleri medyan değerlerine göre iki gruba (yüksek ve düşük algı) ayrılmıştır. Medyan değerleri; sosyal fizik kaygı kızlar için 17 erkekler için 14, algılanan vücut yağı kızlar için 30 erkekler için 31.5, genel fiziksel yeterlik kızlar ve erkekler için 30, algılanan görünüm ise kızlar için 31 erkekler için 30 olarak bulunmuştur.

Bulgular Katılımcıların optimal performans duygu durumu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılan MANOVA sonuçlarına göre; kadın ve erkek egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Wilk's $\lambda = .253$; $F(1, 272) = .954$; $p > 0.05$). Öte yandan, katılımcıların optimal performans duygu durumu puanlarının sosyal fizik kaygı düzeyine (yüksek / düşük) göre karşılaştırmak amacıyla yapılan MANOVA sonuçları; sosyal fizik kaygı düzeyine göre optimal performans duygu durumun farklılaştığını ortaya koymuştur (Wilk's $\lambda = .897$; $F(2, 996) = .002$; $p < 0.05$). Takiben yapılan tek yönlü analiz sonuçları farkın "belirli geri bildirim" ve "kendilik farkındalıklarının azalması" alt boyutlarından kaynaklandığını, yüksek sosyal fizik kaygı düzeyine sahip bireylerin belirli geri bildirim ve kendilik farkındalıklarının azalması alt boyutlarından elde ettikleri ortalama değerlerin, düşük sosyal fizik kaygı grubundaki bireylerden düşük olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Algılanan genel fiziksel yeterlilik düzeyine göre optimal performans duygu durumu karşılaştırıldığında, düşük ve yüksek algılanan fiziksel yeterliğe sahip bireylerin optimal performans duygu durumları arasında anlamlı fark bulunmuştur (Wilk's $\lambda = .830$; $F(5, 334) = .000$; $p < 0.05$). Takiben yapılan tek yönlü analiz sonucunda, zaman dönüşümü alt boyutu hariç diğer alt boyutlarda yüksek genel fiziksel yeterliliğe sahip bireylerin ortalama değerlerinin, düşük fiziksel yeterliliğe sahip bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Algılanan vücut yağ düzeyine göre bireylerin optimal performans duygu durumları ele alındığında, algılanan vücut yağ düzeyine göre optimal performans duygu durumunun farklılaştığı bulunmuştur (Wilk's $\lambda = .893$; $F(3, 128) = .001$; $p < 0.05$). Takiben yapılan analizlere göre, olumlu algılara sahip bireylerin açık hedefler, belirli geri bildirim, kontrol duygusu ve kendilik farkındalığının azalması alt boyutlarındaki puanlarının olumsuz algılara sahip bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Algılanan görünüm puanlarına göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda ise, görünümleri ile olumlu algılara sahip bireylerin optimal performans duygu durumları ile görünümleri ile ilgili olumsuz algılara sahip bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Wilk's $\lambda = .832$; $F(5, 287) = .000$; $p < 0.05$). Kendilik farkındalığının azalması alt boyutu hariç, diğer alt boyutlarda olumlu görünüm algılarına sahip bireylerin puanları olumsuz görünüm algısına sahip bireylerden yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tartışma ve Sonuç Cinsiyete göre yapılan analizde kadın erkek arasında optimal performans duygu durumunun farklılık göstermediği bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç Russell (2001), Sharp ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları çalışma bulguları ile örtüşmektedir. Sosyal fizik kaygı ve beden algısına göre ise katılımcıların optimal performans duygu durumu alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdikleri bulunmuştur. Csikszentmihalyi (1988)'e göre optimal duygu durumu pozitif bir duygu durumudur, bunu hissedebilmek için birey mutlu, güçlü, konsantre ve motive olmuş durumda olmalıdır. Bu tanımlamaya göre yüksek fizik kaygı bireylerin optimal performans duygu durumuna etki ettiği düşünülmektedir. Araştırma sonucuna göre, yüksek sosyal fizik kaygı gösteren bireylerin belirli geri bildirim ve kendilik farkındalığının azalması boyutlarında farklılık gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Sosyal fizik kaygı ve bireylerin kendilerini algılamaları arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Negatif beden hoşnutluğu yüksek bireylerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Hart ve ark., 1989). Bireylerin kendilerini fiziksel algılama biçimlerinin de optimal duygu durumunun yaşanmasında vücut yağı algısı, genel fizik yeterlilik ve görünüm boyutlarının farklılık oluşturduğu yapılan araştırma sonucunda görülmüştür.

Kaynaklar

Csikszentmihalyi, M. and I.S. Csikszentmihalyi, (1988). Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness. Cambridge University Press: Cambridge; New York., p 260

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: HarperCollins. Jackson, S.A., Kimiecik, J.C., Ford, S.K., & Marsh, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. Journal of Sport & Exercise Psychology, 20, 358-378.

Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. Journal of Applied Sport Psychology, 13, 129-153.

Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2004). The flow scales manual. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. Journal of Sport and exercise Psychology, 11, 94-104.

Marsh, H. W., Marco, I. T., & Aşçı, F. H. (2002). Cross cultural validity of the physical self-description questionnaire: comparison of factor structures in Australia, Spain and Turkey. Research Quarterly for Exercise and Sport, 73, 257–270.

Russell, W.D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. Journal of Sport Behavior, 24,1, 83-107.

Sharp, E.H., Coastsworth, J.D., Darling, N., Cumsille, P., & Ranieri, S. (2007). Gender differences in the self-defining activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. Journal of Adolescence, 30, 251-269.

A REVIEW ON THE COLLEGIAN TOP-END FOOTBALLERS' LEVEL OF PHYSICAL SELF-PERCEPTION BY THEIR CIGARETTE AND ALCOHOL CONSUMPTION

ÜNİVERSİTELİ ÜST DÜZEY BASKETBOLCULARIN KENDİ BEDENLERİNİ ALGILAMA DÜZEYLERİNİN SİGARA ve ALKOL KULLANIMLARINA GÖRE İNCELENMESİ

Atilla Pulur¹, Elif Üstün¹, Ebru Olcay Karabulut²

1Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 2Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Our study is aimed at researching the level of multi-dimensional physical self-perception by top-end basketball players, who engage in inter-university sportive activities, in reference to cigarette and alcohol consumption. The research population comprises a total of 59 female and 40 male 99 volunteers from 9 universities. The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)" has been employed. The data obtained has then been analyzed from a statistical perspective by way of percentage frequency and the t test. The findings have been tabulated, and the statistically meaningful differences between the self-image assessment ($t=-3.328$; $p<0,05$) has been identified only in the apparent orientation level. As a result, male basketball players have been appeared to consume higher levels of cigarettes and alcohol. Male basketball players' physical self-perception levels are also found to be higher than those of the female basketball players and they are also happier with their appearance than the female basketball players. No meaningful difference has been observed amongst the subjects that consume cigarette and alcohol in terms of physical perceptions.

Key Words: Body-Self Relations, Physical Perception, Collegiate Footballers, Cigarette, Alcohol

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 238.rar](#)

Giriş ve Amaç Altıntaş ve Aşçı'ya (2005) göre; günümüzde insanların görünüşlerine verdikleri önem tüm dünya tarafından kabul görmüş bir gerçektir. İnsanoğlunun başkalarına güzel görünmek, onlar üzerinde iyi izlenim bırakmak için sergiledikleri davranışlar benlik sunumu kavramı ile açıklanabilir (Altıntaş ve ark., 2007). Spor alanında da benlik saygısının önemi vardır. Spor yapmanın olumlu benlik gelişmesine katkısının olduğu, benlik saygısının yüksek olmasının da spor alanında başarılı olmayı sağladığı öne sürülmektedir (Aşçı, 1999; Gün, 2006). Fiziksel yönden yeterli düzeyde beden imgesine sahip bireylerin, yüksek düzeyde olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenir (Kulaksızoğlu, 2005). Gülşen'e (2008) göre; günümüzde sportif verimin düzeyini etkileyen çok sayıda etkenden bahsedilmektedir (Karabulut ve Kuru, 2009). Özellikle sporculuk davranışı ile alkol ve sigara tüketimi davranışı birbirleriyle pek bağdaştırılmamakta, spor yapan bireylerin alkol ve sigaradan uzak durduğu düşünülmektedir. (Gencer, 2009). Çalışmanın amacı; elit düzeydeki üniversiteli sporcuların basketbol branşının gerektirdiği başta boy, atletik yapı gibi görseelliğin ön planda olduğu fiziksel uygunluk düzeyleri göz önünde bulundurulduğunda, erkek ve bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeylerine sigara ve alkol kullanımlarının etkisini araştırmaktır.

Yöntem Çalışmanın evrenini; basketbol da finale kalmış 9 üniversiteden (Gazi "27 sporcu", Anadolu "9 sporcu", Marmara "21 sporcu", ODTÜ "8 sporcu", Kocaeli "10 sporcu", Dumlupınar "4 sporcu", Çankaya "10 sporcu, Çanakkale "2 sporcu" ve Bilgi Üniversitesi "8 sporcu") 59'u bayan, 40'ı erkek olmak üzere toplam 99 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada "Çok Yönlü Vücut İmajı İlişki Ölçeği

(MBSRQ)" kullanılmıştır. Elde edilen veriler, yüzde frekansı ve t testi ile istatistiki açıdan değerlendirilerek analiz edilmiştir. Bulgular Sigara kullanımı cinsiyet açısından değerlendirildiğinde; basketbolcu erkeklerin 7'sinin (%10.1) sigara kullandığı, 33'nün (%89.9) ise sigara kullanmadığı; basketbolcu bayanların 3'nün (%5) sigara kullandığı, 56'sının (%95) ise sigara kullanmadığı görülmüştür. Alkol kullanımı cinsiyet açısından ele alındığında; basketbolcu erkeklerin 14'ünün (%33.3) alkol kullandığı, 26'sının (%66.7) ise alkol kullanmadığı; basketbolcu bayanların 19'unun (%32.2) alkol kullandığı, 40'ının (%67.8) ise alkol kullanmadığı görülmüştür (Tablo 1). Cinsiyete göre basketbolcuların bedenlerini algılama düzeyleri karşılaştırıldığında; görünüşü değerlendirme, fiziksel yeterliliği değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirmesi, sağlık yönelimi, beden algılarından doyum alt ölçeklerine göre istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunamazken; görünüş yönelimi alt ölçeğinin değeri ($t=3.328;p<0,05$), olduğundan istatistiki açıdan farkın anlamlı olduğunu söyleyebiliriz (Tablo 2). Sigara ve alkol kullanımına göre basketbolcuların bedenlerini algılama düzeyleri karşılaştırıldığında; istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmemektedir (Tablo 3, 4).

Tartışma ve Sonuç Erkek ve bayan basketbolcuların sigara ve alkol içme oranlarına bakıldığında sigara ve alkol kullanmayanların oranının kullananlara oranla daha fazla olduğu; erkeklerle bayanlar karşılaştırıldığında ise; erkeklerin bayanlara oranla daha fazla sigara ve alkol kullandıkları görülmektedir. Gencer'in (2009) yapmış olduğu çalışmada; alkol kullanımının erkeklerde daha yaygın olduğu; spora katılım düzeyi arttıkça sigara kullanımı davranışının azaldığı; alkol kullanım davranışı ile spora katılım düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Erkek basketbolcuların kendi bedenlerini algılama düzeylerinin bayan basketbolculara oranla daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Bu sonuç; Pulur ve ark.'nın (2009) çalışmasıyla ve Aşçı'nın (2004) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Cinsiyet açısından sonuçlar değerlendirildiğinde yalnızca görünüş yönelimi alt ölçeğinde istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuç Baştuğ ve Kuru'nun (2009) çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Sigara ve alkol kullanım oranları alt ölçeklere göre incelendiğinde; hiçbir alt ölçeğe göre farklılık anlamlı bulunmamıştır. Sonuç olarak; sigara ve alkol kullanımlarının sporcuların görünümüne olumsuz bir etki yaratmadığı göz önünde bulundurulduğunda, erkeklerin alt ölçek ortalamaları ağırlıklı olmak üzere basketbolcuların kendi bedenlerini algılama düzeyleri yüksek çıkmıştır. Buna göre fiziksel aktivitenin fiziksel benlik algısına olumlu yönden etki ettiğini ve spor yapanlarda fiziksel algılamanın daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Kaynaklar

Altıntaş, A., Aşçı, F.H. (2005) Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, III (3) 101-104

Altıntaş, A., Aşçı, F.H., ve Özenir, B.T. (2007) Benlik Sunumunun Cinsiyete Ve Egzersiz Davranışı Parametrelerine Göre İncelenmesi, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 18 (2), 91-99

Aşçı, F.H. (1999) Benlik kavramı ve spor. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara, Bağırhan Yayınevi. Aşçı, F.H. (2004) Benlik Algısı Ve Egzersiz, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 15 (4), 233-266

Baştuğ, G., Kuru, E. (2009) Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri ve Cinsiyet Rollerine Üzerine Bir Araştırma, GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 29, Sayı 2 (2009) 533-555.

Gencer, R.T. (2009) The Relationship of Sport Participation and Sport Motivation With Alcohol and Cigarette Usage Among University Students Participating Sports and Physical Activities, e-Journal of New World Sciences Academy Sport Sciences, 4, (2), 95-103.

Gülşen, D. (2008) Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tez, Çukurova Üniversitesi.

Karabulut, E.O., Kuru, E. (2009) Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri İle Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 10, Sayı 3, Aralık 2009 Sayfa 119-127

Kulaksızoğlu, A. (2005) Ergenlik Psikolojisi. 7. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi.

Pulur, A., Üstün, E., ve Karabulut, E.O. (2009) Üniversiteli Üst Düzey Halkoyunları Sporcuların Sigara ve Alkol Kullanımlarının Bedenlerini Algılama Düzeylerine Etkisi, GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 29, Sayı 3, 833-850.

STUDYING THE BODY IMAGES OF ELITE ADOLESCENT SPORTSMEN AND WOMEN INVOLVING IN VARIOUS BRANCHES

ÇEŞİTLİ BRANŞLARDA YER ALAN ELİT ADOLESAN SPORCULARIN BEDEN İMAJLARININ İNCELENMESİ

Murat Özşaker

Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

SUMMARY The aim of this study is to examine body images of elite adolescent sportsmen and women involving in various branches. A total of 247 (136 males and 111 females) elite adolescent sportsmen and women between 12 to 14 years of age from branches such as football, basketball, volleyball, athletics, gymnastics and handball were participated in research. In study the Body Cathexis Scale (BCS), developed by Secord and Jourard in 1953 was used as a measurement tool. In statistical analysis of data the one-way variance analysis, for independent groups the t test and the Bonferroni test were used. At the end of research it was found that volleyball players (in women) and basketball and handball players (in males) had higher body images compared to other branches. Among all branches while there was a statistically significant difference in body image scores of elite sportswomen ($p<0.05$), a statistically significant difference could not be found in sportsmen ($p<0.05$). When individualistic and team-sports were compared it was established that individualistic sports had higher body images.

Key word: Adolescence, Body Image, Elite Sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 901.zip](#)

GİRİŞ: Ergenlik, belirgin ve hızlı fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerin görüldüğü, stres ve karmaşanın yoğunlaştığı, çocukluktan yetişkinliğe atlama ve uzun bir geçiş dönemidir (Yavuzer, 2005:262; Papalia ve Ark., 2004:387; LeCroy, 2004:428; Ercan, 2001:48; Mukaddes, 2000:15; Dusek, 1987:43).

Beden imajının gelişimi, bireyin kendi bedenini değerlendirmesi ve çevresindekilerinin değerlendirmesi arasındaki uyumun derecesinden önemli oranda etkilenir. Beden imajının ölçümleri, genellikle tüm bedenden hoşnut olma derecesiyle elde edilir. Adolesan döneminde de bu durum daha çok önem kazanır (Canpolat ve ark., 2003). Bedenin hızlı gelişimi nedeniyle beden imajı en çok ergenlik dönemi için önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde olgun bir kimliğin başarılı bir şekilde kazanılabilmesi için kişinin fiziksel ve ruhsal yönden kendini tanıması ve kabul etmesi gereklidir. Ergen bedeninin değişimlerini kabul etmeli ve gelişen bedenine ilişkin olumlu yeni imajlar yaratmalıdır. Ergenlik döneminde bedeninden hoşnut olma yani bedensel özelliklerini beğenme sağlıklı gelişimi sağlar. Olumlu beden imajına sahip bir ergen olumlu benlik kavramı geliştirmeye daha uygundur. (Susman ve Rogol, 2004:32; Gökdoğan, 1988:24-25). Bu çalışmanın amacı, elit adolesan kız ve erkek sporcularının beden imajlarının incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya İzmir ilinde yaş aralığı 12-14 arasında olan ve en az 2 yıl spor yaşına sahip olan 136'ı erkek, 111'si kız toplam 247 lisanslı sporcular gönüllü olarak katılmışlardır. Veri toplama aracı olara araştırmacı tarafından hazırlanan sporcuların demografik özelliklerini belirleyici kişisel anket formu ile sporcuların beden imajlarını belirlemek için Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen ve ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Hovardaoğlu (1989) tarafından yapılan Body

Cathexis Scale (BCS) Envanteri kullanılmıştır. Verilerin istatistiki analizinde tek yönlü varyans analizi, bağımsız gruplar için t testi ve çoklu karşılaştırmalar için bonferroni testi uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS 15.0 istatistik analiz programında değerlendirilmiş ve $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgular Tablo 1, 2, 3, ve 4’de verilmiştir. Tablo 1’de Kız ve Erkek Sporcuların beden imajları genel puanlarına bakıldığında elit kız sporcularda voleybolcuların, elit erkek sporcularda ise hentbol ve basketbolcuların diğer branşlara göre daha yüksek beden imajlarına sahip olduğu görülmektedir. Tablo 2’de kız ve erkek sporcuların oneway anova testi sonuçlarında branşlar arasında kızlarda anlamlı bir ilişki bulunurken ($p < 0.05$), erkeklerde anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$). Ayrıca yapılan bonferroni testi sonucunda kız sporcuların beden imajları puanları arasında voleybol ve hentbol branşları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır ($p < 0.05$). Tablo 3’de Elit adolesan kız ve erkeklerde bireysel sporların beden imajları düzeyleri takım sporlardan daha yüksek bulunmuştur. Tablo 4’de Bağımsız gruplar için yapılan T testi sonucunda kız ve erkek sporcularda beden imajları açısından takım ve bireysel sporlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tartışma ve sonuç: Araştırma sonucunda, kızlarda voleybolcuların, erkeklerde ise hentbol ve basketbolcuların beden imajlarının diğer branşlara göre daha yüksek olduğu; branşlar arasında elit kız sporcuların beden imajlarının puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu ($p < 0.05$); erkek sporcularda ise anlamlı farklılığın bulunmadığı ($p > 0.05$) belirlenmiştir. Ayrıca bireysel sporların takım sporlarından daha yüksek beden imajlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç, bireysel sporların doğasında meydana gelen özgüven duygusunun sporcuların beden imajlarını da pozitif anlamda etkilediği söylenebilir.

Kaynaklar:

Canpolat C.I., Örsel S., Akdemir A., Özbay M.H. (2003).: Ergenlerin Kendilik Algısında Beden İmajının Ve Beden Kitle İndeksinin Rolü, 3P Dergisi, Cilt 11, Sayı 2

Ercan, Leyla. (2001). Ergenlik Döneminde Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Hizmetleri. Kastamonu Eğitim Dergisi, 9(2), 47-58.

Gökdoğan, Figen. (1988). Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

Lecroy, W., Craig. (2004). Evaluation Of An Empowerment Program For Early Adolescent Girls. Adolescence, 39(155), 427-441.

Mukaddes, M., Nahit. (2000). Çocuk Ve Ergen Psikiyatrisi. Poluan, Özgür (Ed.). Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.

Papalia, E., Diane; Gross, Dana; Olds, W., Sally; Felohan, D., Ruth. (2004). Human Development.

Mcgraw Hill. Boston. Susman, J., Elizabeth; Rogol, Alan. (2004). Handbook Of Adolescent Psychology Secnd Edition.

Kerner, M., Richard; Stinberg, Laurence (Ed.). John Wiley&Sons, Inc, Hoboken New Jersey. Yavuzer, Haluk. (2005). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul.

DETERMINING THE PHYSICAL SELF-PERCEPTION LEVEL OF THE EXERCISING AND NON EXERCISING INDIVIDUALS

FİTNES YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN KENDİNLERİNİ FİZİKSEL OLARAK ALGILAMA DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Bilgiç, K., Ilgar, Y., Mülazımoğlu-Ballı, Ö.

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü

The aim of this study is to determine and compare the perceptions of individuals towards their bodies according to fitness status. Total 200 voluntary individuals (100 exercising volunteers from Sport Sciences and Technology Research and Application Center in Pamukkale University and 100 not exercising) participated this study. The self-perceptions of the participants towards their bodies were evaluated by using "Sport Skill, Physical Condition, General Physical Competence, Body Attractiveness, Force, a subscale of Fox Physical Self Perception Inventory (PSPI)". Physical Self Perception Inventory was developed by Fox (1989) and adopted to Turkish by Aşçı, Aşçı and Zorba. In the data analysis, t-test method was used for independent samples and significance rate was accepted as 0.05. T-test results showed a statistically significant difference in the favor of the exercising individuals, with the subscale points of sport skills [t(198)= 9.65, p<.05], body attractiveness [t(198)= 4.99, p<.05], physical condition [t(198)=10.00, p<.05], general physical competence [t(198)= 6,54, p<.05] and force [t(198)= 8.44, p<.05]. Among the exercising male individuals, subscale points showed a statistically significant difference for sport skills [t(139)=8.19, p<.05], body attractiveness [t(139)= 4.20, p<.05], physical condition [t(139)=7.63, p<.05], general physical competence [t(139)= 5.69, p<.05] and force [t(139)= 7.34, p<.05] in the favor of the exercising male individuals. Among the exercising female individuals, results showed a statistically significant difference for sport skills [t(57)=3.30, p<.05], physical condition [t(57)= 4.81, p<.05], general physical competence [t(57)=2.26, p<.05] and force [t(57)=3.39, p<.05] in the favor of the exercising female individuals. According to these results, we can postulate that exercising has a positive effect on individuals regarding the self perception level of their bodies.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 928.rar](#)

Giriş ve Amaç Günümüzde insanların görüşlerine verdikleri önem tüm dünya tarafından kabul görmüş bir gerçektir. İnsanlar bedenlerini forma sokmak, daha zayıf, daha kaslı ya da daha ince görünebilmek için pek çok yola başvurmaktadırlar. Özellikle medyanın da etkisiyle bayanlar daha ince bir vücuda sahip olmayı erkekler daha kaslı bir vücuda sahip olmayı arzulamaktadırlar (Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı 2004). Yalnızca günümüzde değil geçmişte de pek çok insanın dış görünüşüne, beden imgesine güzelliğine ya da yakışıklılığına önem vermesi, beğenilir olma arzusu hep ön planda olmuştur. Mc Candles toplumsal yaşamın temelinde kişinin beden özellikleri ve bedenine ait tutumlarının yattığını ifade ederek bedenin psikolojik önemini vurgulamıştır (Özerkan 2004). İnsanlar beden şeklini korumak ya da ideal vücut ölçülerine sahip olmak için, akupunktur, cerrahi operasyon, ilaç tedavisi, diyet fiziksel aktivite ve egzersiz gibi metodları kullanmaktadırlar. İdeal beden yapısı için başvurulacak yollardan birisi olan fiziksel aktivite son yıllarda pek çok insanın tercih ettiği bir yöntemdir. Fiziksel etkinlikler yolu ile bireyler, yeni bir fiziki görünüme ulaşma şansı bulurken, bu yeni görünümü ile vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri olumlu düşünceler de sahip olurlar (Çok, 1990). Egzersizin bu saydığımız faydalarının yanında, araştırmacılar son yıllarda fiziksel beden algısı gibi fiziksel aktiviteden kazanılan psikolojik faydalar üzerinde araştırmalar yapmaya

başlamışlardır). Egzersiz ve beden algısı arasındaki ilişkiyi araştıran birçok araştırmacı egzersize katılımın beden algısında iyileşme sağladığını rapor etmiştir (Aşçı et. al., 1998). Bu araştırmalardan yola çıkarak bu çalışmanın amacı, fitnes yapan öğrencilerin beden algılarının yapmayan öğrenciler ile karşılaştırılması ve cinsiyet farklılıklarının beden algısı üzerindeki etkisini belirlenmesidir.

Yöntem Çalışmaya, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Araştırma ve Uygulama Merkezinden 100 fitnes yapan (yaş=21.98±2.22) ve 100 fitnes yapmayan (yaş=22.06±2.06) toplam 200 (yaş=22.02±2.14) kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların bedenlerine yönelik algıları “Fox Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)’nin Spor Yeteneği, Kondüsyon, Genel Fiziksel Yeterlilik, Vücut Çekiciliği, Kuvvet” alt ölçeği uygulanarak değerlendirilmiştir (Fox, 1989). Kendini Fiziksel Algılama Envanteri’nin Türkçeye uyarlanması Aşçı, Aşçı ve Zorba tarafından yapılmıştır (1999) Verilerin analizinde bağımsız örneklerde t-test yöntemi kullanılmış, anlamlılık derecesi 0.05 olarak alınmıştır. **Bulgular** T-test sonuçları fitnes yapan bireylerin spor yeteneği [(t(198)= 9.65, p<.01)], vücut çekiciliği [t(198)= -4.99, p<.01], kondüsyon [t(198)=10.00, p<.01], genel fiziksel yeterlilik [t(198)= -6.54, p<.01] ve kuvvet [t(198)= 8.44, p<.01] alt boyutu puanları arasında fitnes yapan bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. **Tablo 1 Fitnes Yapma Durumunun Beden Algısı ile İlişkili T-Test Sonuçları** Fitnes yapan erkek bireylerin spor yeteneği [t(139)=8.19, p<.01], vücut çekiciliği [t(139)= 4.20, p<.01], kondüsyon [t(139)=7.63, p<.01], genel fiziksel yeterlilik [t(139)= 5.69, p<.01] ve kuvvet[t(139)= 7.34, p<.01] alt boyutu puanları arasında fitnes yapan erkek bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. **Tablo 2 Erkek Katılımcıların Fitnes Yapma Durumunun Beden Algısı ile İlişkili T-Test Sonuçları** Fitnes yapan kadın bireylerin spor yeteneği [t(57)=3.30, p<.01], kondüsyon [t(57)= 4.81, p<.01], genel fiziksel yeterlilik[t(57)=2.26, p<.01] ve kuvvet [t(57)=3.39, p<.01] alt boyutu puanları arasında fitnes yapan kadın bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. **Tablo 3 Kadın Katılımcıların Fitnes Yapma Durumunun Beden Algısı ile İlişkili T-Test Sonuçları**

Tartışma ve sonuç Fitnes yapan ve fitnes yapmayan bireylerin beden algıları puanlarına göre kendini fiziksel olarak algılama envanteri ile yapılan analizlerde, 200 kişiden oluşan fitnes yapan ve fitnes yapmayan grupların beden algıları düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, fitnes yapma ile beden algısı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu söylenebilir. Fitnes yapmanın beden algısını yükseltmede yararlı olduğu söylenebilir. Özgeylanı (1993), liseli erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koyduğu çalışma bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Bunun yanında Aşçı’nın (2004) yaptığı çalışmada spor yapanlarla yapmayanlar karşılaştırıldığında spor yapanların yapmayanlara oranla kendini fiziksel algılamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, fitnes yapmanın bireylerin bedenlerine ilişkin algılarına etkisinin olumlu olduğunu söyleyebiliriz.

Kaynaklar

Aşçı, F. H., A. Kin ve N. Ş. Koşar, (1998). “Effects of Participation in an 8 Week Aerobic Dance and Step Aerobics Program on Physical Self-Perception and Body Image Satisfaction”, *International Journal of Sport Psychology*, 29, 366-376.

Aşçı, F. H., A. Aşçı ve E. Zorba, (1999). “Cross Cultural Validity and Reliability of PhysicalSelf-Perception Profile”, *International Journal of Sport Psychology*, 30, 399-406.

Aşçı, F. H. (2004). "Physical Self-Perception of Elite Athletes and Nonathletes: A Turkish Sample". *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1047-1052.

Çok, F. (1990), "Body Image Satisfaction In Turkish Adolescents." *Adolescence*, 25, pp. 409 414.

Fox, K. R., Corbin, C. B., (1989). "The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, pp. 408-430.

Mülazımoğlu-Ballı, Ö. ve Aşçı, F. H. (2004). "Body Related perception of Exercisers and Non-exercisers", *Proc.8 th International Sport Sciences and 10th ICHPER-SD Congress*, 80, Antalya, 2004.

Özerkan, K.N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş: Temel Kavramlar*, Nobel Yayın Dağıtım, s. 107-108, Ankara. Özgeylanı, F. H. (1993). *Self-Concept and Body İmage Of High School Male Athletes And Non Athletes*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara

A COMPARISON OF EMOTION CONTROL AND EVALUATION OF BODY IMAGE BETWEEN A GROUP OF ATHLETES BODY BUILDING AND A GROUP OF NON-ATHLETE INDIVIDUALS.

1.Azizi.Morteza,2.Jafari.Ali,3.Bayat.Mohamad Reza,4.Kalami.Farzad

1. (Specialist Student In Doctorate Degree (Phd) Psychology Tehran Central Branch)2. (Coach Of Body Building Federation And Student Of Bachelor'S Degree In Educational)3.(Master Science Psychology Azad Islamic Tehran Branch)4.(The Student Of Masters , Psychology Of Mental Assessment)

Abstract The main aim of this research is comparing between two groups of athletes and non-athletes in two variables of body image evaluation and the amount of emotion control. The statistical universe includes all athletes of body building in khalkhal who have been involved in body building exercises in SAEED sport club from April 2010; to June 2010, the statistical sample consists of 40 athletes of body building , and 40 non-athlete individuals with average age of 18-28 who have been selected by non-random available technique . The utilized instrument in this research consists of fisher body image evaluation questionnaire(1970) and the questionnaire of emotion control of williams 1977 after answering by the two groups , data was gathered and analyses by spss software according to research hypotheses and the following findings were obtained :

- 1)there was meaning fowl difference in body image evaluation between the two groups.
- 2)there was meaningful difference in anger control between groups
- 3)there was meaningful difference in depressed mood scale between the two groups.
- 4) there was meaningful difference in positive affection between groups.
- 5)there was meaningful difference in amount of anxiety control between the two groups.

Key Words :body image , emotion control , body building , positive affection

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 542.rar](#)

Long Abstract Introduction: recently ,exercise psychology course has turned to an important behavioral science and afield for professional activities .exercise psychology has been known as a well –known profession which needs to skill and well training on psychology and exercise science . (anshill, 2000) . although , the first exercise psychology university was established by Griffith in u.s. vilifies university in 1952 , but acceptance of exercise psychology , being known formally by American psychology association in 1984 , obtained academic credit . After the war , the form of an ideal body changed and youngest liked to have a big , powerful and more aggressive body . but new ideal has bring new techniques , machines and feeding programs . using hormones to grow muscles among youngest has been developed . recently , body builders try to grow their muscles during the year and a few months before the race try to burn their extra fat by eliminating calories and increasing exercises. One of the most interesting subjects for exercise psychologists is to consider and compare personality and mental characteristics of athletes to non-athlete people , and considering reactions of exercise and psychological variables . in the study which was conducted in organ university in 1995 , relating to affections of exercise on depression, 354 college students were considered . among them , a group was known as athletes group. A little amount of doing exercise can delay the reduction of cognitive abilities which occur by aging (christin yafe , California

university , 2001) In this study , attending to the importance of the matter , it has been tried to evaluate body building athletes according to two psychological variable , controlling of emotions and evaluation and comparing of the imagination of body to non-athletes . Debora lop tin (1998) states that the picture which every body has made in her /his mind . about him self or her self body , influences on his /her understanding and experience of physical emotions . ((self-image))or self-identity means a perspective or comprehension which one has about him/her self . the main axis of this imagination includes a persons name , his/her feeling about his/her body , his/her imagination of his/her body , sexuality , age and profession , social ranking , religious and etc . every one's [body image] makes a typical part of his imagination about him self .men usually enjoy from their bodies' proficiency , but women like to have more beautiful and grace full bodies .(shamloo,2002)

Method: this study can be compared with other ones . the statistical community of our study in clouds all of the a the lets who refer to body – building sayid club in khalkhal from march 2010 to may 2010 and party cipant to body building activities . the method of sampling was so that 40 athletes and 40 non – athletes were selected , and it was tries to these group to be equal in age , sexuality , education , culture and etc .

Used tools include : the question naries of fisher's evaluation of body picture (1970) which contains 46 subjects . Other tools which were used in the study , contain the questionnaires of the level of emotions control , which was completed by Williams and complex (1997) and was translated by jafar anisi (2002) . this scale consists of four sub-scales with the titles of anger , depression, stress and positive emotion . After completing questionnaires by athletes and non-athletes groups, the data was collected and analyzed by statistical soft ware Spss according to hypothesis and goals of the survey and then the results of the study were obtained .

Discussion: Exercise psychologists like to consider and compare personality and mental characteristics of athletes and non-athletes and also to consider the relations and reactions of exercise and psychological variables . this study's aim is considering and comparing the level of emotions controlling and the evaluation of body imagination among a group of body building athletes and A group of non-athletes .the results indicate that there is a meaning full difference of the evaluation of body image and the level of emotions controlling (depression , stress , anger and positive emotions) between two groups of athletes (body building) and non-athletes . in the a the word , people who did body building exercise , were more pleased and evaluated their body pictures ,more positive that non-athletes . these findings were like to the results of galena's study (1988) .Ride vital (1999) concluded that : lack of satisfaction with not being muscled body among young men goes specially along with high degrees of depression and low degrees of self- reliance and lack of satisfaction with living . their findings like to the results of this study which is on fact that the level of depression among body building athletes is less than non- athletes . also , re- tested results indicate that there is a meaning full difference of the digress control ling , anger and positive emotions between athletes and non- athletes groups , i.e . in compare with non-athletes , athletes groups behave reasonably in controlling of stress , anger and positive emotions . These findings like to the results of super weblog (1992) in a studying which indicated that some disabled who do exercise have positive self – reliance ,

References:

1. Boyd ,M A .(2002),Psychiatric nursing. New york: Lippincott;; 586 – 7.
2. Reed V, and et al. (1999) ,Association between body weight, psychiatric disorder and body image in female adolescent. Psychotherapy and psychosomatic: Basel, NOV; 68 -332-325
3. Cafri G S. (2002); Male body image satisfaction and Its's relationship to well – Being using the somatomorphic matrix. International journal of men's health, may , 53, Number 2: 48.
4. Carson V B. (2000), Mental health nursing, 2nd edi. Philadelphia: saunders co;; P. 695.
5. Shamlu, S. (2002), mental health (with revision and Additions), fifteenth printing, publishing growth.

BODY RELATED PERCEPTION OF MALES ATTENDING TO FITNESS CENTERS

FİTNESS SALONLARINA GİDEN ERKEKLERİN BEDENLERİNE YÖNELİK ALGILARI

Sefa Lök, Savaş Duman, Alpaslan Ince, Erkan Faruk Şirin
Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokul/Konya

The aim of this study is to find out the relationship between the levels of self-physical perception of male participants attending to the sport programmes in fitness centers and their levels of body image satisfaction. In addition, another aim of the study is to compare their levels of body attractiveness and body image satisfaction with doing sports regularly and marital status. 201 males ($X_{age} = 35.58 \pm 9.36$) attending to various fitness centers in Konya took part in the study voluntarily. Body perceptions of the participants were assessed by using body attractiveness sub-scale of "The Physical Self-Perception Profile" (Fox, 1997) and "Body Parts Satisfaction Scale" (BPSS) (Berscheid, Walster and Bohrnstedt 1973) Descriptive statistics, Pearson correlation analyses and independent sample t-test were used in the analyses of the data acquired. According to Pearson correlation results used to determine the relationship between the levels of body attractiveness and body image satisfaction, it was found out that there was a positive and significant relationship among the scale scores ($r = .80$; $p < 0.05$). t-test results showed a statistically significant difference between the sub-scale scores of the body parts satisfaction ($t = 11,75$; $p < 0,05$) and body attractiveness ($t = 12,39$; $p < 0,05$). Furthermore, t-test results demonstrated that participants' perceptions of body parts satisfaction and body attractiveness did not differentiate according to the marital status ($p > 0.05$). Consequently, it was determined that male participants satisfied with their body parts had more positive feelings about their body attractiveness.

Key Words: Body related perception, Body Attractiveness, Body Image,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 551.rar](#)

Giriş ve Amaç Bugün birçok ülkede insanları tekrar hareketli kılmak bir devlet politikası haline gelmiştir. Çünkü egzersizlerle sağlığı korumanın mümkün olduğu bilimsel bir gerçektir. Fiziksel aktiviteye katılım ile bireyler hem daha sağlıklı bir vücuda hem de yeni bir görünüme ulaşma şansı bulurlar. Kendini yeni ve çekici bir fiziki görünüme ulaştırmak için kullanılan metodlar içinde, fiziksel aktiviteye katılmak belki de en çok kullanılanlarındandır. Kişilerin kendi vücutlarını nasıl algıladıklarının yanı sıra, diğer insanların onları nasıl algıladıkları da önemlidir. İnsanlar başkalarının üzerinde olumlu etki yaratmak üzere güdülenirler (Schlenker ve Leary, 1982) ve bundan dolayı bazı insanlar da fiziksel görünümünün diğerleri tarafından nasıl algılandığı konusunda endişelenirler. Bu nedenle diğerlerine karşı uygun etkiyi yaratmakta başarılı olamayanlar olumsuz çıkarımlar yapabilirler (Lantz ve Hardy 1997). Yapılan çalışmalarla beden imgesine fiziksel aktivitenin olumlu etkisi ortaya konduğu gibi, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin bedenlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi durumunda fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere oranla daha az kaygı hissettikleri de bir çok çalışmada (Eklund ve Crawford 1994; Sabiston ve ark. 2003) ortaya konmuştur. Ayrıca yapılan birçok çalışmada spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere nazaran beden imgelerinden daha hoşnut oldukları bulunmuştur (Aşçı, 2004; Mülazımoğlu ve ark., 2002; Huddy ve Cash, 1997; Aşçı ve ark., 1993; Huddy ark., 1993). Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, fitness salonlarına giden erkek katılımcıların bedenlerine yönelik algılarını belirlemek ve fitness salonlarına giden erkek katılımcıların bedenlerine yönelik algılarını düzenli spor yapma ve medeni durum değişkenlerine göre

karşılaştırmaktır. Ayrıca bedenlerinin farklı bölgelerinden hoşnut olma dereceleri ile vücut çekicilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem Araştırmaya, Konya ilindeki farklı spor merkezlerinde fitness salonlarına giden 201 erkek (Xyaş = 35.58 ± 9.36) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan erkeklerin % 72,6'sı evli olup, % 49,8'i, fitness salonları dışında farklı bir sportif aktiviteye de katılmaktadırlar. Araştırmada "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri" ve "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmada katılımcıların bedenlerine yönelik algıları "Fox Kendini Fiziksel Algılama Envanteri'nin Vücut Çekiciliği" alt ölçeği ve "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği" uygulanarak değerlendirilmiştir. Kendini Fiziksel Algılama Envanteri Vücut Çekiciliği Alt Ölçeği (Body Attractiveness Subscale of Physical Self-Perception Profile, PSPP): Fox ve Corbin (1989) tarafından geliştirilen Kendini Fiziksel Algılama envanterinin vücut çekiciliği alt ölçeği, bireyin vücut çekiciliğini algılamasını ölçen 6 maddeden oluşmaktadır. Envanterde, her madde için kişiye iki farklı insanın ifadesi sunulmakta ve kişiden bu farklı ifadelerden hangisine ne derece benzediğini belirlemesi istenmektedir. Kişi 2 farklı ifadeden kendisine en yakın olan ifadeyi belirledikten sonra bu benzerliği derecelendirmek için de "Tam Bana Uygun" veya "Bana Kısmen Uygun" ifadelerini kullanmaktadır. Maddelerin puanlaması 1 ile 4 arasındadır. "4" yüksek çekicilik, "1" ise düşük çekicilik anlamına gelmektedir. Vücut çekiciliği alt ölçeğinde 6 ile 24 arasında değişen puanlar elde edilmektedir. Bu envanterin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Aşçı ve ark. (1999) tarafından yapılmıştır. Bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerini ölçmek için Berscheid ve Bohrnstedt (1973) tarafından geliştirilen ve Türkiye'ye uyarlaması Gökdoğan (1988) tarafından yapılan "Beden Bölgesi ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği" kullanılmıştır. "Beden Bölgesi ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği" erkekler için 27 maddeden oluşmaktadır. Maddeler "son derece hoşnut olma ile pek hoşnut olmama" arasında beşli derecelendirme ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Puanın yüksekliği beden imgesinden hoşnutluğu ifade etmektedir. Ölçeğin geçerliği için uzman görüşüne başvurulmuş ve görünüş geçerliği yapılmıştır. Güvenirlik çalışması için test-tekrar test yöntemi uygulanmış ve korelasyon katsayısı $r=0.88$ bulunmuştur. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve bağımsız örnekleme t- testleri $p<0.05$ anlamlılık düzeyi esas alınarak kullanılmıştır.

Bulgular Tablo 1'de görüldüğü gibi Fitness salonlarına giden 201 erkek katılımcının bedenlerine yönelik algılarını değerlendirmek amacı ile ele alınan parametrelerin ortalamaları değerlendirildiğinde beden imgesinden hoşnut olma ortalaması $2,81 \pm 1.06$, algılanan vücut çekiciliği ortalaması $9,73 \pm 3.67$ olarak bulunmuştur. Katılımcıların bedenlerine yönelik algılarının spor yapma durumlarına göre ortalaması, standart sapması ve fitness salonları haricinde spor yapan ve yapmayan katılımcıların bedenlerine yönelik algılarını karşılaştırmak amacı ile yapılan t-test sonuçları da Tablo 2'de sunulmuştur. Yapılan istatistiksel analizler, spor yapan ve yapmayan katılımcıların beden bölgelerinden hoşnut olma ($t = 11,75$; $p<0,05$), vücut çekiciliği ($t = 12,39$; $p<0,05$) alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Katılımcıların bedenlerine yönelik algılarının medeni durumlarına göre ortalaması, standart sapması ve evli ve bekar katılımcıların bedenlerine yönelik algılarını karşılaştırmak amacı ile yapılan t-test sonuçları da Tablo 3'de sunulmuştur. Yapılan istatistiksel analizler, evli ve bekar katılımcıların beden bölgelerinden hoşnut olma ($t = 0,32$; $p>0,05$), vücut çekiciliği ($t = 0,46$; $p>0,05$) alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Kendini fiziksel algılama envanteri'nin vücut çekiciliği alt ölçek ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir. Tablo 4'de de

görüldüğü gibi, beden imgesinden hoşnut olma ile kendini fiziksel algılama envanteri'nin vücut çekiciliği alt ölçek puanları arasında ($r = ,80$) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$). Tartışma Fitness salonlarında spor programlarına katılan erkek katılımcıların bedenlerine yönelik algılama düzeyleri farklı örneklem gruplarında yapılan çalışmalar için elde edilen ortalama değerlerle karşılaştırıldığında, fitness uzmanlarının beden imgelerinden hoşnut olma ortalama puanlarının estetik, takım ve bireysel sporla uğraşan bayan sporculardan (Mülazımoğlu ve ark., 2002), düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan üniversite öğrencilerinden (Mülazımoğlu ve ark., 2004) daha düşük olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, fitness salonlarında spor programlarına katılan erkek katılımcıların algılanan vücut çekiciliği puanları da değişik spor branşları ile uğraşan 329 elit sporcudan (Aşçı, 2004) ve düzenli olarak fiziksel aktivite katılan üniversite öğrencilerinden (Mülazımoğlu ve ark., 2004) de düşüktür. Bu durum katılımcıların yaş ortalamalarının diğer araştırma gruplarından daha yüksek olması ve aktif olarak spor yapmamalarından kaynaklanabilir. Spor yapan ve yapmayan katılımcıların beden bölgelerinden hoşnut olma, vücut çekiciliği alt boyutu puanları arasında düzenli spor yapanlar lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu durum yapılan birçok çalışmada spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere nazaran beden imgelerinden daha hoşnut olduklarını belirleyen (Aşçı, 2004; Mülazımoğlu ve ark., 2002; Aşçı ve ark., 1993; Huddy ve ark., 1993) çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte beden bölgelerinden hoşnut olma ve vücut çekiciliğine ilişkin algılarının medeni duruma göre de farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kendini fiziksel algılama envanteri'nin vücut çekiciliği alt ölçek ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre beden imgesinden hoşnut olma ile kendini fiziksel algılama envanteri'nin vücut çekiciliği alt ölçek puanları arasında ($r = ,80$) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$). Sonuçlar katılımcıların beden bölgelerinden hoşnut olma durumları arttıkça vücut çekiciliklerinin de arttığını göstermektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Aşçı, F.H., Aşçı, A., Zorba, E. (1999). Cross cultural validity & reliability of physical self-perception profile. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 399-406.

Aşçı, F.H., (2004). Physical self-perception of elite athletes and non-athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1047-1052.

Fox, K. R., Corbin, C.B. (1989). The Physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.

Mülazımoğlu, Ö., Kirazcı, S., Aşçı, F. H. (2002). Body image satisfaction level of artistic gymnasts, rhythmic gymnasts and non-athletes, VII. *International Sport Sceinecs Congress*, Antalya, Türkiye.

Mülazımoğlu Ballı, Ö., Aşçı, F. H. (2004). Düzenli fiziksel aktivite programına katılan ve katılmayan bireylerin bedenlerine yönelik algıları. *The 10th ICHPER.SD Europe Congress & TSSA 8th International Sports Science Congress*, Antalya, Türkiye.

THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISES ON BODY IMAGE, SELF-CONCEPT IN TEHRAN GIRLS

1. Kharazi.Parvane, 2.Imanzadeh.Masoud, 3.Asghari. Akbar,4.Asghari,Soraya

1- Scientific Mission Of Teacher 13 Region Of Educational Department Tehran, Iran

Abstract: Paying attention to good health at every level has become public deservedly through advertisement expansion such as multi media, magazine and published books. The effect of physical activities on mental health is undeniable. Aerobic exercises is one of the important physical activities which are at centre of attention in recent years. One of the main psychological factors in relation to self-confidence and self-concept is body image. The purpose of this research is the effect of aerobic exercises on women body image , sp 250 persons who registered at Takhti Stadium took part in aerobic exercises and 60 persons chose randomly and this research is a kind of experimental half and for data collection the physical self-expression questionnaire(Marsh 1994), was used and the result analyzed with t-test and showed there is a significant difference between aerobic exercises and body image and there is no significant difference between body image and occupational position and degree of education

Key words: aerobic exercises- body image , self-concept, degree of education.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 282.rar](#)

Long Abstract Introduction: The effect of physical activities on mental health is unquestionable. Aerobic exercises is one of the important physical activities which are at center of attention in recent years. Aerobic in the new concept is doing continuous exercises beside the music. The music give a new rhythm and form to aerobics and on the other hand, music is correspondent with the women feeling and mood and music with physical exercises decrease the psychological pressure and exhaustion. Aerobic is of high importance for women. Aerobic make longer the happiness and good health of meddle-aged women (5). Paying attention to appearance and anatomy is related to the feeling of its value and self-admiration in both men and women and it is stronger in women than men (3). Goni and Zolaika (2000) in a research have investigated the relationship between physical education classes and increasing the physical self-expression and physical self-concept. The result showed a significant increase in physical self-concept and physical self-expression (4). Asci (2003) conducted a research in Turkey with the name o “the effect of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. the result showed that the participants in experimental group developed physically their abilities. Also their physical self-concept scores and competition, physical activities, and flexibility in experimental group progressed than placebo one (2).

Method This research is a kind of experimental half and the pool of this research were the women took part in aerobic exercises in Takhti Stadium. They were 250 persons the sample of the research was 60 women which chose randomly.

For data collection the researcher used self-expression questionnaire (Marsh, 1994). It is an instrument which shows position, feeling, and individual preference toward his body and included 70 questions. The samples took part in a ten-week program. They exercised every week three sessions for one hour. The beginning of exercises was 10 minutes warm up exercises which includes 5 minutes jogging and 5 minutes stretching. Then 40 minutes aerobic beside music.

For data analysis, spearman correlation was used to analyze the relationship between individual occupational positions and degree of education on body image. Dependent T-test was used to analyze the hypothesis in relation to the effect of aerobic on body image. The statistical analysis was done through SPSS software.

Discussion The aerobic effects on girls body image statistically. The results of this study is in correspondence with the studies of Asci (2003), Asci and Tomas (2002), Harter (2002), and Goni and Zulaika (2000). Although each of the above mentioned researcher used different programs with different time and intensity, they all showed the direct relation with physical training and body image. The reason can be the independent variable which is aerobic, because the aerobic exercises effected on the deep structure of body which are power, resistance, relation and flexibility. The effect of physical training such as aerobic or public health programs on anatomy has been showed in different researches. Psychologists believed that if the physical training occurs in healthy situation, it will effect on person's state on mind, and help the person to be extroversion rather than introversion. So the person is capable of living in the society next to the other people and lives easily. girls in the athletic environments develop their social awareness, controlling feeling, understanding their own social weaknesses, gaining new experiences, adjusting their past experiences and their social features (1).

References

1. Annison. B., M. Muller, (2003), Effect of Sport Camp Experience on the Physical Self- concepts of Boys and Girls in Colombia. Colombia University,. (6) 4.5 (5)-F.
2. Asci, F.H. .(2003), "The effects of Physical fitness treaning on trait anxiety and physical self_concept of femal university students" psychology of sport and exercise ,4,255_264
3. Brownell, K. D. (1992), Eating Body Weight and Performance in Athletes, Chapter 10.
4. Goni, A. & L. Zulaika (2000). "Relationship between Physical Education Classes and the Enhancement of Fifth Grade Publis Self- Concept" Perceptuall and Motor Skills, 91(9), (246-250).
5. Kenneth Cooper(1995), the new aerobic exercise therapy, Sam Hoda translation.

THE EFFECT OF YOGA ON REDUCING DEPRESSION AND INCREASING PHYSICAL AND MENTAL SATISFACTION IN THE FEMALE STUDENTS

Moghaddam, A.1 Saffar, M.1 Roohian, E.1 Delshad, S.1

1 Islamic Azad University-Mashhad Branch, Iran

Abstract: Several studies show that physical activity and exercise is a positive effect on mental health of people. Yoga is suggested as among the most effective way. On the other hand depression among women has nearly doubled in men. The aim of this study is investigated the effect of yoga on reducing depression and increasing physical and mental satisfaction in the female students. Quasi-experimental was performed research method and research design using a pre-test - post test. 52 Number of disabled female students with age range 18-25 years experience in yoga volunteers were not fully. Selected participants for 8 weeks (2 sessions per week and 60 minutes per session) participated in yoga exercises. Collected data from Beck Depression Inventory and visual analog scale measuring satisfaction levels of physical and mental (VAS) at the beginning and end of exercise programs and data were used through- student T-test were analyzed. The end of practice, research findings indicated that yoga not only reduced depression but also the increased satisfaction of mental health effects on individuals has a positive and significant means ($p < 0/05$) but a significant effect on physical health satisfaction than those not is. A general conclusion can be yoga as one of the factors affecting mental health, particularly as a mechanism for reducing depression, Psychological problems of fundamental human.

Key words: yoga, depression, physical health and mental satisfaction, female students

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction and aim of study: Joint report by the World Health Organization and the World Bank, the top ten causes disturbances in major depression, disability and disability in the world. On the other hand industrial societies depression among women has nearly doubled in men and usually late in the second decade of life begins (Pilkington et al., 2005). Considering the prevalence of depression among women Blakhs and various treatment methods with high costs and long time go, its researchers on ways to have safe and affordable more, to find the problem to prevent. The transition to the conclusion that physical and exercise is a very powerful tools to combat this disorder. Among the yoga intervention as a method is considered important for reducing depression. More than three decades, researchers use yoga as a treatment or a factor in creating a better life and its impact on lifestyle change and can increase stress conditions have been examined (Bonner, 2007). Some recent controversial research about Yoga, Yoga has shown that 73% more effective than drug therapy in the treatment of chronic depression. Extent that the World Health Organization report of 2001, yoga and meditation has suggested as a method of treating anxiety and depression. (Woolery et al., 2004). The aim of this study effect of selected yoga exercises on a course to reduce depression and increase feelings of satisfaction level of physical and mental health of students are female.

Methods: Quasi-experimental research method and research was performed desing using a pre-test , post-test. 52 Number of disabled female students with age range 18-25 years experience in yoga volunteers were not fully. Participants for 8 weeks (2 sessions per week and 60 minutes per session) participated in yoga exercises selected. Yoga exercises include Sana (stretching yoga)

breathing exercises and awareness Rylksyshn (Shavasana), respectively. Collected data was used from Beck Depression Inventory and visual analogy scale measuring satisfaction levels of physical and mental health (VAS) at the beginning and end of exercise program. Beck Depression Inventory of most used tool to measure mental disorders is a depression scale in most countries and widely used in surface. his Questionnaire included 21 groups of symptoms of depression is that each group of 4 to 5 is made up of items. The test Can take every aspect of a score between 0 and 3 (zero lack of symptom expression and 3 indicates the severity of depression symptoms is the aspect). Visual measurement scale (VAS) as well as subjects of physical and mental level of satisfaction on your scale range from zero to 10 means the least satisfaction to most satisfaction Mark went. In this study, descriptive statistics to organize, summarize, chart preparation, diagramming and describing data, and were used inferential statistics to test specific-t ($p < 0/05$) in order to test the research hypothesis by using soft Statistical software spss.

Results :T- test to compare mean depression score in the pre-test subjects and post-test showed that the mean depression after performing a yoga course (5.420) significantly depressed the average before the implementation of exercise (7.000) is lower, the results t-test on the psychological satisfaction showed that mental satisfaction after implementing a course of yoga significantly from the mean psychological satisfaction before performing more exercises, ($p < 0/05$). But the mean physical satisfaction after a mean period of yoga yoga before physical satisfaction showed no difference ($p > 0/05$) (see Table 1). Table 1 - Results of t test to compare mean scores of depression and physical and mental satisfaction in pre-test and post test. Discussion and conclusion: The end of practice, research findings indicated that yoga not only depression but also reduced the increased satisfaction of mental health effects on individuals with positive meaning has ($05/0p <$). These findings with our results Kraemer et al., 2009 Bonner et al., 2007; Woolery. et al., 2004 Michelson et al., 2005 Shestopal., 1998; Lavey et al., 2005, that the youth and students participate in classes and have a positive psychological benefits of yoga to improve significantly on emotional factors (including: stress, anxiety , depression, dejection, anger, hostility, fatigue, deficiency, dizziness, confusion) is. But the results show a significant effect on yoga satisfaction of physical health of people is not. This result with findings Lavey et al., 2005, that the participants after attending yoga classes considerable improvement in all the excitement factor, but showed a change in power factor - activity was observed, is consistent. One possible reason may be related to the duration and number of training sessions is. Perhaps in this study to influence the performance of yoga satisfaction of feeling physical health is not enough. Because, according to a statement college sport America (1998) to achieve the desired physical benefits, exercise sessions should be between 3 to 5 sessions per week is. A general conclusion can be yoga as one of the factors affecting mental health, particularly reducing depression considered.

Selected references

- Pilkington K, Kirkwood G, Rampes H, Richardson J. Yoga for depression: the research evidence. J Disord 2005
- Bonner K B. The impact of yoga on psychological health in older adults. Unpublished manuscript Florida State University. Tallahassee. 2007,1-112.
- Woolery A, Myers H, Sternlieb B, Zeltzer L.A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. Altern Ther Health Med 2004

Kraemer J M, Marquez D X, Psychosocial correlates and outcomes of yoga or walking among older adults. *The journal of psychology*, 2009, 148 (4), 390-404.

Michalson A, Grossman P, Acil A, Langhorst J, Ludtke R, Esch T, Esch T, et al. Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed woman as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Med Sci Moniti* 2005

Shestopal A. Psychocal effects of physical exercise and yoga. MSc. Dissertation. USA: University of Massachusetts Amherst, 1998: 33-68

Lavey R, Sherman T, Mueser KT, Osborne D D, Curier M, Wolfe R. The effects of yoga on mood in psychiatric inpatients. *Psychiatr Rehabil J* 2005 American college of sports medicine. The recommended quantity of exercise for developing and maintain cardio respiratory and muscular fitness in healthy adults. *J Med Sport Exerc* 1998; 30(6):267-74

COMPARING THE SELF ESTEEM LEVELS OF ELITE ADOLESCENT SPORTSMEN

ELİT ADOLESAN ERKEK SPORCULARIN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

*Ferudun Dorak, **Murat Özşaker, *Nilgün Vurgun

* Ege Üniversitesi Besyo, **Adnan Menderes Üniversitesi Besyo

COMPARING THE SELF ESTEEM LEVELS OF ELITE ADOLESCENT SPORTSMEN SUMMARY The goal of this study is to compare self-esteem levels of elite adolescent sportsmen in terms of branches. Research group consists of elite sportsmen between 12 to 14 years of age living in central Izmir. A total of 161 volunteer sportsmen (46 from football, 27 from basketball, 29 from volleyball, 22 from athletics, 10 from gymnastics, 13 from swimming and 14 from handball) participated in study. In study the Coopersmith self-esteem Inventory, developed by Coopersmith (1967) and adopted to Turkish by Özoğul (1988) was used as a measurement tool. One-way variance analysis, t test and Bonferroni test for multiple comparisons were used in the statistical analysis of data. At the end of research it was determined that basketball players had the highest self-esteem scores. It was also observed that there was a statistically significant difference between self-esteem scores of elite sportsmen among branches; especially, basketball and gymnastics branches had significant relationships with swimming. When viewed in terms of individualistic and team-sports, the male team sports had higher self-esteem scores than individualistic sports.

Key words: Adolescence , Self Esteem, Elite Sportsmen

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 913.zip](#)

Giriş: Benlik saygısı kişiliğin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Benlik saygısı doğumdan sonraki süreç içinde çevre etkileşimleriyle gelişen önemli bir kavramdır. Bu süreçte kişinin kendi duyguları, düşünceleri, iç diyalogları önemlidir.

Rosenberg (1965)'e göre, kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse, benlik saygısı düşük olmaktadır (Rosenberg, M.,1965). Chrzanowski, benlik saygısını en geniş anlamıyla, kişinin yeti ve güçlerinin iyi bir değerlendirmesine dayanan, kendisiyle ilgili olumlu imgesi oldu-ğu görüşündedir. Kişinin doğal özelliklerinden kabul edilen zeka, görünüm, beden ya-pısı gibi özellikler benlik saygısını etkileyebilmektedir (Chrzanowski , G., 1980). Yörükoğlu'na göre, kişinin benlik saygısının yüksek olması başkaları tarafından da değerli olmayı düşük olması ise başkalarınca olumsuz değerlendirildiği inancını pekiştirir. (Yörükoğlu Atalay,1988)

Coopersmith'in tanımıyla benlik saygısı, kimlik değerlendirmesini, savunma mekanizmasını ve bu olguların de-ğişik görünümelerini içeren, karmaşık bir kavramdır. Ona göre benlik saygısı, kişinin tavır ve davranışlarını belirleyen, kendi hakkındaki değerlendirmeleri (Coopersmith, S., (1967) ve çevre-sinde etkileşim halinde olduğu insanların anlayışlarıyla etkilenen, bireyin bir iç imajıdır (Worren, B. J., (1997). Kassin (1998) ise, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, başarısızlığı bekleme, sinirli olma, daha az gayret gösterme gibi özellikler sergilediklerini ve yaşam-daki önemli şeyleri göz ardı edebileceklerini, ayrıca başarısız olduklarında kendile-rine değersiz ve yeteneksiz gibi suçlamalarda bulunabileceklerini ifade etmiştir (Kassin, S., (1998). Araştırmamızın birinci amacı, elit adolesan erkek sporcularının branşlar açısından Benlik Saygısı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. İkinci

amacı da bireysel ve takım sporları arasında benlik saygısı düzeylerinin arasındaki ilişkisini incelemektir. Araştırmamız iki hipoteze dayanmaktadır. Bunlar a) Benlik saygısı puanlarının branşlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır; b) Takım sporlarının benlik saygıları bireysel sporlardan daha yüksektir. Gereç ve Yöntem: Çalışmaya İzmir ilinde yaşları 12-14 arasında olan ve en az 2 yıl sporcu geçmiş olan toplam 161 lisanslı erkek sporcular gönüllü olarak katılmışlardır. Veri toplama aracı olarak sporcuların benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Özoğul (1988) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kullanılmıştır. Verilerin istatistiki analizinde tek yönlü varyans analizi, t testi ve çoklu karşılaştırmalar için bonferroni testi uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS 15.0 istatistik analiz programında değerlendirilmiş ve $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgular Tablo 1,2,3, ve 4'te gösterildi. Tablo 1'e göre, Çalışmaya katılan erkek adolesan sporcuların branşlara göre, benlik saygısı düzeylerine bakıldığında, en yüksek değer basketbol branşında olduğu görülmektedir. Tablo 2'e göre, Çalışmaya katılan erkek adolesan sporcuların branşlara göre yapılan tek yönlü varyans analiz sonucunda branşlar arasında $p < 0.05$ anlamlı bir ilişki bulunmuştur. One Way Anova sonucunda gruplar arasında basketbol ve jimnastik branşlarının yüzme ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Tablo 3'e göre, Çalışmaya katılan erkek adolesan sporcuların takım sporları yapan sporcuların benlik saygısı düzeyleri bireysel spor yapanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tablo 4'e göre, çalışmaya katılan erkek adolesan sporcuların t testi sonucunda takım ve bireysel sporlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Takım sporcularının benlik saygıları bireysel sporcularınkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular erkek adolesan sporculardan benlik saygısı en yüksek branşın basketbol olduğu, basketbol ve jimnastik branşlarının yüzme ile anlamlı bir ilişkisi bulunduğu ($p < 0.05$), takım ve bireysel sporlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ($p < 0.05$), benlik saygıları takım sporlarının bireysel sporlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, takım sporunun içeriğinde bulunan yardımlaşma, güven verme, destekleme gibi davranımlar adolesan sporcularının benlik saygılarını yükselttiği söylenebilir.

KAYNAKÇA

Rosenberg, M., (1965). "Society and Adolescent Self-Image, Princeton, New Jersey: Princeton University Press.

Chrzanowski, G., (1980). "The Genesis and Nature of Self-Esteem", American Journal of Psychotherapy, C. 35, ss. 38-46

Yörükoğlu Atalay. (1988) Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları. 5.Baskı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi.

Coopersmith, S., (1967). The Antecedents of Self-Esteem, Freeman, San Francisco. Worren, B. J., (1997). Depression, Stressful Life Events, Social Support and Self-esteem in Middle Class African-American Women, Archives of Psychiatric Nursing, 11(3):107-17.

Kassin, S., (1998). "Psychology", Second Edition, New Jersey: Prentice Hall.

EXAMINING THE SELF-ESTEEM LEVELS OF ELITE ADOLESCENT SPORTSWOMEN

ELİT ADOLESAN KIZ SPORCULARIN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ferudun Dorak, Murat Özşaker, Nilgün Vurgun

Ege Üniversitesi Besyo, Adnan Menderes Üni. Besyo, Ege Üni. Besyo

EXAMINING THE SELF-ESTEEM LEVELS OF ELITE ADOLESCENT SPORTSWOMEN SUMMARY The aim of this study is to examine self-esteem levels of elite adolescent sportswomen in terms of branches. Research consists of elite club sportswomen between 12 to 15 years of age, who train at least 5 days a week in central Izmir. A total of 121 sportswomen (20 from basketball, 40 from volleyball, 22 from athletics, 6 from gymnastics, 6 from swimming and 26 from handball) participated in study voluntarily. In study the Coopersmith Self-esteem Inventory, developed by Coopersmith (1967) and adopted to Turkish by Özoğul (1988) was used as a measurement tool. In the statistical analysis of data one-way variance analysis, t test and Bonferroni test were used.

At the end of research any statistically significant difference could not be found between branches in terms of self-esteem scores of elite sportswomen. It was detected that elite swimmer sportswomen had the highest score among branches. When it was evaluated in terms of individualistic and team-sports, it was observed that female team sports had the higher self-esteem scores.

Key words: Adolescence , Self Esteem, Elite Sportswoman

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 912.zip](#)

GİRİŞ: Benlik saygısı, kişiliğin önemli bir boyutu ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul edilirken; bireyin toplum içinde davranışlarını etkileyen olaylar karşısında vereceği tepkileri belirleyen, kendini yetenekli, önemli, başarılı, değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer olarak algılama derecesi şeklinde tanımlanmakla; bireyin kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeye, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir. Benlik kavramının yanlış düşünüldüğü durumlarda benlik saygısı da gerçekçi olamaz (Bilgin, 2001). Rosenberg (1965), benlik saygısını “bireyin kendisi ile ilgili yaptığı, sonrada bunu alışkanlıkla benimsediği değerlendirmeleri” olarak tanımlarken, Coopersmith’de (1967) benlik saygısını “bireyin kendine özgü olarak yaptığı, benimsediği ve devam ettiği değerlendirmesi” şeklinde tanımlamakta; Cohen’de (1968) aynı noktaya değinerek, benlik saygısının bireyin değerlilik yargısı olmasıyla birlikte, bireyin ideal ve gerçek benliği arasındaki uyum derecesi olarak tanımlamaktadır. (Akt: Arıcak,1995). Saigal ve ark.(2002) larına göre benlik saygısı, bir kişinin gerçek ve ideal benliği arasındaki uygunluk ya da zıtlığı ve bireyin kendisi için önemli bir zıtlık olduğunu göstermektedir. Araştırmamızın birinci amacı, elit adolesan kız sporcularının branşlar açısından Benlik Saygısı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. İkinci amacı da bireysel ve takım sporları arasında benlik saygısı düzeylerinin arasındaki ilişkisini incelemektir. Araştırmamız iki hipoteze dayanmaktadır. Bunlar a) Benlik saygısı puanlarının branşlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır; b) Takım sporlarının benlik saygıları bireysel sporlardan daha yüksektir.

Gereç ve Yöntem:Çalışmaya İzmir ilinde yaşları 12-15 arasında olan ve en az 2 yıl sporcu geçmişi olan toplam 120 lisanslı kız sporcular gönüllü olarak katılmışlardır. Veri toplama aracı olara araştırmacı tarafından hazırlanan sporcuların demografik özelliklerini belirleyici kişisel anket formu ile sporcuların benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Özoğul (1988) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri

kullanılmıştır. Verilerin istatistiki analizinde tek yönlü varyans analizi, t testi ve çoklu karşılaştırmalar için bonferroni testi uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS 15.0 istatistik analiz programında değerlendirilmiş ve $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen sonucunda Tablo 1’de Benlik saygısı açısından en yüksek değer yüzücü kızlar da bulunmuştur (79,33). Basketbol (72,38), Voleybol (71,70), Hentbol (64,76), Atletizm (64,36), Jimnastik (62,00) bulunmuştur. Tablo 2’de yapılan tek yönlü varyans analiz sonucunda branşlar arasında $p > 0.05$ anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Tablo 3’de Elit adolesan kız takım sporlarının benlik saygısı düzeyleri bireysel sporlardan daha yüksektir. Tablo 4’de T testi sonucunda takım ve bireysel arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ($p > 0.05$)

Tartışma ve sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular kız adolesan sporculardan benlik saygısı en yüksek branşın yüzme olduğu, branşlar arasında ($p > 0.05$) anlamlı bir ilişki bulunmadığı, takım sporlarının benlik saygısı düzeylerinin bireysel sporlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, kızlarda yüzücülerin benlik saygılarının diğer spor branşlarından daha yüksek olması içerisinde bulunduğu sosyo ekonomik koşullar ve bireyselliklerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca takım sporunun içeriğinde bulunan grup birlikteliği, takımdaşlık ruhu, yardımlaşma, gibi davranımlar adolesan sporcularının benlik saygılarını pozitif anlamda etkilediği ifade edilebilir.

Kaynaklar:

Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde Kaygı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi.

Arıcak, O.T. (1995). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Saigal, S And Michael And Russ And Chad And Hoult And

Lorrain (2002). Self-Esteem Of Adolescents Who Were Born Prematurely. Pediatrics. 109, 3: 429-433

Coopersmith, S., (1967). The Antecedents Of Self-Esteem, Freeman, San Francisco. Rosenberg, M., (1965). "Society And Adolescent Self-Image, Princeton, New Jersey: Princeton University Press.

THE EFFECT OF “LEVEL OF ELITE” ON “SELF ESTEEM”

Spor Yapma Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi

K. Alparslan Erman, Asuman Şahan Güler Köken

Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

Persons who have high self esteem have positive features such as self confident, ambitious, optimistic and undaunted by difficulties. It is thought that Individuals who have these characteristics may be more successful. The aim of the study was compare of self esteem between the groups High Level of Elite (HLE) and Low Level of Elite (LLE). The mean age $21,96 \pm 1,87$ years 144 male university students participate as volunteers in this study. All participants were applied Level of Elite Survey (LES), Rosenberg Self Esteem Scale (RSES). Twenty four subjects were excluded from research as a middle group. Participants were divided HLE ($n= 60$; mean age $22,15 \pm 1,82$ years) and LLE groups ($n= 60$; mean age $21,92 \pm 1,94$) according to their LES score. LES scores of participants were compared there were significant difference between LLE ($23,53 \pm 5,55$) and HLE groups ($41,73 \pm 32,74$) ($p < 0,01$). RSES of participants was compared there were no significant difference between LLE ($1,25 \pm 1,37$) and HLE groups ($1,17 \pm 1,21$) ($p > 0,05$). As a result, it can be said that Self Esteem is not effective on Level of Elite and vice versa.

Key words: Rosenberg, Self Esteem, Level of Elite.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 452.rar](#)

Giriş ve amaç Bowker ve ark. (2003) yaptıkları bir çalışmada, spora katılım ve fiziksel özellikler arasında görünen keskin ilişkinin spora katılım ve benlik saygısı arasında o kadar belirgin olmadığını belirtmiştir. Buna rağmen araştırmacılar spora katılım ve genel benlik saygısı ve pozitif beden algısı arasında olumlu ilişki olduğunu, kolejli bayanlarda ise spora katılım ve genel benlik saygısı üzerinde negatif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Spora katılım dolaylı yollardan genel benlik saygısını etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Benlik kavramına sporun etkisi olabileceği ve sporcuların kişilik özelliklerinin toplumdaki sıradan bireylerden farklı olabilecekleri düşüncesiyle günümüze değin birçok çalışma yapılmıştır. Ancak farklı beceri seviyesindeki bireylerdeki benlik saygısı üzerine yapılmış araştırmalar halen eksiktir. Bu çalışma spora katılım düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkili olabileceği düşünülerek planlanmıştır.

Çalışmanın amacı; Spor yapma düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisini belirlemektir. Buna göre bu çalışmada, spor yapma düzeyi yüksek (SYDY) ve düşük (SYDD) olan sporcuların benlik saygısı değerlerinin karşılaştırılmıştır. Yöntem: Araştırmaya yaş ortalamaları $21,96 \pm 1,87$ yıl olan 144 erkek üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Tüm katılımcılara Spor Yapma Düzeyini Belirleme Anketi ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmaya katılan 144 öğrenciden 60'ı üst düzey, 60'ı alt düzey spor yapan bireyler ve 24'ü ara bant grubu olarak belirlenmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) : Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. İlk on maddesi benlik saygısını değerlendirmek için kullanılmaktadır. Geçerlik güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. İlk 10 sorudan alınan toplam puan 0-1 ise benlik saygısı yüksek, 2-4 ise orta, 5-6 ise benlik saygısının düşük olduğunu göstermektedir (Erşan ve ark. 2009). Spor Yapma Düzeyini Belirleme Anketi (SYDBA): Spor yapma düzeyini değerlendirmek için oluşturulan ankette toplam 10 soru yer almaktadır. Anketten alınabilecek en düşük puan 12 en yüksek puan ise 58'dir.

Bulgular:

Tablo1:Çalışmaya katılan tüm deneklerin yaş, SYD, BS değerleri.

Şekil 1: Çalışmaya katılan tüm deneklerin yaş, SYD değerlerinin grafiği. SYDY grup ile SYDD grup arasında yaş değerleri bakımından anlamlı farka rastlanmamıştır ($p=0,25$; $p>0,05$). Grupların spor yapma düzeyine göre gruplara ayrılmasından dolayı (doğal olarak) deneklerin spor yapma düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,01$). Bu fark deneklerin Spor Yapma Düzeyine göre farklı iki grup haline getirilebildiğın anlamına gelir. Tablo 2: Benlik Saygısı değerleri.

Benlik saygısı değerlerine bakıldığında, SYDY ($1,17\pm1,21$) grup ile SYDD ($1,25\pm1,31$) grup arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0,68$; $p>0,05$). SYDY olan bireylerin benlik saygısının SYDD olan deneklere ile benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Literatürde sporun benlik saygısı üzerine etkisini inceleyen birçok çalışmaya rastlanmıştır. Çalışmaların çoğunun özellikle ergen bireyler üzerinde yapıldığı belirlenmiştir. Bu çalışmalardan bazıları spor yapan ve yapmayan bireyler arasında, bazı kişilik özelliklerindeki farklılıkları ölçen çalışmalardır. Bazı çalışmalarda ise erkek ve kadınlar arasındaki benlik saygısı farklılıkları belirlenmiştir. Tüm bu çalışmalar incelendiğinde sporun benlik saygısı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

Spor deneyiminin benlik saygısı üzerine etkisini ölçen çalışmalar incelendiğinde ise çelişkili sonuçlara rastlanmıştır. Bazı çalışmalarda spor deneyimi ve benlik saygısı arasında olumlu ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak bazı çalışmalarda ise sporcu gruplar arasında kişilik farklılıkları olmadığı elit sporcuları ayırt eden özelliğın onların kişilik özellikleri olmadığını onların duygu durumları olduğu belirtilmektedir (Öner 1982; Tiryaki 2000).

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre her iki grup da benlik saygısı değerlerinde yüksek puan almıştır. SYDY grup ile SYDD grup arasında benlik saygısı değerlerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Buna göre spora katılımın benlik saygısı üzerinde olumlu etkiye neden olduğu ancak yapılan spordaki beceriklilik seviyesinin benlik saygısı üzerinde herhangi bir farklılığa neden olmadığı söylenebilir.

Seçilmiş kaynaklar

Bowker A., Gadbois S., Cornock B., (2003). Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation1, Sex Roles, Vol. 49, Nos. 1/2, July.

Erşan E.E., Doğan O., Doğan S., (2009). Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi, Klinik Psikiyatri,12, 35-42.

Öner U., (1982). Benlik Kavramı ile Mesleki benlik Kavramı Arasındaki Farkın Akademik Başarı ile İlişkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniv.,13.

Tiryaki Ş., (2000). Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama.

ADOLESCENTS AGED 13-17 HANDBALL PLAYERS OF THE ESTEEM İN SEVERAL VARIABLES INVESTIGATION

13-17 YAŞ ERGEN HENTBOLCULARIN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

1.Atalay Gacar, 2.Nida Yanlıç
Firat Üniversitesi Besyo

As a human being, it is very important to have relationships with the other human beings. As in their naturally, human beings cannot live by themselves and, to exist in the society they have the establish interactions with each other. However, human beings may have problems in their relationships and beings may refrain from beings with others. This situation might push people to loneliness. In this study, it is aimed to find out Handball Players' lonelines levels in different variables. Self-Esteem questionnaire that has 20 questions and personal information sheet with 4 questions is used. Data results; hentbolcularin loneliness level of argument in terms of father's educational status, mother's education level, family's monthly income, and confidant of being or not being level and free time activities preoccupation of whether significantly different imply that the results have been obtained. To conduct out the survey, 100 male volunteer Handball Players are randomly chosen, out of 148 aged between to 13-17 years olds. These players were to attend 2009 the 4th East and South East Summer Games held in Elazig, Turkey. Accoding to data collected, it is found out that parents education level, monthly income, kids friendships, hobbies and existence of any medical condition don't have any meaningful differences.

Key Words: Sports, Puberty, Teenagers, Handball, Loneliness Level, Turkey East and South East Summer Games.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 545.rar](#)

GİRİŞ Kişiliği etkileyen en önemli faktör benliktir. Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi görüş tarzımızdan oluşur. Bu bakımdan benlik, kişiliğin özel yanı olarak da tanımlanabilir. Benlik böylece bireyin özellikleri,yetenekleri değer yargıları,emel ve ideallerine ilişkin kanılarının dinamik bir örtünüşüdür. Benlik bilinçli olmaktır. Benlik ruhsal ve bedensel bir kavramdır. Benlik kavramı, bireyin kendi kimliğinin farkında olmasıdır (ikizler C, Karagözoglu 1997).

Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan aşağı, ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer görmesidir. Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal/kültürel, bedensel öğeleri vardır. Odağ'a göre, benlik ruhsal yapının çatısını ve küçük yaşlardan başlayarak bireyin çekirdek kimliğini oluşturur (Çuhadaroglu 1986, Odağ 2001). Benlik saygısı, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumlu geçirmesi, amaca yönelik etkinlikte bulunması, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli iletişim kurması, yüksek düzeyde uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi gibi yönlerden önemlidir (Aşçı 1999, King ve ark. 2000).

Yöntem Bugün birçok çalışmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen, ergenlerin benlik saygısını ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Likert tipi ölçekte maddelerin cevaplanması dört seçenek arasından yapılmaktadır. Ergenden ölçekteki maddelerin kendisini ne kadar tanımladığını seçmesi ve genel olarak kendisini

değerlendirmesi beklenmektedir. Ölçekte maddeler karışık olarak yerleştirilmiştir. Ölçekte bulunan ilk üç madde kendi aralarında, dördüncü ve beşinci maddeler kendi aralarında, dokuzuncu ve onuncu maddeler kendi aralarında puanlanmaktadır. Altıncı, yedinci ve sekizinci maddeler ise ayrı ayrı puanlanmaktadır. İşaretleme sonucu bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesi “1” ile, olumlu değerlendirmesi ise “0” ile puanlanmaktadır. Bu değerlendirme sonucunda alınan puanlar “0” ile “6” arasında değişmektedir. Benlik saygısı alt kategorisinde 0-2 puan yüksek, 2-4 puan orta, 5-6 puan ise düşük kendilik saygısına işaret etmektedir (Çuhadaroğlu 1986).

Bulgular Tablo 1 incelendiğinde, baba öğrenim durumu ilköğretim, ortaöğretim ve yüksekokul olanlar arasında da benlik saygısı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$).

Aynı zamanda, araştırmaya katılan hentbolculardan, anne öğrenim durumu ilköğretim, ortaöğretim ve yüksekokul olanlar arasında benlik saygısı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Ailenin aylık gelir seviyesi bakımından ise gelir seviyesi 500 TL ve altı olan, 501–1000 TL arası olan ve 1001–2000 TL arası olan ailelere sahip hentbolcuların benlik saygısı puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Tablo 4 incelendiğinde sırdaşı olan hentbolcularla sırdaşı olmayan hentbolcular arasında da benlik saygısı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Boş zamanları değerlendirmede bir uğraşa sahip olan hentbolcularla bir uğraşa sahip olmayan hentbolcular arasında da benlik saygısı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$).

Tartışma ve sonuç Bireyin yaşamı büyük ölçüde içinde bulundukları koşullara uyum gösterme süre-cı ile devam eder. Bu süreç, bir yandan yaşam boyunca devamlı bir değişme ve ge-lişme içerisinde olan bireyin kendisinde meydana gelen biyolojik, zihinsel, sosyal ve duygusal değişiklikleri kabul ederek, onlara uygun davranış ve tutumlar göstermesini, diğer yandan çevresindeki diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmasını kapsamaktadır.

Bireyde oluşan bu değişiklikler özellikle kimlik arayışı içinde olan ve toplumda herhangi bir rol üstlenmeye çalışan ergenlere etkisi bakımından önemli bir konudur. Gerek eğitim ve meslek hayatında gerekse sosyal yaşantıda bilgi ve becerilerini or-taya koyabilmede sorun yaşamayan, olaylara daha objektif yaklaşan, sosyal ilişkiler-de daha başarılı olabilen ve karşılaşılan problemlere en sağlıklı şekilde çözüm yolları üretebilen, kendine güveni olan bireylerin varlığı, üretken ve sağlıklı bir toplum için önemli bir unsurdur.

Yapılan istatistiksel analizlere göre; grubun benlik saygısı dü-zeyleri arasında korelasyon testi (Spearman rank correlation) sonucunda anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Ebeveyn eğitiminin benlik saygısı oluşmasında olumlu bir etkisi olduğu bilinmektedir. Anne ve babanın eğitim düzeyi yükseldikçe çocukların da benlik saygıları artmakta ve kendine güven duyguları gelişmektedir (Demiriz 2007). Çalışmamızda ebeveynlerin eğitim durumu ile öğrencilerin BPO arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak yapılan araştırmalarda ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça BPO’larının da buna paralel olarak artış gösterdiği belirlenmiştir (Yılmaz, 2000; Kahriman, 2005). Ünsar ve İşsever’in (2003) çalışmasında ebeveynlerin eğitim düzeyi ile BPO’ları arasında anlamlı fark bulunmamasına karşın ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin benlik saygılarının arttığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan grubun aile gelir durumlarının benlik saygı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Grubun benlik saygısı her ekonomik seviye için yüksek

bulunmuştur. Yüksek benlik saygısı-na sahip bireyler kendine güvenen, başkalarının üstünlüğünden olumsuz etkilenme-yen özellikleri taşımaktadır . Sosyo-kültürel fakirlik, aile, alkolizm, çevresel bas-kılar gibi bazı durumlardan dolayı benlik saygısı az olabilir. Ama tüm bunlara rağmen bu çocuklar yüksek benlik saygısı da geliştirebilirler.

Sosyo ekonomik durumun benlik saygısı düzeyini etkilemediğini belirten araştırmaların yanında (Balat, G.U., Akman, B., (2004).), etkilediği-ni söyleyen ve gelir seviyesi arttıkça benlik saygı düzeylerinin arttığını söyleyen araş-tırmalarda mevcuttur (Güngör, A., (1989)).

Kuzgun, üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile aile sevgisi arasında önem-li ilişkiler bulunduğunu, demokratik ana-babaların çocuklarının benlik saygılarının, ilgisiz ve otoriter ana-babaların çocuklarına göre daha yüksek olduğunu belirlemiş-tir (Güngör, A., (1989)).

Öneriler -Ergenlerin bedensel, ruhsal, sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri spor vemsanatla ilgili tesislerin çoğaltılması ile öğrencilerin sağlık düzeylerinin yükseltilmesi ve benlik saygılarının arttırılması sağlanabilir. - Sporcuların benlik saygısını yükseltmek için benlik saygısını etkileyen etmenlerin belirlenmesi, daha sonra bu etkenlerle ilgili girişimlerde bulunulması ergenlerin gelişimi açısından önemli bir faktördür. -Benzer araştırmalar yapılarak genellenebilir sonuçlara ulaşılabilirse öğrencilerin benlik saygısını arttıracak girişimlerle ilgili ortak bir yaklaşımla eğitim programları geliştirilebilir

Kaynaklar

Aşçı FH (1999) Benlik kavramı ve spor. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara, Bağırhan Yayınevi.

Balat, G.U., Akman, B., (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Cilt: 14, Sayı: 2, Sayfa: 175-183, Elazığ.

Çuhadaroglu F (1986) Adolesanlarda Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Demiriz S, Öğretir AD (2007) Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 15(1): 105-122.

Güngör, A., (1989). “Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler” (Ya-yınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.73.

Kahrıman, İ. (2005). “Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” Cumhuriyet Üniversitesi H.Y.O. Dergisi, 9 (1): 24-32.

Karaaslan A (1993) Öğrenci hemşirelerin benlik saygısı düzeyleri ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. Ege Üniversitesi H.Y.O. Dergisi, 9(2): 21-29.

King RA, Schwab-Stone ME, Peterson BS ve ark. (2000) Psychiatric examination of the infant, child, and adolescent. Comprehensive Textbook of Psychiatry, BJ Sadock, VA Sadock (Eds), 7. baskı, cilt. II, Philadelphia, Lippincott Williams & Williams.

Kuzgun, Y., (1972). Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara.

Odağ C (2001) Nevrozlar - 2. izmir, Meta Basım, 2001 ikizler C, Karagözoglu C. Sporda Basarının Psikolojisi. istanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1997:185..

Ünsar S., İşsever H. (2003). "Trakya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi" Hemşirelik Forumu, 6(1): 7-11.

Yavuzer H. Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu. 8. Baskı, İstan-bul: Remzi Kitabevi, 2002.

Yılmaz, S. (2000). "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki" Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

INVESTIGATION OF SELF ESTEEM IN DECISION MAKING AND DECISION MAKING
STYLES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCHOOL SPECIAL ABILITY TEST
PARTICIPATING CANDIDATES'

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖZEL YETENEK SINAVINA KATILAN
ADAYLARIN KARAR VERMEDE ÖZ SAYGI VE KARAR VERME STİLLERİNİN
İNCELENMESİ

Çetin, M. Ç.1, Çağlayan, H. S.2, Yıldırım, Y.1
1 M.K.Ü. Besyo-Hatay, 2 S.Ü. Besyo-Konya

In this research had been made for purpose of Physical Education and Sport School special ability test participating candidates' self esteem in decision making and decision making styles' whether or change according to some demographic characteristics.

In research had been participate Selcuk University Physical Education and Sport School special ability test participating out of 1474 candidates selecting with random sampling method 77 female, 152 male and totally 229 candidates. In research had been used as data collection instrument so as to determine students' self esteem in decision making and decision making styles developed by Mann and others (1998), and adapted to Turkish by Deniz (2004) "Melbourne Decision Making Scale" (MDMS I-II). In research result had been determined candidates' between gender variable and self esteem in decision making and decision making styles subdimension score means there is no significant difference, according to candidates' making sport sort variable self esteem in decision making dimension in favor of team sports, decision making style in postponer decision making subdimension in favor of individual sport makers there is significant difference.

Key words: Physical education, sport, decision making.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 804.rar](#)

Giriş ve Amaç Bireylerin sürekli beklenti ve yeni arayışlar içerisinde bulunması, onları karar vermede izlediği stratejileri kullanma noktasında güç durumda bırakmaktadır (Deniz, 2002). En genel anlamıyla karar verme, bir bireyi erişmeye çalıştığı hedefe götürmesi düşünülen çeşitli yollardan birini seçme işlemidir (Kuzgun, 1992). Karar verme durumunda kullanılan bazı stratejiler, karar verme durumu bir çatışmayı da beraberinde getirdiğinden, çatışma durumuyla yüzleşmeyi ya da çatışma durumundan kaçınmayı içermektedir. Bu stratejiler daha önceden planlanarak uygulanabildiği gibi, karar verme durumuyla yüzleşildiği anda da belirlenebilmektedir (Payne ve ark., 1993).

Karar verme üzerine yapılan araştırmalar farklı yaklaşımları temsil etmektedir. Örneğin 1940'lı yılların sonlarından itibaren karar verme, matematik, sosyoloji, tıp, siyasi bilimler, coğrafya, mühendislik, yönetim bilimleri ve psikoloji gibi pek çok farklı disiplin tarafından araştırılmıştır. Glovich (1984), spor dünyasının karar verme araştırmaları için en uygun alan olduğunu belirtmektedir. Çünkü spor dünyasının insanın karar verme durumuyla ilgili olan bilişsel yapılarının incelendiği potansiyel bir laboratuvar olduğunu belirtmiştir (Akt. Bar-Eli ve Raab, 2006). Gerçekten de spor ortamlarında insanların nasıl düşündükleri, mevcut durumu nasıl analiz ettikleri ve yargıda bulundukları, laboratuvar şartları altında ele alınabilecek önemli bir araştırma konusudur (Bar-Eli ve Raab, 2006). Bireylerin karar vermeleri, hayatlarının bir çok bölümünde hayatlarında önemli bir faktör olduğu düşünüldüğünde, beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavlarına katılan, sporu meslek

edinmeyi amaçlayan kişilerin karar verme yaklaşımı ve karar verme davranışlarında bulunurken kullandığı stiller önem kazanmaktadır.

Yöntem Evren ve Örneklem: Tarama modelindeki bu araştırmanın evrenini 2008 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan 1474 aday oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise sınava katılan adaylardan tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 77 bayan, 152 erkek olmak üzere toplam 229 aday oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak Mann ve ark. (1998), tarafından geliştirilen ve Deniz (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Melbourne Karar Verme Ölçeği" (MKVÖ I-II) kullanılmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısımdan oluşmaktadır. I. kısım: Karar vermede öz saygıyı belirlemeyi amaçlamaktadır. 6 maddeden ve tek alt faktörden oluşmaktadır. II. kısım ise karar verme stillerini belirlemeyi amaçlayan, 22 maddeden ve dört alt faktörden (Dikkatli, Kaçıngan, Eteleyici, Panik) oluşan bir ölçektir. 154 üniversite öğrencisine uygulanan MKVÖ I-II'nin iç tutarlılık katsayıları karar vermede öz saygı için Cronbach Alpha = .72, karar verme stili alt boyutlarından dikkatli karar verme için = .80, kaçıngan karar verme için = .78, erteleyici karar verme için = .65, panik karar verme için = .71 olduğu bulunmuştur (Deniz, 2004).

Verilerin Analizi: Öğrencilerin karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanların belirlenmesinde, tanımlayıcı istatistik tekniklerinden ve Ss değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve bu inceleme sonucunda veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı ikili küme karşılaştırmaları için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular Tablo 1: Ankete Katılan Adayların Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamalarına Ait N, x, Ss, Min. ve Max. Değerleri Tablo 2: Adayların Cinsiyet Değişkenine Göre Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları Tablo 3: Adayların Sınava Başvuru Yaptıkları Spor Branşı Değişkenine Göre Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Tartışma ve Sonuç Yaptığımız araştırmada, özel yetenek sınavına katılan adayların karar vermede öz saygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin Karar Verme Ölçeği'nin dikkatli karar verme alt boyutunu kullanma düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumu öğrencilerin karar vermeden önce gerekli ön araştırmaları yaparak, alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yaptıkları şeklinde açıklamak mümkündür. Öğrencilerin ölçeğin kaçıngan karar verme alt boyutunda orta düzeyin altında bir puana sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulguya göre, öğrencilerin kararları başkalarına bırakarak sorumluluğu üzerine almak istememe eğilimi göstermediklerini; başka bir deyişle vermiş oldukları kararlara güvenen ve saygı duyan, karar vermekten kaçınmak yerine dikkatli karar verme eğilimi gösteren yapıda olduklarını söyleyebiliriz. Öğrencilerin erteleyici ve panik alt boyutlarında ki puan ortalamalarının orta düzeyin altında olmasını ise verecekleri kararları erteleme ve kendilerini zaman baskısı altında hissedip aceleci kararlar verme eğiliminde olabilecekleri şeklinde açıklayabiliriz (Tablo 1).

Araştırma bulgularında beden eğitimi ve spor yüksekokulu sınavlarına katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutları arasında anlamlı farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 2). Tekin (2008) tarafından beden eğitimi ve spor

yüksekokulu özel yetenek sınavlarına katılan adaylara ve Çetin (2009) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilere yönelik yapılan çalışmalarda da cinsiyet ile karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Yine farklı çalışma gurupları ile yapılan araştırmalarda (Avşaroğlu, 2007; Sinangil 1993; Taşdelen, 2002; Köse, 2002; Kesici, 2002; Deniz, 2002) benzer sonuçlar bulunmuştur. Gerek spor alanında gerekse farklı bölümlerde öğrenim gören gençlerin karar verme konusunda benzer tutum izlemesi, araştırmalara katılanların yakın kültürel değerlere sahip olmasından kaynaklanabilir. Nitekim, Mau (2000), Man ve ark. (1998), kültürel benzerliklerin ve farklılıkların karar vermede önemli bir unsur olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Katılımcıların sınava başvuru yapmış oldukları spor türü ile karar vermede öz saygı boyutu arasında takım sporları yapanların lehine bir farklılaşma belirlenmiştir ($p<0.05$). Karar verme stilleri alt boyutlarında ise erteleyici karar verme stilinin bireysel spor yapan adaylar lehine farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Dikkatli, kaçınan ve panik karar verme alt boyutlarında ise istatistiksel olarak bir farklılaşmaya rastlanmamıştır (Tablo 3). Bulgulara göre, takım sporları yapan katılımcıların bireysel spor yapanlara göre vermiş oldukları kararlara güvenme ve saygı duyma konusunda daha fazla hassasiyet gösterdikleri söylenebilir. Bununla birlikte, bireysel spor yapanların vermeleri gereken kararları erteleyen veya uzun bir süreye yayan bireyler olduğu ileri sürülebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

Bar-Eli, M., and Raab, M. (2006). Judgement and decision making in sport and exercise: rediscovery and new visions. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 519–524.

Çetin, M. Ç. (2009). Beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Deniz, M. E. (2004). Investigation of the relation between decision making self-esteem, decision making style and problem solving skills of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15, 23-35.

Mann, L., Radford, M., Burnet, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., Nakamura, H., Vaughan, G., and Yang, K. S. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal of Psychology*, 33, 325-335.

Mau, W. C. (2000). Cultural differences in career in career decision-making styles and self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 57, 365-378.

STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND THE LEVELS OF ASSERTIVENESS AND SELF-ESTEEM IN ELITE BASKETBALL PLAYERS BETWEEN 12 TO 14 YEARS OF AGE

12-14 YAŞ ELİT BASKETBOLCULARIN FİZİKSEL UYGUNLUKLARI İLE ATILGANLIK VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Murat Özşaker, Ersen Adsız

Adnan Menderes Üniversitesi Besyo, Beden Eğitimi Öğretmeni Denizli

STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND THE LEVELS OF ASSERTIVENESS AND SELF-ESTEEM IN ELITE BASKETBALL PLAYERS BETWEEN 12 TO 14 YEARS OF AGE SUMMARY This study intended to identify physical fitness, assertiveness and self-esteem levels in elite male and female club basketball players between 12 to 14 years of age living in Izmir and to scrutinize the relationships between them.

In present research a total of 47 volunteer adolescent basketball players (20 females and 27 males) participated. Of the sportsmen and women the physical performance parameters, handgrip for muscular strength – handgrip strength and stopping long-jump, sit-up for muscular strength, sit-reach test for flexibility, one mile run-walk test for cardiovascular durability (1609 meters endurance run) and 30- meter sprints for speed were evaluated. In study as a measurement tool The Rathus Assertiveness Inventory, which was developed by Rathus (1973) and the validity and reliability study in Turkey was performed by Voltan (1980) was used; and also to measure self-esteem the Coopersmith Self-Respect Inventory, developed by Coopersmith (1967) and adopted to Turkish by Özoğul (1988) was used. The statistical analyses of data were performed with SPSS for Window version 1.50 package program and Pearson correlation test was used. At the end of research it was detected that among basketball players females were more flexible and males had higher values than females; in addition significant relationships were found between 30-meter sprints and 1600-meter runs and self-esteem ($p<0.05$) and between assertiveness and self-esteem ($p<0.05$).

Key words:Basketball, Physical Fitness, Physical Performance, Self Esteem, Assertiveness,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 906.zip](#)

Giriş: Spor genel olarak bedenin bütünlüğü ilkesine dayanmakta ve genel eğitimin tamamlayıcı unsurunu oluşturmaktadır. Amacı insanların fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmaktır. Atılğanlık, bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendilerine ters gelen isteklere karşı koyabilme, karşısındakinden istekte bulunabilme becerisinin kazandırılması, kısaca iletişim eksikleri olan kişilerin problem davranışlarını ortadan kaldırarak uygun davranış kazandırılması olarak tanımlanabilir (Alberti ve Emmons, 1995; Aktaran: Görüs, 1999:36).

Smith'e göre (1975), atılğanlık, bir bireyin herhangi bir insan ilişkisine sağlıklı katılımı için temel bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım insanlar arasında güven, sıcaklık, yakınlık, sevgi ve sevecenlik gibi bağların oluşmasına ve bireylerin kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağlayabilir. Atılğan olarak tanımlanabilecek bir birey kendinden ne fazla ödün verir, ne de başkalarının hakkını çiğnemeye yeltenir. Oysa çekingen bireylerde gereksinimlerini tam olarak karşılayamazlar, bunun sonucu olarak

da çeşitli psikolojik, sosyal ve hatta fizyolojik doyumsuzluklar ortaya çıkabilir. (Fernsterheim ve Baer, 1976, s:58).

Benlik saygısı, etkili bir kimsenin benlik kavramının önemli boyutlarında biridir. Coopersmith' e (1991) göre benlik saygısı, bir kişinin kendisiyle ilgili olarak yaptığı değerlendirme ve bu değerlendirmeyi koruması, onay görme ve görmeme durumunun bir ifadesi, kişinin kendisini ne kadar değerli ve önemli bulduğuna ilişkin inancıdır. Benlik saygısı düzeyi yüksek bireyler; kendilerine güvenirlir, iyimserdirler, başarılı olma istekleri yüksektir, zorluklar karşısında yılgınlık göstermezler, başkaları için önemli ve yararlı bir kimse olduklarına inanırlar, rahattırlar, esnektirler, yani fikirlere açıktırlar, girişkendirler, yaratıcı ve araştırmacıdırlar. Benlik saygısı düzeyleri düşük bireyler ise; aşağılık duygusuna sahiptirler, sürekli başarısız olma kaygısı taşırlar, utangaçtırlar, kendilerini sevmezler, ne kendilerine ne de başkalarına güven duyarlar, Yapılan bir çok araştırma atılganlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yalnız spor branşlarına yönelik olarak benzer bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırmamızın amacı 12-14 yaş aralığında olan elit erkek ve kız kulüp basketbolcu sporcularının fiziksel uygunlukları, benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesini oluşturmaktadır.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışma, İzmir ilinde yaş aralığı 12-14 yaş olan elit erkek ve kız kulüp basketbolcu sporcularının fiziksel uygunlukları, benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya, 20 kız, 27 erkek olmak üzere toplam 47 basketbolcu sporcu adolesan gönüllü olarak katılmıştır. Basketbolcu sporcuların fiziksel uygunlukları Kassal kuvvet; hand grip - el kavrama kuvveti ve durarak uzun atlama, Kassal dayanıklılık; mekik, Esneklik; otur-eriş testi, kardiyovasküler dayanıklılık; 1 mil koş-yürü testi (1609 m dayanıklılık koşusu), sürat; 30 m hız koşusu değerlendirilmiştir. Çalışmada ölçme aracı olarak Rathus (1973) tarafından geliştirilen ve Voltan (1980) tarafından Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Rathus Atılganlık Envanteri; benlik saygısını ölçmek için Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Özoğul (1988) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması Verilerin toplama aşamasında; deneklere testlere katılmadan önce uygulanacak her ölçüm aracı ve test prosedürü hakkında gerekli bilgiler verilmiş, testlerde kullanılan aletler tanıtılmış ve test esnasında motivasyonları sağlanmıştır. Deneklere testlere katılmadan en az bir hafta önce haber verilmiş; sağlık durumları hakkında gerekli bilgiler edinilmiştir. Testlerden önce deneklere Test Bataryaları uygulama kurallarına göre hiçbir ısınma yaptırılmamıştır. Çalışma grubu en az 2 yıl sporcu geçmişli olan ve haftada en az 5 gün düzenli antreman yapan kulüpte oynayan basketbolcu sporcular oluşturmaktadır.

Verilerin Analizi İstatistik analizi yapmak için SPSS for Windows 15.0 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik olarak verilerin ortalaması ve standart sapması hesaplanmıştır. Pearson korelasyon ve t testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 ve 0.01 olarak alınmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgular Tablo 1 ve tablo 2 de gösterildi. Tablo 1 de erkek basketbolcu sporcuların sağ el ve sol el kuvveti, mekik, durarak uzun atlama , 30 metre sürat, 1609 metre dayanıklılık kız basketbolculardan daha iyi, esneklikte ise kızların üstünlükleri ortaya çıkmıştır. Atılganlık ve benlik saygısı puanlarında erkekler daha yüksek değerlere sahip görülmektedir. Tablo 2 de yapılan pearson korelasyon testi sonuçlarına göre basketbolcuların 30 metre ve 1600 metre koşu ile benlik saygısı, atılganlık ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur($p>0.05$).

Tartışma ve sonuç: Bu araştırmanın amacı, İzmir ilinde 12-14 yaşları arasında olan elit erkek ve kız kulüp basketbolcu sporcularının fiziksel uygunlukları, benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmek ve aralarındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmadaki birinci hipotezimiz;erkeklerin kızlara göre fiziksel uygunlukları, benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri daha yüksektir.İkinci hipotezimiz ise; basketbolcu sporcuların fiziksel uygunlukları ile benlik saygıları ve atılganlık düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmaktadır.Elde edilen bulgulara göre cinsiyete göre esneklik parametresi haricinde erkek basketbolcuların fiziksel uygunlukları, atılganlıkları ve benlik saygıları kızlardan daha yüksek bulunmuştur.Ayrıca pearson korelasyon sonucuna göre 30 metre, 1609 metre ve atılganlık puaları ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki bulunmuştur.Bütün bu veriler her iki hipotezimizi de desteklemektedir. Sonuç olarak, fiziksel uygunluk seviyeleri iyi olan basketbolcu adolesan sporcuların atılganlıklarının, benliklerinin ve özgüvenlerinin daha yüksek olduğu, özellikle gelişme döneminde bu yaş grubundaki basketbolcuların gerek saha içersinde gerekse saha dışında daha başarılı performans sergilemeleri için sürat, dayanıklılık çalışmalarına önem verilmeli, atılganlık ve benlik saygılarını da pozitif olarak etkilediği ortaya çıkmaktadır.

Kaynaklar:

Coopersmith, Stanley (1991). Self Esteem Inventories. Consulting Psychologist Pres, Inc. 3803 E. B. Ayshore Road, Palo Alto, CA 94303.

Fernsterheim, H. ; ve Baer, J. (1976). Don't Say Yes When To Say No. New York:Dell Publishing Co. Görüs, Yiğit (1999). "Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Basa Çıkma Yolları Arasındaki ilişkinin incelenmesi". İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Smith, Manuel J. (1998). Hayır Dediğimde Kendimi Suçlu Hissediyorum. (Çev. Gülden Güvenç). Ankara: HYB Yayıncılık

RESEARCHING THE LEVEL OF SELF-ESTEEM BETWEEN NATIONAL HEARING-DISABLED ATHLETES AND HEARING DISABLED PEOPLE, WHO DON'T MAKE SPORT

İŞİTME ENGELLİ MİLLİ SPORCULAR İLE SPOR YAPMAYAN İŞİTME ENGELLİLERİN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Karakoç Önder, 1. Çoban Bilal, 2. Konar Nurettin, 3

1 Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 2 Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu – Elazığ, 3 İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

This research aims to determine and find the significance level of the difference of self respect of handicapped national team level athletes and people who are not involved in sports activities. The relationship of self respects of handicapped national team level athletes and people who are not involved in sports activities were examined. We looked into the differences of self respect between athletes who compete in deaf handicapped national Judo team, which is a martial art sports branch, and people who are not involved in sports activities. We looked into the self respect relationship between sportsmen who compete in deaf handicapped national volleyball team and people who are not involved in sports activities. A portion of athletes from deaf Olympics team held in Taiwan (DEAFOLIMPIC) participated in the research. The sample of this study consists of 53 voluntary participating people in which 23 of them are experiment (national athlete) and 30 are sedentary (non athlete deaf). Coopersmith self respect scale is employed. A personal information form that was prepared by the researcher was use to determine the demografic properties. SPSS 11.5 statistical pacage program was used to conduct 'Mann Whitney U Test' analyses with the data. A statistically significant difference was found in this study. In this study the self respect of deaf handicapped athletes is found to be higher than the deaf handicapped people who are not involveld in sports activities. It is seen that sports affects personal charecter of deaf handicaped people. Keywords: Deaf handicaped, self respect, sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu araştırma ile milli takım düzeyindeki işitme engelli sporcular ile spor yapmayan işitme engelli bireylerin benlik saygılarının belirlenerek, bu iki grubun benlik saygı düzeyleri arasındaki farkın anlamlılık düzeyini incelemek amaçlanmıştır. Milli Takım düzeyindeki işitme engelli sporcular ile spor yapmayan işitme engelli bireylerin benlik saygıları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. İşitme engelli milli takımında yarışan mücadele sporlarından judo sporcuları ile spor yapmayan işitme engelli bireylerin benlik saygıları arasındaki farklılıklara bakılmıştır. İşitme engelli milli takımında yarışan voleybol sporcuları ile spor yapmayan işitme engelli ergenlerin benlik saygıları arasındaki farklılıklar incelenmiştir.

Araştırmaya 2009 yılında Taywan'da yapılan işitme engelliler olimpiyatları DEAFOLIMPIC) takımındaki sporcuların bir bölümü katılmıştır. Çalışmanın örneklemi 23 deney (milli sporcular) ve 30'u kontrol (işitme engelli spor yapmayan) bireyler olmak üzere toplam 53 gönüllü kişiden oluşmuştur. Verilerin toplanmasında Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik özellikleri belirlemek için, araştırmacı tarafından hazırlanmış, kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde 'Mann Whitney U Testi' SPSS 11.5 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin analizi ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Bu alışma sonucunda, spor yapan işitme engellilerin, spor yapmayan işitme engellilere göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Spor, işitme engelli bireylerin duyuşsal niteliklerindeki olumlu etkilerini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: İşitme Engelli, Benlik Saygısı, Spor

EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE SELF-ESTEEM OF FEMALE STUDENTS

Shahbazzadeghan, B.1, Shahbazzadegan, S.2, Samadzadeh, M.3

1 Ardabil University Of Medical Sciences, Iran; 2 Ardabil University Of Medical Sciences, Iran; 3
Ardabil University Of Medical Sciences, Iran;

Abstract Background & Objectives: Physical activity has many health benefits. It also reduces symptoms of anxiety and depression and an improved sense of well-being. Self-esteem is important for a successful and satisfying life and is a central aspect of psychological well-being. This study was conducted with the aim of determining effects of physical activity on the self-esteem of female students of Ardabil University in 2009. Methods: This was a pre-post test study done on 38 students of Ardabil Azad University. The participants were filled the Rosenberg's self-esteem questionnaire, before and after of one month designed exercise. The data were analyzed by a t-test using the SPSS soft ware. Results: The mean age of participants in the study was 21.5 ± 0.42 years. BMI of participants was 22.1 ± 2.4 . The mean score of self-esteem before exercise program was 26.62 ± 3.85 . This reached to 30.45 ± 3.07 after exercise programs, and this change was statistically significant ($p < 0.001$). Conclusion: This research indicates that exercise is effective in increasing self-esteem of female students.

Key words: Physical activity, Self-esteem, female students

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 123.rar](#)

Introduction One way to help young people cope with the challenges of being a teenager is with the positive exercise habits they learn in physical education. Exercise in physical education classes can help students learn ways to handle the emotional, social, and mental stresses they face as teenagers (Centers for Disease Control and Prevention, 2002). Such activity may improve the self-esteem of these students. By creating a strong self-esteem, these young adults may be able to overcome the obstacles that they may face in this emotional growing period (Bridges et al 2007). Activity and exercise increases efficiency and can increase self-esteem (Asadi et al. 2003). Low activity decreases self-esteem and causes anxiety and seclusion (Hafner.1986). Exercise in improving areas of mental health and well-being (Greenberg & Oglesby, 1996). People with poor self-esteem often rely on how they are doing in the present to determine how they feel about themselves. They need positive external experiences to counteract the negative feelings and thoughts that constantly plague them. Even then, the good feeling can be temporary. Healthy self-esteem is based on our ability to assess ourselves accurately (know ourselves) and still be able to accept and to value ourselves unconditionally. This means being able to realistically, acknowledge our strengths and limitations (which is part of being human) and at the same time accepting ourselves as worthy and worthwhile without conditions or reservations. (Muzamil et al.2008). Researchers from the CDC (2002) found that benefits of regular physical activity produces strong healthy bones and muscles, reduces the risk of obesity and chronic diseases, and reduces feelings of depression and anxiety promoting psychological well-being. These researchers also state that nearly half of American youths aged 12 to 21 years are not physically active on a regular basis and about 14% of young people report no physical activity. Ghaffari expressed that group regular exercise programs increase the self-esteem of the students and regarding the easiness of performance and physical benefits and not having serious complications, exercise is considered as a factor that increases self-esteem and physical and mental health (Ghaffari et al. 2007). This study was conducted with the aim of

determining effects of physical activity on the self-esteem of female students of Ardabil University in 2009.

Method This study was a pre- post-test with the design of clinical trial .In this study the instruments for collecting data was 1 questionnaire: The questionnaire was the Rosenberg's Self-esteem Scale. Each sentence has 4 choices: completely agree, agree, disagree and completely disagree which are specified by a cross and the scores of 1 to 4 in front of each sentence for 10 questions. Thus, the minimum score is 10 and the maximum is 40. The reliability of the instruments for data collection in this study was determined through test retest in which the questionnaires were filled out in 2 steps by 20 people and it was $r=0.85$. The self-esteem of the samples was collected by Rosenberg Self-Esteem Scale before the exercise program. The designed exercise program was performed by an exercise coach every morning (except Fridays) and for 30-45 minutes. After 1 month the self-esteem of the samples was determined again. Then the data was analyzed by t test and SPSS software.

Results The mean age of participants in the study was 21.5 ± 0.42 years. The average of their height was 157 cm and weight was 54.3 kg. BMI of participants was 22.1 ± 2.4 . 86 percent of participants were satisfied from the exercise program. The mean score of self-esteem before exercise program was 26.62 ± 3.85 . This reached to 30.45 ± 3.07 after exercise programs, and this change was statistically significant ($p < 0.001$) (figure1).

Discussion & Conclusion This research indicates that exercise is effective in increasing self-esteem of female students.

References

1. Centers for Disease Control and Prevention. Physical activity levels among children aged 9-13. Morbidity Weekly Report, 2002,52 (SS-33), 785-788.
2. Bridges K, Madlem M. Yoga, Physical Education, and Self-Esteem: Off the Court and Onto the Mat for Mental Health. Californian Journal of Health Promotion 2007, Volume 5, Issue 2, 13-17.
3. Asadi.M.H, Barati Sadeh.F, Bahmani. B, Sayyah. M. The Study of the Public Health and Self-esteem of the Male Athlete Students of The Second Exercise Olympiad of the Medical Science University of Iran. Medicine and Purity:2003.N.44/43-49.
4. Hafner.H, Moschel G, Sartorius.N, Mental Health in the Elderly. Berlin: Springer-Verlag, 1986.
5. Greenberg D, Oglesby C. Mental health dimensions. Presidents Council on Physical Fitness and sports Report (Section IV). Retrieved September 22, 2006, from http://www.staps.uhpnancy.fr/sport&mental_health.htm
6. Ghaffari.F, Photokian.Z, Mazloom.S.R.The Effects of Regular Exercise Programs on the Self-esteem of Nursing Students. The University of Medical Science of Babol's Magazine.2007.N.1/52-57.
7. Muzamil J, Afiya A. An Assessment of Self-Esteem among Women. Stud Home Comm Sci.2008, 2(2): 133-139.

THE APPLICABILITY OF WEB BASED SPORTS MANAGEMENT TRAINING IN TURKEY

TÜRKİYE'DE WEB TABANLI SPOR YÖNETİCİLİĞİ EĞİTİMİNİN UYGULANABİLİRLİĞİ

Devecioğlu.S, Çoban.B, Düşükcan,M.

Firat Üniversitesi

Access to and production of information is very fast thanks to information technologies and the Internet in our time. The lifestyle of societies is changing in line with this technological development. The recent improvements in information technologies have influence on education in general and higher education in particular. In this context, the opportunities offered by e-learning are utilized in the conduct of education. Moreover, the developing technological education has exceeded the classroom borders and become widespread all over the world. In this system called distance learning, educators and students are in different locations and carrying out the education via communication. Sports management training is gradually improving and becoming prevalent with its graduate and postgraduate certificate programs. Many educational institutions in the world are turning sports management training into distance learning by using information technologies. In this study, the available programs, examples and ways of application of sports management training, which has an important place in sports education, in the universities abroad are reviewed and the applicability of web based sports management training in Turkey is tried to be evaluated descriptively.

Keywords: Sports Education, Sports Management, Distance Learning

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 312.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Bilgi toplumunun bu hızlı değişimindeki en önemli etmenlerden bir diğeri de eğitim sektörü ve bu sektörle olan etkileşimidir. Bilgi toplumunda bilgi temeli oluşturur. Bunun anlamı bilginin kişiler için önemli bir güç kaynağını oluşturmasıdır. Bilgi bilişim teknolojilerinin olanakları ile elektronik ortamda paylaşılmakta, artmakta, depolanmakta ve aktarılmaktadır. Bilgi aynı zamanda yazılı ve görsel sunum olanaklarından da yararlanarak akılda kalıcılığı ve anlaşılabilirliği artırmıştır (Webopedia, 2000).

Geleneksel devlette olduğu gibi elektronik devlette de her şey insan içindir. Elektronik devlet sisteminin iki ucunda da insan unsuru bulunacak ve gelişme iki taraflı olacaktır. Dolayısıyla, e-Devletin iki tarafındaki kişilerin de, yani hem kamu hizmeti sunan kamu çalışanlarının, hem de bu hizmete erişmek isteyenlerin eğitime, yeteneklerini geliştirmeye ve yeni sisteme adapte olmak için zamana ihtiyaçları vardır. Eğitim; bilgilendirme ve bilinçlendirmeyi de içine alan ve uzun bir süre gerektiren bir süreçtir. Özellikle geleneksel bürokrasinin usulleri ve araçları ile çalışmaya alışmış bir kitlenin, yeni bir sisteme kısa sürede tümüyle uyum sağlaması beklenemez. Bu bakımdan, uygulayıcıların eğitim ihtiyacı yoğun ve sistemli hizmet içi programlarla giderilmeli, eğitimin sürekliliği sağlanmalıdır (Arifoğlu,2004). Bilgi toplumunda birey, temel mesleki bilgilerin yanında kendi bilgi ve becerilerine göre seçebileceği dersleri alarak kendi lisans programını danışmanı ile hazırlayabilmelidir. Ülkemizde bu konuda yeni uygulanmaya başlayan kredili sistemde öğrenci danışmanı ile birlikte dönem içinde almak istediği ders yoğunluğunu kendisi belirlemekte ve ilgi duyduğu yönde kendini geliştirebilmektedir. Bu bağlamda, bilişim teknolojisi öğrenciye başka bir bölümden, başka bir üniversiteden hatta başka bir ülkede verilen derslere katılabilme/takip edebilme şansını verebilmektedir. Bununla beraber eğitim sektörü için en güncel bilgiye erişmek, bilgileri paylaşmak

için önemli bir kaynak olarak Internet düşünülmelidir. Günümüz teknolojisinin bir avantajı olan ağ sistemi öğretim kalitesinin daha yükselmesi için bir avantaj sağlayabilir (Tokman, 2000). Spor yöneticiliği eğitimi Lisans, Lisansüstü, sertifika programları dâhilinde gün geçtikçe yaygınlaşmakta ve gelişmektedir. Dünyada birçok eğitim kurumu spor yöneticiliği eğitimini bilgi teknolojilerini kullanarak uzaktan eğitime dönüştürmektedirler. Bu çalışmanın amacı; spor eğitimi içerisinde önemli bir yere sahip olan spor yöneticiliği eğitiminin dünya üniversitelerindeki mevcut programları, örnekleri ve uygulama şekilleri ile birlikte incelenerek, Spor yöneticiliği eğitiminin Türkiye’de web tabanlı olarak uygulanabilirliği betimsel olarak değerlendirilmek olacaktır.

YÖNTEM Araştırmada Kavramsal olarak Web Tabanlı Eğitimin tanımı ve gelişimi çerçevesinde, spor eğitimi içerisinde önemli bir yere sahip olan spor yöneticiliği eğitiminin dünya üniversitelerindeki mevcut programları, örnekleri ve uygulama şekilleri ile birlikte incelenerek, Spor yöneticiliği eğitiminin Türkiye’de web tabanlı olarak uygulanabilirliği betimsel olarak değerlendirilmeye çalışılmıştır.

BULGULAR Grafik .1 Avrupa Spor Eğitimi Bilgi Platformu Grafik.2. Online Spor Yönetimi Programlarının Tanıtımı Grafik.3. Avrupa’daki Üniversitelerde Online Spor Yönetimi Programları Grafik.4. Amerika’daki Üniversitelerde Online Spor Yönetimi Programları

TARTIŞMA VE SONUÇ son yıllarda spor eğitimi, internet kullanımının artmasıyla birlikte, önemli ölçüde mesafe kat etmiştir. Birçok spor eğitim kurumu faaliyetlerini internet üzerinden yürütürken, spor ile ilgili veri tabanlarının oluşturulması, web tabanlı eğitimlerin spor eğitimi alanında da uygulanması spor eğitimi sektörünün gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Spor Yöneticiliği Uzaktan Öğretim Lisans Programının temel amacı, gerek devlete bağlı birimlerde, gerekse özel sektördeki spor kuruluşları ve örgütlerinde spor yöneticisi ihtiyacını karşılamakla birlikte uluslararası ağlara dahil olunacaktır. Spor Yöneticiliği Uzaktan Öğretim Lisans Programının temel hedefi, Türkiye’de sporun yönetiminde söz sahibi olacak yöneticileri, yönetim biliminin temelleri ile yetiştirilmesini sağlamaktır. Böylece, fitness salonları gibi özel küçük işletmelerden, Gençlik ve Spor Müdürlüğü ya da büyük spor kulüplerinin çeşitli kademelerinin yönetimi gibi geniş bir yelpazede görev yapma imkanı oluşmaktadır.

Sonuç olarak Türkiye de spor yönetimi alanında Ön Lisans, Lisans, Lisansüstü ve sertifika programlarını web tabanlı olarak uygulanması ile birlikte geniş kitlelere ulaşarak, spor sektöründe mevcut görev alan kişilerin ve bu alanda ihtiyaç duyulan insan kaynaklarının eğitime katkıda bulunulacaktır.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

- 1-Arifoğlu, A., (2004), e-Dönüşüm Yol Haritası – Dünya - Türkiye, Sas Bilişim Yayını,Ankara, 10.
- 2-Camy, J., Klein, G., Madella, A., ve Petry, K. (2006). Final Conclusion & Perspectives. In: Petry, K., Froberg, K. & Madella, A. (2006). Thematic Network Project AEHESIS - Report of the Third Year. Cologne.
- 3-Gürbüz, A. , Çamurcu,Y., Baba, F., (2000) “ Web Tabanlı Eğitim Yapısı Tasarım Kriterleri”, VI. Türkiye’de İnternet Konferansı, İstanbul

4-Leyla Y. Tokman, (2000), Bilgi Çağının Gücü: İnternet, Eğitim ve Demokrasi, VI. " Türkiye’de İnternet" Konferansı, İstanbul

5-Petry, K., ve Gutt, M. (2006). Mapping European Sport Education Providers & Programmes. In: Petry, K., Froberg, K. & Madella, A. (2006). Thematic Network Project AEHESIS - Report of the Third Year. Cologne.

6-Webopedia, (2000). Erişim : <http://webopedia.internet.com/TERM/h/hypertext.html>

GENERALIZING OF SPORTS IN CHILDREN AND SOCIAL MARKETING

ÇOCUKLARDA SPORUN YAYGINLAŞTIRILMASI ve SOSYAL PAZARLAMA

*Hakan Ünal **Sami Mengütay

* Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu **Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

This study was performed to investigate the effects of social marketing for generalizing of sports in children to give a place to sports in kids' future life. A questionnaire was developed by researcher. After reliability and validity analyze were done it was applied to total 779 people aged over 18 years in Mugla. Variables evaluated by frequency and percent values. As conclusion, 59.2% of participants reported that to make conscious to families about sports families can be good investment for leading children to do sports; 75.5% of participants reported that beside of physical education class, health and sports related theoretical class was better and 72.2.2% of participants reported that famous people in sports can increase popularity of sports in children. Furthermore, 66.6% of participants had idea about the teachers positive effect on children's` participation to sports and 74.5% of participants reported that children was effected by doing active sports people and 64.5 % of participants was reported that it was not possible to organize competence which was Olympic level without increasing sport conscious in public. There are families have still an idea that sports can prevent academic success of their kids. Some advertising campaigns which were related to explain the benefits and importance of sports should be organized to lead and make conscious public to sports.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ Sporun boş zamanlarda yapılan şekliyle, tam günde yapılan profesyonel şekli derinlemesine rağbet gören iki yönünü oluşturmaktadır. Bu değerler özellikle eğitim öğretim çağındaki çocukların farkına varmalarını sağlayacak, yani onları spora yönlendirecek değerlerdir. Gençlerin bu yönelimlerinde temel unsurlar olarak aile, medya, okul, öğretmen, spordan sorumlu resmi kurumlar ile spor kulüpleri en başta sayılabilecek olanlardır (Karaküçük 1997). Değişik spor dallarının tanıtılıp yaygınlaştırılması, spor yapma olanağına sahip olmayan çoğunluğun spora ilgi duyması, kitle iletişim araçları sayesinde gerçekleşmiştir (Kuter 1998). Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında, bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında, bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Baltacı 2008). Okul öncesi fiziksel eğitim programı, her çocuğa becerileri geliştirme ve fiziksel yönden eğitilmiş bir insan olmaya yardım eden bir temel teşkil etmelidir (Himberg, Hutchinson and Roussell 2003). Sosyal pazarlama, sosyal bir düşüncenin, nedenin veya uygulamanın belirli bir halk grubuna benimsetilmesi için gerekli pazarlama programlarının geliştirilmesi sürecidir (Seraslan 1990). Çocuk sporunun yaygınlaşması sporun gelecek nesillere aktarımı, sporun yaşam biçimi olması olabilmesi için bilgilendirici, güdüleyici sosyal spor pazarlaması kampanyalarına ihtiyaç vardır.

YÖNTEM Belirtilen amaca uygun olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmış 7 sorudan oluşan demografik özellikler ve 8 maddeden oluşan anket, Muğla ilinde tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçilen, 18 yaş ve üzerinde 779 kişiye uygulanmış, frekans ve

yüzdeleri hesaplanmıştır. Basit rastgele örnekleme yöntemi uygulanarak yapılacak olan çalışmada, hata payı (alfa)=0.005, hoşgörü miktarı (d)=0.05 ve kitledeki kişi sayısı (N)=52900 olarak alındığında, örneklem çapı (n)=779 olarak belirlenmiştir. Demografik özelliklerin sonunda kişilerin düzenli spor yapıp yapmadıkları ve spor için ayıracakları zamanı, başka aktivitelere tercih edip, etmedikleri sorgulanmıştır. Nihai anket, Muğla ilinde tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçilen 1000 kişiye uygulanmış, geçerli olan 779 anket değerlendirilmeye alınmıştır.

BULGULAR Katılımcıların, %59,2'sinin, ailelerin spor konusunda bilinçlendirilmesinin, çocuklarını bu konuda yönlendirebilmeleri için iyi bir yatırım olduğu, %83,8'inin çocuklar için eğlenceli spor şenlikleri düzenlenmesinin ilgiyi artıracaklarını, %75,5'inin, beden eğitimi ve spor dersine ek olarak, eğlenceli hale getirilmiş, spor ve sağlık ilişkili bir teorik dersin iyi bir yatırım olacağı, %72,2'sinin, spor bilincinin yaygınlaştırılmasında toplum tarafından sevilen kişilerin (politikacı, sanatçı, ünlü sporcu vb.) özendirici etkisinin olacağı, %66,6'sının, öğretmenlerin spor hakkında olumlu telkinlerinin, çocuklarda spor bilincini artıracaklarını, %74,5'inin spor yapan insanlardan teşvik anlamında olumlu etkilendiği, %64,5'inin, toplumda spor bilincinin artırılmadan Olimpiyat düzenlemenin mümkün olmayacağı düşüncesi ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ Aile, sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birimdir. Ailenin sosyalizasyon üzerindeki ilk ve güçlü etkisi, çocuğun spora katılıp katılmayacağı ve katılıyorsa nasıl spor yapacağını belirleyebilir. Taşmektepligil ve ark.nın (2006), yapmış oldukları bir çalışmada; ders dışı spor çalışmaları yapılırken daha çok yarışmalara öğrenci hazırlamaya ve okul takımına hazırlayıcı faaliyetlere öncelik verilmektedir. Okul idarelerinin sportif faaliyetlere yeterli destek vermediği ve bunun sonucunda okullarda yeterli ders araç ve gereçlerine sahip olunmadığı, ortaya çıkmaktadır. Bazı okullarda beden eğitimi ve spor derslerine branş öğretmenlerinin girdiği tespit edilmiştir. Yaka'ya (1991), göre beden eğitimi dersine gereken önemin verilmeyişinin iki nedeni; beden eğitiminin insan eğitimi içindeki gerçek işlevi, eğitimin gerçekleştirilmesine olan katkıları bir türlü kavranamaması ve özellikle son yıl on yıllık dönemde eğitim sistemimizin iki sınava (ÖSS ve LGS) göre ayarlanıp olmasının getirdiği yanlışlıktır.

Sonuç olarak, çocuklarda spor bilincinin yaygınlaştırılmasında ailelerin bilinçlendirilmesi, çocuklar için eğlenceli spor aktivitelerinin yaygınlaştırılması, toplum liderlerinden destek alınarak sporun özendirici hale getirilmesi ve Olimpiyat bilinci ile ilgili sosyal spor pazarlaması kampanyalarının düzenlenmesi ve çocukların spora yönlendirilmesi ve bilinçlendirilmesi aşamasında, sporun önemi ve yararlarını açıklayacak, varsa yanlış bilgileri azaltıp, doğruya çevirecek bilgilendirici kampanyalar düzenleyerek, bilişsel bileşenin gelişmesi sağlanmalıdır gerekliliği ortaya çıkmıştır.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Baltacı G.(2008).Obezite ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Klasmat Matbaacılık, Ankara

Himbergh C., Hutchinson E. G.,Roussell M. F.(2003).Teaching Secondary Physical Education: Preparing Adolescents to Be Active for Life, p.51-55, Human Kinetics, United States

Karaküçük S.,Yetim, A.(1997).Sporcuların Spor Yapma Amaçları ve Spora Yönlendirilmelerinde Etkin Olan Faktörler Üzerine Bir Araştırma., Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1 (1), 74

Kuter F.(1998).Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırhan Yayınevi, s.7–102, Ankara

Seraslan M.Z.(1990).Spor Pazarlaması: Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Pazarlama Tekniklerinden Yararlanma, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Fakültesi Pazarlama Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, s.7–85, İstanbul

Taşmektepligil M.Y.,Yılmaz Ç., İmamoğlu O., Ağaoğlu Y.S.(2006).İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi ve Bu Konudaki Yeni Yaklaşımların Değerlendirilmesi, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, s.594-598, Muğla Yaka A.(1991).Eğitimde “Bütünlük” Kavramı Açısından Okullarda Beden Eğitimi ve Sporun Önemi. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, Milli Eğitim Basımevi, Ankara

MONOPOLIZATION IN TURKISH MEDIA AND EFFECTS ON SPORT MEDIA: SPORT WRITERS OPINIONS

TÜRK MEDYASINDA TEKELLEŞME ve SPOR MEDYASI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ: SPOR YAZARLARININ GÖRÜŞLERİ

Yrd. Doç.Dr. Zafer Çimen (1) Yrd. Doç.Dr. Erol İlhan (2)

1. Gazi Üniversitesi Besyo, 2. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi

Abstract The aim of this study was to find out the opinion of sport writers about the effects of monopolization on sport media. The sample of the study was 18 sport writers who have column and write article periodically in a national newspaper, selected randomly. Interviews were performed face to face (16) or via the telephone (2) by taking beforehand date of appointment. All interviews were recorded by using tape recording device and all records were decoded and converted in to written documents. By providing the original form of interviews, some quotation was cited in descriptive approach. According to the results of this study; 16 sport writers were believed that monopolization creating some problems. These problems are anxiety of loosing job and no unionization for media workers, news correspondence and failing to reach objective news for media followers. In addition to this, negative effects like commercialization and relationship based on self-interest were featured in sport media. As a result, it can be said that sport writers are perceived the monopolization on sport media created negative effects for media workers and media followers. **Key Words:** Monopolization, Media, Sport, Sport Writers

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Genel olarak bir ürünün yapımının yalnız bir kuruluşun elinde olduğu, ürünün tek bir satıcısının olduğu piyasaları tanımlamak için kullanılan tekelleşme kavramı (Kaban Kadioğlu, 2006), medya açısından değerlendirildiğinde, farklı medya sektörlerinde aynı grup veya şirket çıkarlarının birikmesini yani iletişim kanallarının belli ellerde toplanıp, kısıtlanması anlamı taşımaktadır (Demir, 2004). Medya alanında tekellerin oluşması, 19. yüzyılın son çeyreğinden itibaren önce ABD başta olmak üzere Avrupa'nın çeşitli ülkelerinde görülmeye başladı. Son yıllarda yaşanan yoğun tekelleşme sürecinin temeli ise 1980'lere dayanmaktadır (Çakır, 2007). Ülkemizde de dönüm noktası olarak gösterilen bu tarihler, her alanda olduğu gibi liberal politikaların iletişim alanında da kendini göstermesi ve dev medya holdinglerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Söylemez, 1998). Bu süreç, gazetecilik dışı alanlarda yatırımı olmayan geleneksel medya sahiplerinin sektörden uzaklaşması ve bankacılık, inşaat, turizm, ticaret gibi alanlarda yatırımları olan büyük holdinglerin “yeni medya sahipleri” olarak sektöre girmeleriyle sonuçlanmıştır (Özerkan ve Kabaş, 2005). Temelde medyanın toplumda dördüncü güç olabilmesinin ön koşulu düşünceyi ifade etme özgürlüğüdür. Ancak, günümüzde medya organlarının ticari birer işletme haline geldiği ve tekelleşme eğilimlerinin görüldüğü bir ortamda ifade özgürlüğü ticari çıkarlarca sınırlandırılabilmektedir (Hanlin, 1998).

Aslında, siyasi ve kültürel çoğulculuğun sağlanmasının en önemli şartlarından birinin medyanın sahiplik yapısının çeşitlendirilmesi olduğu ifade edilse de (Doyle, 2002) ne yazık ki, gerek çalışanların, gerek matbaa ve yayım malzemelerinin masrafları, gerekse idari ve teknik gereksinimlerin yüksek maliyetli olması nedeniyle, sektörde yer edinmeyi ve varlığını sürdürebilmeyi oldukça zorlaştırmaktadır.

Böylece, medya sektöründe ortaya çıkan tekelleşme hem toplumun birçok kesiminin şikayetçi olduğu objektif haber alma özgürlüklerinin sektöre egemen grupların tercihleri doğrultusunda belirlenir duruma gelmesi hem de herhangi bir sebepten dolayı bağlı bulunduğu kuruluştan ayrılmak isteyen bir çalışan için alternatif kuruluşların yetersiz oluşu, doğru bulmadıkları durumlar karşısında sessiz kalmalarına neden olmaktadır (Özerkan ve Kabaş, 2005). Bunun yanı sıra medya işletmeciliğinin de diğer işletmeler gibi kârlılık ve verimlilik esası üzerinde yaşıyor olması teknolojik ve mali rekabet ortamında ‘gazeteci medya patronu’ tipini de tehdit eden bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Genel anlamda medya sektöründe yaşanan bu gelişmeler spor medyası üzerinde de bazı etkiler yaratmaktadır. Bu nedenle, eldeki çalışmanın amacı medyada görülen tekelleşme eğilimlerinin etkilerini spor medyası yazarları aracılığı ile ortaya koymaktır.

Materyal ve Yöntem Araştırma görüşlerin, deneyimlerin ve duyguların ortaya çıkarılması yönünden güçlü, yazmaya ve doldurmaya dayalı testler ya da anketlerde yaşanan sınırlılığı ortadan kaldıran ve iletişimin en yaygın biçimi konuşmayı temel alan, dolayısıyla nitel araştırmalarda kullanılan yaygın veri toplama yöntemlerinden biri olan görüşme yönteminin kullanıldığı nitel bir çalışmadır.

Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini ulusal gazete ve dergilerde köşesi bulunan spor yazarları oluşturmuştur. Örneklemi ise ulusal bir gazetede köşesi bulunan ve periyodik olarak haftada en az bir kez makale yazan ve tesadüfi yolla seçilen 18 spor yazarı oluşturmuştur. **Veri Toplama Yöntemi:** Veriler görüşmecilerle önceden randevu alınmak suretiyle Ankara, İzmir ve İstanbul’da yüz yüze görüşme (16) veya telefon aracılığı (2) ile toplanmıştır. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmış ve ses kayıtları birebir deşifre edildikten sonra yazılı doküman haline getirilmiştir.

Verilerin Analizi: Toplanan verinin özgün formuna sonuna kadar sadık kalınarak görüşmecilerin beyanlarından doğrudan alıntı yapılmış ve betimsel bir yaklaşımla veriler sunulmuştur. Bulgular Araştırmada spor yazarlarının düşünceleri çerçevesinde spor medyasında tekelleşme ve etkilerine ilişkin değerlendirmeleri alınmıştır. Aşağıda araştırmaya katılan bazı yazarların spor medyasında tekelleşmeye ilişkin düşüncelerini yansıtan mülakatlardan kısa örnekler yer almaktadır. C. Can, A. Türker, K. Belgin ve A. Dinçer tekelleşmenin haberlerin benzeşmesi/ aynışması ve rekabetsizleşme durumunu ortaya çıkardığı görüşünde olan spor yazarlarıdır. Dinçer “Medyada tekelleşme varsa, o zaman bizim alacağımız gazetenin ismi değişir sadece. Alacağımız haber değişmez, basacağımız televizyonun kanalının numarası değişir, ama alacağımız haber değişmez ve biz duymamız gereken haberleri duymayız. Hep yanlı görürüz. Medyada, tribündeki amigo gibi davranır, kendinden başkasını görmez”. N. Önal, G. Altınsay, H. Domaç, M. Demirkol, A. S. Alkış, M. Demiryas, C. Ersen ve E. Yılmaer tekelleşmenin çalışanlar açısından alternatifleri azaltma, işsizlik kaygısı, özgürlüğün kısıtlanması ve sendikasılaşma gibi olumsuz etkiler getirdiği görüşündedir. Yılmaer “En büyük tehlike gazete ya da medya çalışanı için. Şimdi şöyle düşünün. Otuz senedir ben bu işi yapıyorum. Başka bir iş bilmem. Bu saatten sonra da başka iş yapma şansım yok. Yarın bir gün bu çalıştığım kurumda veya grupta anlaşmazlığa düştüğüm anda benim mesleğimi yapabileceğim başka bir yer yok. Dolayısıyla mesleğin geleceği için son derece sakıncalı ve sağlıksız bir durum.” Ö. Uluç, D. Sarıbeyoğlu, Ö. Korkmaz ve H. İ. Ekiz tekeleşmenin ticarileşmeyle birlikte iş adamı medya patronlarını ve menfaat ilişkilerini ön plana çıkardığı görüşündedir. Uluç “Türk medyasında tekelleşme olgusu her yönüyle vardır ve bu durum mesleği yozlaştırmaktadır. “Tekel”, sanayileşen spor endüstrisinden “aslan payını almak” istemekte ve bu da “menfaat ilişkilerini ön plâna çıkardığından, sporu yönetenler ve spor medyası üzerinde ağır bir baskı kurulmasına yol açmaktadır”; etik değerler ve meslek ilkeleri bakımından “bu çirkin ve tehlikeli durum” kabul edilemez.” K. Bapçum ve T. Bayatlı; medyada

yaşanan tekelleşmenin spor medyası üzerinde dikkate değer olumsuz bir etki yaratmadığı görüşündeler. Bayatlı “Medyada tekelleşme diye bir olay yok. Bakın İngiltere, Fransa ve İtalya’da belli başlı 4-5 gazete vardır. Bu gazeteler gerek kaliteleri, gerek okuyucuya hitapları, gerekse de pazarlama metotlarıyla diğerlerinin önüne geçmişlerdir. Ne yapacaklar yani? Bu doğrudan doğruya performansa bağlı bir olaydır. İnsanların da ciddi bir şekilde performansında ilerlemelerini, daha ciddi bir okur seviyesine ulaşmalarını ben tekellilik diye görmüyorum.”

Sonuç 1980’li yıllarda medya holdinglerinin kurulmasına ve gelişmesine olanak sağlayan deregülasyon düzenlemeleri ile devletin geleneksel rolü ve görevlerinin azaltılarak, özel sektörün ön plana çıkması ve rekabetçi bir sisteme geçilmesi hedeflenmiştir (Soyer, 2009). Ancak, medya açısından bu durum medya patronluğunun gazeteci ailelerin elinden çıkarak Türk ekonomisinin büyük devlerinin eline geçmesiyle sonuçlanmıştır (Çakır, 2007; Sayılğan, 2005). Bu dönemden günümüze medyada yaşanan tekelleşme eğiliminin spor medyasına yansımalarının spor yazarları tarafından genellikle olumsuz yönde algılandığı söylenebilir (16 yazar). Yaşanan olumsuzlukların başında çalışanlar açısından alternatiflerin azalması, işsizlik kaygısı, özgürlüğün kısıtlanması ve sendikasılaşma (8 yazar) gibi istenmeyen etkiler gelmektedir. Bunun yanında, haberlerin benzeşmesi/aynılaşması ve rekabetsizleşme (4 yazar) ve ticarileşme, iş adamı medya patronları ve menfaat ilişkilerinin ön plana çıkması (4 yazar) gibi problemlerle karşılaşıldığı belirlenmiştir. Sadece iki spor yazarı tekelleşmenin spor medyası üzerinde dikkate değer olumsuz bir etki yaratmadığı yönünde görüş bildirmişlerdir. Medyada yaşanan tekelleşme eğilimi, çalışanların gelecek kaygısını artırmakta ve sendikası çalışanları medya patronları karşısında zayıf duruma düşürmektedir. Herhangi bir sebepten dolayı işinden ayrılmak zorunda kalan bir spor yazarının çalışabileceği alternatif kuruluşların azlığı, çalışanların rahat hareket edememesine, özellikle işsiz kalma korkusu ile üst yönetimin baskılarına boyun eğme, haber ve yorumlarında kendini sınırlama gibi etkilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, tekelleşme ile spor medyasında aynı havuzundan çıkan ve aynı muhabir tarafından yapılan haber, medya grubunun tüm organlarında yayınlanmakta, haberlerin benzeşmesi ve aynılaşması durumu ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak bu durum, medyanın temel görevi olan doğru bilgilenme, dolayısıyla doğru seçim yapma olanağını sınırlandırarak, demokratik bir işleyişe engel olmaktadır (Çakır, 2007).

Seçilmiş Kaynaklar:

1. Çakır, H.(2007). Gazeteciliğe giriş, Tablet Yayınları, Konya, s. 99.
2. Doyle, G., (2002). Media ownership: The economics and politics of convergence and concentration in the UK and European, London. Sage Publications, p.172.
3. Hanlin, B. (1998). Gazete sahipleri, editörler ve gazeteciler", Medya ve Gazetecilikte Etik Sorunlar içinde, Belsey ve Chadwick (der), Ayrıntı Yayınları, İstanbul, s.66.
4. Kaban Kadioğlu, Z. (2006). Türkiye’de medyanın ekonomi politiği. Medyada olmayanlar. Can Bilgili (der), Beta Yayınları, İstanbul, s. 120.
5. Özerkan, Ş. ve Kabaş, B. (2005). Türkiye’de medyanın yapısal sorunları ve gazeteciliğin konumu. Medya Eleştirileri. Nesrin Tan Akbulut (der) Beta Basım, İstanbul, s. 200, 206.

OPINIONS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS REGARDING THE SPORTS MEDIA

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SPOR MEDYASI HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ

Özsoy S. 1, Tezcan Kardeş N.2, Görün L.3, Tabuk E.4, Afat, A.5, Kandaz Gelen N.6

1.Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 2. Sakarya 21 Haziran İlköğretim Okulu, 3. Düzce Yunus Emre İlköğretim Okulu, 4. Rize Üniversitesi Fındıklı Meslek Yüksekokulu, 5. Bolu Abant Lisesi, 6. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Opinions of physical education teachers regarding the sports media This research aims to identify the opinions of physical education and sports teachers in Turkey regarding the sports media. The sample of the study was made up of randomly selected physical education and sports teachers working in Bolu, Düzce and Sakarya provinces and their districts. The literature was reviewed and a 21-item Likert type survey was developed in order to gather the opinions of teachers about the sports media. After collecting the expert views, revisions were made to the survey which was implemented to 272 teachers. The data was analysed in terms of frequency, mean, correlations and t-test by the use of the SPSS 16.0 statistical package program. Crohnbach's Alpha value which shows the reliability of the data was found out to be 0.639. According to teacher opinions, although media allocates importance to sports (4.04), it does not cover various sports branches (1.98). It was mentioned by the teachers that the most conspicuous sports event in the news was football (4.31). The majority of the teachers were found to be followers of the sports media (%96). The frequency of being interested in sports media was also evaluated in terms of gender and it was found that although almost all the male teachers followed the sports media, female teachers did that occasionally. There is a meaningful difference in the rates of sports media regularity in terms of gender (0,503). The more pronounced male dominance in watching sports broadcasts compared to female sports teachers may be connected to extensive football oriented programs of the sports media. The physical education and sports teachers characterize the sports media as an effective but extensively football-oriented, unqualified, unscientific tool that publishes and broadcasts for the sake of the fans. According to these teachers, the sports media is a factor that intensifies violence in sports fields with its visual and printed tools. It was also seen as more effective on the fans compared to the main elements of sports: sportsmen/women, referees and administrators. According to the teachers, sports media contributes to the introduction of sports branches in the country and very effective in teaching the rules of games, hence it should include and feature sports events other than football.

Key words: Sport, media, education.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 149.rar](#)

Giriş ve Amaç Spor ve medya geçmişten günümüze birbirlerini etkileyen ve birbirinin içine geçmiş iki alan konumundadır. Sporun tüm dünyada bir sosyal olgu olarak gelmiş olduğu konumda kitle iletişim araçlarının büyük rolü vardır, aynı zamanda spor yapma olanağına sahip olmayan çoğunluğun da spora ilgi duyması kitle iletişim araçları sayesinde olmuştur (Öztürk, 1998). Bununla birlikte, eğitim kurumlarında öğrencilerin spora yönlendirilmesinde beden eğitim ve spor öğretmenleri önemli bir faktördür. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, mesleki yönden gelişme ve sporun gelişmesine katkı sağlamak amacıyla; centilmenlik, iyi sportmenlik ve insanlığa faydalı değerler gibi konular üzerinde de durmaktadırlar. Spor medyası ve öğretmenler sporun gelişmesinde farklı alanlarda çalışan iki

unsurdur. Spor medyası ve öğretmenler, spor faaliyetleri enformasyonu açısından etkileşimde bulunmaktadır. Bu bakımdan beden eğitimi öğretmenlerinin de spor medyası ile ilişkileri önemlidir. Bu çalışma beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spor medyası hakkındaki görüşlerin belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem Araştırmanın evrenini kamu sektöründe beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak görev yapanlar, örneklemini ise Bolu, Düzce ve Sakarya il ve ilçelerinden tesadüfî olarak seçilen öğretmenler oluşturmuştur. Araştırmada öğretmenlerin spor medyası hakkındaki görüşleri almak için literatür taranarak 21 maddenin yer aldığı beşli Likert tipi bir anket hazırlanmıştır. Uzman görüşleri sonrasında düzeltmeler yapılmış ve anketler araştırmacılar tarafından 272 öğretmene uygulanmıştır. Veriler SPSS 16.0 paket istatistik programı ile frekans, ortalama, korelasyon ve t testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin güvenilirliğine ilişkin Cronbach's Alpha değeri, 0,639 olarak tespit edilmiştir.

Bulgular Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin %26.8'i kadın, %73.2'si erkeklerden oluşurken, bunların %41.5'i 20-30 yaş, %43'ü 31-40 yaş, %12.1'i 41-50 yaş, %3.3'ü de 51 yaş ve üzeridir. Öğretmenlerin %65.4'ü ilköğretimde, %34.6'sı ise liselerde görev yapmaktadır. Bunların %18.8'i 1-4 yıl, %47.1'i 5-9 yıl, %23.2'si 10-14 yıl, %5.9'u 15-19 yıl ve %5.1'i de 20 yıl ve daha fazla süredir öğretmenlik yapmaktadırlar. Öğretmenlerin %4'ü spor medyasını hiç takip etmezken %45.6'sı ara sıra, %50.4'ü ise sürekli takip etmektedirler. Bunların %52.9'u spor medyasını çoğunlukla televizyon aracılığıyla takip ederken, %14.3'ü gazete, %15.1'i internet, %0.4'ü radyo cevabını vermiştir. %17.3'ü ise bu araçları bir arada kullandığını bildirmiştir. Tablo 1'de belirtildiği gibi öğretmen görüşlerine göre medya spora yeteri kadar yer ayırmasına rağmen (4.04), çeşitli spor branşlarına yer vermemektedir (1.98). Medyanın içeriğindeki en yoğun spor branşının futbol ağırlıklı olduğu (4.31) belirlenmiştir. Öğretmenlerin çoğunluğunun spor medyasını takip ettikleri (%96) görülmektedir. Spor medyasının izlenme sıklığı cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, erkeklerin tamamına yakınının spor medyasını takip ettiği, kadınların ise ara sıra takip ettiği görülmektedir. Ayrıca korelasyon analizine göre spor medyasını takip etme sıklığının cinsiyetle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($p < 0.005$). Beden eğitim öğretmenlerinin yarıdan fazlası spor haberlerine televizyon aracılığıyla ulaşmaktadır (%52.9). Beden eğitimi öğretmenlerinin medyadaki spor haberlerinin doğruluk oranlarına yönelik görüşlerine bakıldığında; internet, gazete, televizyon ve radyo haberlerinin ortalama değeri 2.87 olarak belirlenmiştir. Bu durum genel olarak ankete katılan öğretmenlerin spor haberlerinin doğruluğuna inancı konusunda kararsız kaldıklarını ortaya koymuştur. Radyo haberleri (3.04), kitle iletişim araçları arasında en güvenilir bulunan araç olarak belirlenmiştir. Ayrıca radyo haberleri ve gazete haberleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.005$). Buna rağmen internet haberleri ve televizyon haberleri arasındaki fark ($p < 0.121$) istatistiksel olarak anlamlı değildir. Katılımcılar spor medyasını nitelikli (2.81) bulmazken, tarafsızlık konusunda kararsız kalmıştır (3.14). Ayrıca katılımcıların %90'dan fazlası spor medyasının futbol kulüplerinin taraftarlara yönelik yayın yaptığını düşünmektedir. Katılımcılara göre spor yazarlarının yorumları bilimsel değildir (2.17). Öğretmenlerin yarıdan fazlası medyanın spor eğitim ve kültürünün gelişimine katkısını olumsuz değerlendirmiştir (%52). Öğretmenlerin spor eğitimi sürecinde spor yazarları ve yorumcuların fikirlerinde nispeten yararlandıklarını (3.28) belirtmiştir. Öğretmenler medyanın seyirci davranışları üzerinde etkili olduğunu (3.97) ve bu etkinin görsel (4.1) ve yazılı medya (4.1) için şiddeti artırıcı yönde olduğunu düşünmektedirler. Bu durum şiddeti artırıcı etkinin görsel ve yazılı basın araçlarında birbirinden farklı olmadığını ortaya çıkarmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerine göre medya, spor faaliyetlerinin ana unsuru olan ve sporu

yönlendirmesinde birincil aktör olması beklenen hakem, seyirci ve yöneticilerinden daha etkilidir (3.74).

Sonuç ve Tartışma Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, spor medyasını futbol ağırlıklı, niteliksiz, bilimsellikten uzak, taraftara yönelik yayın yapan bir araç olarak görmektedir. Öğretmenlere göre medya, taraftarlar üzerinde sporun ana unsurları olan sporcu, hakem ve yöneticilerden daha etkilidir. Bir araştırmada (Arıkan, 2004), seyirciler medyanın sporla ilgili yaklaşımını taraflı bulduğu, spor yazarlarının tuttuğu bir takımı yazmasını da doğru haber alma açısından uygun bulmadığı sonucuna karşın, beden eğitimi ve spor öğretmenleri medyanın tarafsızlığı konusunda kararsız kalmıştır. Başka bir araştırmada (Taşmektepligil, 1998), pek çok spor gazetesi ve medya yorumcularının futbol özelinde taraflı yayın yaptıklarını saptanmıştır.

Öğretmenler, medyanın spora yeteri kadar yer verdiğini fakat futbol ağırlıklı olduğunu ifade etmektedirler. Bu sonuç diğer bir araştırmanın (Özsoy ve ark. 2008) Türkiye’deki günlük gazetelerin spor sayfalarının %65.7’sinin futbol branşına ayrıldığı bulgusu ile de örtüşmektedir. Spor yayınlarını izleme davranışının kadınlara nazaran erkeklerde daha yoğun görülmesi, spor medyasının futbol ağırlıklı yayın yapmasına bağlanabilir. Öğretmenlerin yarıdan fazlasının spor yayınlarını televizyondan takip etmesinin ekonomik, sosyal ve toplumsal nedenleri olabilir. Medyada gazete ve radyo arasındaki güvenilirlik ilişkisi ise, radyonun genelde aktarıcı yayınlar yaparken, gazetelerin görsellik avantajını da kullanarak spor olayına kattığı yorumlardan kaynaklandığı söylenebilir. Medyanın gücü ve seyircileri etkilemesinin ilişkili olduğu bulgusundan (Aslan, 1999) hareketle spor medyasının seyirciyi etkilemesi ve saldırganlığa yöneltmesi konusunda, yapılan yayınların taraftara yönelik olduğu ve satış rakamları odaklı olduğu düşünülebilir.

Öğretmenlerin spor medyası yayınlarını kısmen taraflı ve niteliksiz bulması sonucu, yaptıkları incelemede spor medyasının görevlerini ideal bir şekilde yerine getiremedikleri bulgusuyla (Acet ve ark. 2000) örtüşmektedir. Ayrıca Biçer (2000), spor sayfalarının haber verme özelliğinden çok, yönlendirilmiş ya da kurgulanmış mesajla yüklü olduğunu belirtmektedir. Bütün bu bulgular spor medyasının niteliğinin düşük olduğunu doğrulamaktadır. Öğretmenlere göre spor medyası ülkedeki spor branşlarının tanıtılmasına da katkı sağlamaktadır ve oyun kurallarının öğrenilmesinde etkilidir. Çoğu kez alternatifsiz bir rekreatif araç olan kitle iletişim araçlarının insanlar üzerindeki etkisi de dikkate alındığında spor medyasının daha nitelikli yayın yapması beklenmektedir. Medya sporun gelişmesine katkı sağlama misyonuyla hareket etmelidir. Beden eğitimi öğretmenlerine göre spor medyası futbol dışındaki spor olaylarına daha fazla yer vermelidir.

Seçilmiş Kaynaklar

Arıkan A. Naci, Göktaş Zekeriya. (2004). Farklı Branşlardaki Spor Seyircilerinin Spor Ortamına İlişkin Görüşleri. Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:12, No:2, Ekim, s. 559.

Özsoy, S. Vd. (2008) Günlük Gazetelerde Sporun Yer Alışı, 10th International Sport Sciences Congress Proceedings II, s.981-984. Öztürk, Füsun, (1998). Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Bağırhan Yayın Evi, Ankara.

Taşmektepligil, Y., ve ark. (1998). Sportif Gelişme ve Yerel Medya İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu 1. Spor Kongresi Bildirileri, Erzurum, s. 75-81.

THE EFFECT OF WATCHING SPORTS MEDIA ON THE BEHAVIOR OF PLAYING BETTING GAMES FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR MEDYASINI İZLEME ALIŞKANLIKLARININ

Özsoy S., Tezcan, N., Afat A., Görün L., Tabuk E., Kandaz Gelen N.,
Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Sports media has the power to influence large masses by its publications and broadcasts. As is the case in the world, bets about gambling games are allocated a large space by the sports media in Turkey. The purpose of this study is to determine the habits of high school students related to watching sports media and playing betting games and to identify whether there is a relationship between the two. In this context, the level of watching the media by the high school students and whether they play betting games are also investigated. The sample of the universe is made up of a total of 578 students, randomly selected from general, Anatolian and vocational high schools in Bolu, Kocaeli and Sakarya provinces and their districts. The data collection form, developed by the researchers through literature review was finalized after expert opinions were collected and piloting was performed. The data was analyzed with their percentage values in order to determine the effect of watching media on betting games.

42% of the high school students participating in the survey expressed that they had never played betting games whereas 38% played them sometimes and 11% played regularly. This result is striking in a country in which minors under 18 are not allowed to play betting games by law. It is apparent that legislation, put into effect to protect minors from such habits, needs to be monitored more effectively. It was seen that betting games were mostly played by male students. Out of the 211 high school students expressing they played betting games from time to time, 61 % was found to be males whereas 39% was females. The most important factor causing high school students to come across betting games was found to be the peer factor (60%). TV (14%), newspapers (8%) and Internet (6%) were not found to be as effective as the peers in being introduced to betting games. 49% of the high school students playing betting games were found to be take advice and tips from their friends and the rate of utilizing media for tips was found to be lower. 15% of the students expressed that they took tips and betting advice from the internet, 10% from their families and 10% from newspapers. The sports media, which largely adverts sports betting games that are rapidly becoming widespread such as Iddiaa, should pay more attention to the issue so that minors who are under 18 do not become accustomed and addicted to these games.

Key words: Sports, bets, media

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Kitle iletişim araçları, günümüzde kamuoyunu etkileme gücüne sahiptir. Medya, olayların bazılarını ihmal ederek, bazılarını vurgulayarak kamuoyunun oluşmasını ciddi biçimde etkilemektedir (Lazar, 2001: 107). Spor alanında da son yüzyılda etkinliği artan gazete ve televizyon ile son 20 yılın icadı internet, kamuoyunun görüş ve düşüncelerini biçimlendirmektedir. Spora duyulan ilginin gittikçe artması, medyanın spora daha çok yer vermesine neden olmuş, bu da sporun ticarileşmesini hızlandırmıştır. Spor karşılaşmaları üzerinde oynanan bahisler ve bahis konusu para miktarları çok yüksek rakamlara ulaşmıştır. Bu da spora ilgi duyan veya duymayan bir çok kişiyi, para

kazanmak, heyecan yaşamak gibi sebeplerle bahis oyunlarına yöneltmiştir. Bahis oyunu oynamanın ortaöğretim hatta ilköğretime kadar yaygınlaştığı görülmektedir. Öğrencilerin bu alışkanlığı nasıl kazandığı, en önemlisi de 18 yaşından küçük çocukların iddaa gibi şans oyunlarını oynaması yasakken, (Spor Toto Yönetmeliği, 2008) bahis kuponlarını nasıl yatırdığı sorusu, uygulamalardaki açıkları gündeme getirmektedir. Oyunların internet üzerinden oynanabilir olması da küçüklerin oynama yaşında ayrı bir risk oluşturmaktadır. Şans oyunları içerisinde pazar payı bakımından öncü konumda olan “İddaa” 2009 yılında 2,8 milyar lira hasılat ile şans oyunları pazarında % 41’lik paya ulaşmış ve bahis sektörünün 6 kat büyümesine neden olmuştur.

Türkiye’de son dönemde gazetelerin spor sayfaları ve spor gazetelerinde “İddaa” tahminleriyle ilgili yorumların sayısı artmıştır. Birçok gazete, okuyucularına tahmin ekleri vermektedir. Televizyonlarda tahminlere yönelik programlar yer almaktadır. Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin spor medyasını izleme alışkanlıklarının bahis oyunlarına yöneltmeye etkisinin ortaya konulması bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Bu kapsamda öğrencilerin medyayı izleme düzeyleri ve bahis oyunu oynayıp oynamadıkları da sorgulanmıştır.

Yöntem Araştırma tarama modelinde, betimsel bir çalışmadır. Bu araştırma lise öğrencileriyle sınırlandırılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’deki liselerde öğrenim gören öğrenciler, örneklemini ise Bolu, Sakarya, Kocaeli il ve ilçelerinde genel lise, Anadolu lisesi ve meslek liselerinde öğrenim gören, tesadüfi yolla seçilen 578 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilerin medya izleme alışkanlıklarının bahis oyunları oynamaya etkisi hakkındaki görüşlerini yansıtacağı düşünülen 14 maddelik çoktan seçmeli bir veri toplama formu kullanılmıştır. Veri toplama formu araştırmacılar tarafından literatür taraması yapıldıktan sonra üç uzmanın görüşleriyle 16 madde olarak hazırlanmıştır. Veri toplama formunun geçerliliğini sınamak için örneklem dışından Abant İzzet Baysal Üniversitesi’nde öğrenim gören 20 öğrenciye pilot uygulama yapılmış ve form 14 soruya indirilerek 578 öğrenciye uygulanmıştır. Veriler SPSS programı kullanılarak çözümlenmiştir. Öğrencilerin medya izleme alışkanlıklarının bahis oyunları oynamaya etkisini saptamak için yüzdelik değerleri kullanılmıştır.

Bulgular Demografik yapı: Ankete katılan 553 lise öğrencisinin %44’ü kız, %56’sı erkektir. 553 öğrencinin %42.4’ü 14-15 yaş aralığında, %47’si 16-17 yaş aralığındadır, %9’u ise 18 yaşın üzerindedir. Üç öğrenci 14 yaşından küçük olduğunu bildirmiştir. Öğrencilerin %26’sı lise 1.sınıf, %17’si 2.sınıf, %24’ü 3.sınıf, %32’si 4.sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların %41’i Anadolu Lisesi, %22’si meslek lisesi ve %36’sı genel lise öğrencisidir. Çalışmaya katılan öğrenci ailelerinin gelirlerine bakıldığında bunların %17’si 600 TL’nin altında, %31’inin 601-1200 TL arasında, %27’sinin 1201-1800 TL arasında olduğu görülmüştür. Ailelerin %25’i 1801 TL ve üzeri gelire sahiptir.

Medyayı takip durumu: Öğrencilerin %64’ü spor medyasını takip ettiğini söylerken %36’sı takip etmediğini belirtmiştir. Spor medyasını takip eden öğrencilerin %27’si interneti, %25’i televizyondaki spor programlarını, %18’i televizyondaki spor haberlerini, %7’si spor gazetelerini, %5’i gazetelerin spor sayfalarını yoğun olarak takip ettiklerini belirtmiştir. 553 katılımcının %45’i hiç spor gazetesi almadığını, %39’u ara sıra aldığını, %1’i düzenli olarak aldığını söylemiştir. Katılımcıların %31’i spor programlarını müsabaka sonuçları için, %28’i eğlence için, %28’i haber almak için, %4’ü ise bahis için takip ettiğini belirtmiştir. **Bahis oyunu oynama durumu:** Katılımcıların %42’si hiç bahis oyunu oynamadığını bildirirken, %38’i ara sıra, %11’i ise düzenli olarak oynadığını ifade etmiştir. Katılımcıların %8’i görüş belirtmemiştir. Ara sıra bahis oyunu oynadığını söyleyen 211 lise

öğrencisinin %61'i erkek, %39'u kızdır (Tablo 1). Düzenli olarak bahis oynayan 63 lise öğrencisinin %59'u (37) 16-17 yaş aralığında, %35'i (22) 14-15 yaş aralığındadır. Ara sıra bahis oynadığını belirten 211 öğrencinin %82'si (172) 18 yaşın altındadır. Düzenli bahis oyunu oynayan 63 öğrencinin %19'u 1. sınıf, %16'sı 2. sınıf, %33'ü 3. sınıf, %32'si 4. sınıf öğrencisidir. Ara sıra oynayan 211 öğrencinin %21'i 1. sınıf, %23'ü 2. sınıf, %24'ü 3. sınıf, %34'ü 4. sınıf öğrencisidir. Ara sıra ve düzenli olarak bahis oynadığını söyleyen 274 öğrencinin %50'si genel lisede, %29'u Anadolu Lisesinde, %21'i meslek lisesinde öğrenim görmektedir.

Bahis oyunu oynayan katılımcıların %49'u "iddaa", %24'ü Spor Toto, %14'ü Spor Loto, %4'ü at yarışı oynamaktadır. %8'i "diğer" cevabını vermiştir.

Bahis oyunu oynayanların %50'si öncelikle para kazanmak için bahis oynadığını söylerken, %26'sı eğlence için, %18'i heyecan yaşamak için, %3'ü arkadaş ortamında bulunmak için bahis oyunu oynadığını belirtmiştir.

Katılımcıların %79'u bayi aracılığıyla, %21'i internet aracılığıyla bahis oynadığını kaydetmiştir. Bahis oyunları-medya ilişkisi: Bahis oynayan katılımcıların %60'ı arkadaş, %14'ü televizyon, %12'si aile, %8'i gazete, %6'sı internet aracılığıyla bahis oyunları ile tanıştığını bildirmiştir. Bahis oyunu oynayan katılımcıların %65'i tahmin desteği aldığını belirtirken, %35'i almadığını kaydetmiştir. Bahis oyunu oynayan lise öğrencilerinin %49'u arkadaşlarından, %15'i internetten, %15'i televizyondan, %10'u ailesinden, %10'u gazeteden tahmin desteği aldığını belirtmiştir. Ankete katılan lise öğrencilerinin %54'ü interneti, %23'ü televizyonu, %22'si spor gazetelerini bahis oyunlarını oynamak için takip etmektedir. Ankete katılanların %81'i özel bahis gazetesi almadığını söylerken %19'u bahis gazetesi aldığını söylemiştir. Bahis oyunu oynayan öğrencilerin %76'sı internetteki bahis sitelerini kullanmadığını belirtirken %25'i kullandığını ifade etmiştir.

Sonuç ve Tartışma Ankete katılan lise öğrencilerinin %49'unun ara sıra ya da düzenli olarak bahis oyunu oynamaları, 18 yaşından küçüklerin bahis oyunu oynamasının yasak olduğu Türkiye için üzerinde düşünülmesi gereken bir durumdur. Küçükleri bu tür alışkanlıklardan korumak için konulan yasaların uygulamasının daha etkili denetlenmesi gerektiği açıktır. Öğrencilerin yarısının para kazanmak için bahis oyunu oynanması, küçük yaşta kazanılan alışkanlıkların kalıcı olma ihtimali açısından dikkat çekicidir. Ankete katılan lise öğrencilerinin bahis oyunları ile arkadaşları aracılığıyla tanışmaktadır. Televizyon, gazete ve internetin payının düşük olduğu görülmüştür. Bahis oyunu oynayan lise öğrencilerinin %49'u arkadaşlarından tahmin desteği alırken, %40'ının internet, televizyon ve gazeteden destek alması, spor medyasının lise gençliği üzerindeki etkisinin boyutunu göstermektedir. Medyanın asıl etkisinin bahis oyunlarının oynanma sürecinde yaşandığı görülmektedir. Türkiye'de spor medyası özellikle "iddaa" ve Spor Toto gibi şans oyunları ile ilgili tahminlere geniş yer vermektedir. Spor medyasının, bu yayınları yaparken, 18 yaşından küçüklerin bahis oyunlarına alışmaması için gereken hassasiyeti göstermesi gerekmektedir. Bahis oyunlarını daha çok erkek öğrencilerin oynadığı algısının aksine, oranlarda büyük bir farklılık görülmemesi (%61 erkek, %39 kız) dikkat çekici bir sonuçtur.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Hürriyet Gazetesi, (11 Temmuz 2009) "Umuda ve şansa yatırılan milyarlar", s.9. Spor Toto Teşkilat Başkanlığı Görev, Yetki Ve Sorumluluk Yönetmeliği, Resmi Gazete, Tarihi: 21.12.2008 Sayı: 27087.

Lazar, J. (2001) İletişim Bilimi. (Çev. Cengiz Anık), Ankara: Anı Yayınları.

ETHICS OF SPORTS PRINT JOURNALISM

YAZILI SPOR BASININDA ETİK

Tuncel, S.1, Tuncel, F.1

1 Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Sportswriters tend to view sports-related violence such as fights on field, deep impact on field, bombardment. At this point, this research examines: the languages of sports reporting in terms of ethics in press. Hürriyet, Zaman, Fotomaç and Fanatik were examined from the point of view of its language especially newspaper headline for a period of 22 consecutive weeks (1 January to 31 May in 2009). After examination, headlines revealed the images to be focused on five major metaphorical complexes: violence metaphor, military metaphor, machine metaphor, animal metaphor and meteorogly metaphor. The findings presented here, newspaper reporting the subtle metaphorical construction of sport as violent, militaristic, animal and robotic, suggest that concern also needs to be extended to the language in which sports are reported. Recent commentary from sports journalists had drawn attention to the doubtful ethics of accepting as normal the violence that has accompanied the increasing professionalization of sport. Research has demonstrated that sports journalists have specific ethical codes to adhere to norms in the journalistic profession.

Key Words: ethics, sport, print journalism

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 46.zip](#)

Introduction Relationships between sport, nationalism, militarism and violence have often been alluded to by exponents of various social scientific disciplines (Mangan, 1996). Faure, for example defines sport as ‘the euphemistic representation of the latent violence of the Western mind and sport’s role as a socializing agent is viewed as the creation of “agonistics personalities” whereby: ‘it does not create the conditions for war, but it does maintain the possibility of those conditions, and adds its own efficiency to the other forces which produce a social order in which trails of strength are seen as part of the natural course of things (Holt, 2000). According to research, sports journalists see themselves as aligned with the rest of the newsroom in general terms. However, when it comes to ethical issues they see themselves separate, for example sports editors agree with the ideas that they should adhere to norms in the journalists’ profession. But it seems like there is a gap between their endorsement and their practice (Hardin, Zhong and Whiteside, 2009). Sports casters term has particular importance and provides a conceptual frame for the sports experience because sports casters repeat in similar ways thousands of times (Eastmen and Billings, 2001). Following their favorite teams require considerable amounts of time and emotional energy from many people (Dixon, 2001). Ethics can be explained as the philosophical examinations of virtue (Erdoğan, 2006). Particularly, recently, sports journalists have begun to view violence in sport as problematical. In fact, sportswriters tend to view sports-related violence such as fights on field, deep impact on field, bombardment. At this point, this research examines: the languages of sports reporting in terms of ethics in press.

Methods Hürriyet, Zaman, Fotomaç and Fanatik were examined from the point of view of its language especially newspaper headline for a period of 22 consecutive weeks (1 January to 31 May in 2009). Both Hürriyet and Zaman have an high average daily circulation, the others are two main

sports newspapers. After examination , headlines revealed the images to be focused on five major metaphorical complexes: violence metaphor, military metaphor, machine metaphor, animal metaphor and meteorology metaphor.

Results For a period of 22 consecutive weeks, examination of the newspapers headline, revealed the images to be focused on five major metaphorical complexes. The findings presented here, newspaper reporting the subtle metaphorical construction of sport as violent, militaristic, animal and robotic, suggest that concern also needs to be extended to the language in which sports are reported.

The one most frequently occurring has been simply labelled “military” metaphor which also incorporated associated terms from semantic fields like “soldiers”. As pointed out above, the description of sporting teams’ encounters as “victories”, “defeats”, “war”, “operations”, “revolution”, “surrounding”(surrounding starts). The next most frequently complex was a “violence” metaphor and concerned languages used to evoke related notions along a spectrum from injury to killing. The third complex is relevant to the meteorology metaphor. This strong tendency is to “natural calamity”, sports match was represented as natural calamity (towards to storm). The fourth most frequently key metaphor discovered that of “mechanization” or “machine”. This usage invites the reader unwittingly to replace the real, biological model of the human by an engineering, technological, almost metallic model. It went a step further by representing particular body parts as machine parts-what one might term a robotic model (x’s brake bursted). The last complex related closely to the animal metaphor which incorporated associated terms from semantic fields like “hunting”. It represents particular body parts as animal parts.such as x’s wing broken.

Discussion Recent commentary from sports journalists had drawn attention to the doubtful ethics of accepting as normal the violence that has accompanied the increasing professionalization of sport. (Holt, 2000). Research has demonstrated that sports journalists have specific ethical codes to adhere to norms in the journalistic profession (Hardin, et. all, 2009).

References

- Dixon, N. (2001). The ethics of supporting sports teams, *Journal of Applied Philosophy*, (18), 2, 149-158
- Hardin, M.; Zhong, B.; Whiteside, E. (2009). Sports coverage: “toy department” or public-service journalism? The relationship between reporters’ ethics and attitudes toward the profession, *International Journal of Sport Communication*, (2), 319-339.
- Holt, R. (2000). The discourse ethics of sports print journalism, *Culture, Sport, Society*, (3), 3, 88-103.
- Mangan, J.A. (1996). *Tribal Identities: Nationalism, Europe, Sport*, London Frank Cass.

THE ELEMENTS OF VIOLENCE IN THE CAPTIONS OF THE SPORTS JOURNALS

SPOR GAZETELERİNİN BAŞLIKLARINDA ŞİDDET UNSURLARI

Selami Özsoy

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü

This research reviews the words that carry elements of violence and metaphors of war in the captions of the daily sports journals published throughout a year in Turkey. It was determined that 10 key words with negative connotations which were identified by two academicians (war, fight, attack, coming to grips with someone, weapon, revenge, tearing up, destruction, bullet and death) were used 576 times in the captions of news and comments in Fanatik, Fotogol, Fotospor and Pas Fotomaç sports journals in the period between 1 June 2008 and 1 June 2009. It was determined that among the reviewed words 'war' and 'fight' were the most commonly used. In the papers, it easy to confuse conflicts and misunderstandings with 'fights', contests with 'coming to grips with someone', goals with 'bullets' and victories with 'destruction and annihilation'. We can suggest for sports media to form an auto-control mechanism in order to get rid of these negative aspects.

Key words: Sport, Media, Violence.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 136.rar](#)

GİRİŞ Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de en yaygın spor dalı olan futbol, kamuoyunda alt kültür ürünü olarak algılanmaktadır ve yaşanan şiddet olayları yüzünden olumsuz bir imaja sahiptir. Kitle arkasına saklanarak cesaret çözülmesinin bir göstergesi olan küfür de henüz kökü kazınamamış bir tribün hastalığı olarak durmaktadır. Futbol bir taraftan ekonomik değer bakımından birçok endüstri alanını geride bırakan bir sektöre dönüşürken, diğer taraftan aileler, statlarda yaşanan olumsuzluklar nedeniyle çocuklarını futbol müsabakalarını izlemeye göndermemenin yollarını arar hale gelmiştir. Türkiye Futbol Federasyonu’nun yaptırdığı Futbol Kamuoyu Araştırması’na göre (2005) Türkiye’de spor deyince insanların % 52.7’sinin aklına futbol gelmekte, “Türkiye’de futbol” ifadesi ise % 38.5 oranında “şiddet, kavga, şike ve küfür” kavramlarını çağrıştırmaktadır.

Yayınlarıyla kamuoyunu etkileyici bir güce sahip olan medya, kimi zaman zaman spor sahalarındaki şiddeti körükleyen bir unsur olarak görülmektedir. Genar Araştırma Şirketi tarafından yapılan Türk Toplumunda Futbol Algısı konulu araştırmaya göre (Sabah Gazetesi, 12.05.2004) taraftarlar sahalardaki olayların nedenlerini sıralarken ilk sırada “spor basınının haberleri”, “spor yazarlarının yorumları” ve “kulüp yöneticilerinin açıklamaları” gibi faktörleri göstermiştir. Bu araştırmaya göre futbol sahalardaki şiddetin eğitim seviyesinin yükselmesiyle önleneceğini düşünenler çoğunluktadır. Medyanın haber ve yorumlarında kullanılan sözcükler ve mecaz anlamlı söz kalıpları, taraftarın düşünce yapısında bir şekillenmeye neden olabilir. Sadece renkli bir anlatım için söylenen savaş metaforları, spor sahalardaki şiddet ortamının oluşmasına zihinsel bir alt yapı hazırlayabilir. Bu araştırmada, spor gazetelerinin futbol ağırlıklı olarak yayın yaptığı dikkate alınarak, 2008–2009 futbol sezonunda Türkiye’de günlük olarak yayınlanan spor gazetelerinde, şiddet unsurları ve savaş metaforları içeren kelimelerin taraması yapılmıştır.

YÖNTEM Araştırmada 1 Haziran 2008 ile 31 Mayıs 2009 tarihleri arasındaki 1 yıllık periyotta yayınlanan Fanatik, Fotogol, Fotospor ve Pas Fotomaç gazeteleri arşivlerinden taranmıştır. Hangi kelimelerin taranacağıyla ilgili olarak spor yöneticiliği ve iletişim alanından iki akademisyen

tarafından spor gazeteleri Turkcell Super Ligi müsabakalarının oynandığı 15–22 Ağustos 2009 tarihleri arasında 1 haftalık sürede sözcük taraması yapılmış ve “savaş, silah, ölüm, intikam, kurşun, kavga, parçalamak, imha, saldırı, kapışma” olarak 10 anahtar sözcük belirlenmiştir. Tarama sonunda anahtar kelimelerin geçtiği 854 haber ve yorum gözden geçirilerek, konuyla ilgisiz olanlar ayıklanmış ve kalan 576 haber değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen haber ve yorum başlıkları; anahtar sözcükler, gazetenin adına ve tarih sırasına göre haberin yayınlandığı sayfa sayıları da verilerek sıralanmış ve analiz edilmiştir.

BULGULAR Şiddet içerikli ve savaşın mecaz anlamı olarak sık kullanıldığı belirlenen 10 anahtar kelimenin taranmasına göre 1 Haziran 2008 ile 31 Mayıs 2009 tarihleri arasındaki dönemde Fanatik, Fotogol, Fotospor ve Pas Fotomaç gazetelerinin haber ve yorum başlıklarında en fazla “Savaş” (146) ve “Kavga” (106) kelimelerinin geçtiği saptanmıştır. Anahtar kelimeleri en fazla kullanan gazete Fotogol (177) olurken, diğer gazeteler Fotospor (170), Pas Fotomaç (115) ve Fanatik (114) olarak belirlenmiştir. Taranan spor gazetelerinin anahtar kelimeleri kullandığı başlıklar, gazetenin yayın tarihi ve haberin yayınlandığı Tablo 1’de gösterilmiştir. Taranan spor gazetelerde şiddeti çağrıştıran ve en fazla tekrarlanan metafor “savaş”tır. Spor gazeteleri, futbolcuların rakip takımlarla olan mücadelesinin şiddetini göstermek için “savaş” ifadesini kullanmaktadır. Futbolcuların takım içinde birbirleriyle kadroda yer bulabilmek için girdikleri rekabet; “forma savaşı”, kulüplerin futbolcu transferi için çekişmeleri “.... savaşı” şeklindeki kalıplaşmış anlatımlarla ifade edilmiştir.

Spor medyasında sıkça görülen metaforlar arasında bulunan “silah”, genelde takımların müsabakalarda performans beklentisi içinde olduğu futbolcuları nitilemek için kullanılmaktadır. Futbolcular bu tür haberlerde “silah” olarak adlandırılmakta, “gizli silah”, “kulübedeki silah”, “.....’ın silahı", “en büyük silah” gibi metaforlar, sayfalardaki başlıklarda geçmektedir.

Spor müsabakalarının “ölüm kalım” mücadelesi olarak nitelenmesi, spor medyasında yaygın bir anlayıştır. İncelenen dönemdeki spor gazetelerinin de özellikle takımların Avrupa kupalarındaki müsabakaları öncesinde benzer nitilemeleri yapmaktan sakınmadığı görülmüştür. Fotogol, Galatasaray’ın Kayserispor’la oynayacağı maç öncesinde “Ölüm kalım sınavı”, Eskişehir spor maçı öncesinde de “Ya ölüm ya düğün” şeklinde başlıklar kullanmıştır. Müsabakalar öncesi gazetelerde yer alan “Ölüm Tehlikesi” “Ölüm Virajı” “Ölümcül Hata” gibi başlıklar da dikkat çekmektedir.

Lig müsabakalarının rövanş tabir edilen tekrarları, spor medyasında sıklıkla “intikam” olarak nitelenmektedir. Trabzonspor Teknik Direktörü Ersun Yanal’ın Sivas maçı öncesi yaptığı açıklamalar “Sivas’tan intikam alınacak” şeklinde verilmiştir. Fenerbahçe’nin Denizlispor’u yendiği müsabaka, üç sezon önce kaybedilen şampiyonluğa gönderme yapılarak “Acı intikam” başlığıyla duyurulmuştur. Spor gazetelerinde kullanılan savaş metaforlarından biri de “kurşun” sözcüğüdür. Özellikle müsabaka sonrasında hazırlanan sayfalarda, takımların attığı goller kurşuna benzetilerek, “....’a tek kurşun”, “kaza kurşunu”, “zirveye tek kurşun” gibi söz kalıpları kullanılmaktadır.

Spor gazeteleri, başlıklarında taraftara olumlu mesajlar vermek için futbol müsabakasındaki galibiyeti “imha”, yani yok etmek fiiliyle özdeşleştirerek kullanmıştır. Fotogol, Galatasaray’ın Antalyaspor ile oynayacağı müsabaka öncesinde yaptığı haberde “Antalya’yı Nonda ve Karan imha edecek” başlığını kullanmıştır. Pas Fotomaç’ın Beşiktaş sayfasında Kocaelispor müsabakası öncesinde yer alan “Saldır Kartal” başlıklı haberi, taraftarı mutlu edecek şekilde görsel öğelerle süslenmiştir. Fenerbahçeli eski futbolcu Daniel Atkinson’ın bir maç sonrası “Bu kadar kavga yüreklerini ortaya koyan Türkler’in maçında olur” şeklindeki sözlerinin, insanları kavgaya teşvik edici nitelikteki “Yürekli insan kavga eder”

başlığıyla verilmesinin, özellikle genç okuyucular için olumsuz bir rol modeli unsuru olacağı söylenebilir.

SONUÇ VE TARTIŞMA Spor olaylarını halka aktarma işlevini yerine getiren spor medyası, taraflı yayıncılıkla ve spor ortamlarındaki şiddet olaylarının gelişmesinde pay sahibi olmakla eleştirilmektedir. Özellikle spor gazetelerinin, futbol içerikli yayın anlayışları ile genelde eğitim ve kültür düzeyi düşük bir kesime hitap ettiği varsayılmaktadır. Bu yapısıyla spor gazetelerinin tribün taraftarı üzerindeki etkisinin büyük olduğu söylenebilir. Seçilen anahtar kelimeler olan savaş, kavg, saldırı, karpışma, silah, intikam, parçalamak, imha, kurşun ve ölüm ifadelerinin, araştırmada elde edilen verilere göre incelenen spor gazeteleri tarafından, haber ve yorum başlıklarında mecazi olarak 576 kez kullanıldığı görölmüştür. Başlıkların kısa olması gereğı ve etkili ifade arayışı nedeniyle olumsuz anlamlar içeren bu kelimeler, anlam kaymasına uğratılmaktadır. Spor gazetecileri, anlaşmazlıkları “kavg”, müsabakaları “karpışma”, golü “kurşun”, galibiyeti “ imha” olarak kolaylıkla niteleyebilmektedir. Spor gazeteleri, özellikle futbolla ilgili haberleri verirken taraftarlar arasındaki rekabeti düşmanlığa çevirmeye zemin hazırlayacak türde bir dil kullanmaktadır. Futbol müsabakaları savaş metaforları ile okuyucuya duyurulmakta, “intikam”, “karpışma” gibi taraftarlar arasında gerginlik yaratacak türde ifadeler haber başlıklarda sıkça geçmektedir.

Gazetelerin haber başlıklarının iki üç kelimeyi geçmeyecek şekilde kısa olması gerekliliğı, monotonluğı düşmemek için her gün işlenen benzer olayların farklı ve etkili şekilde duyurulması isteğı, günlük gelişmelerin sayfanın manşet tabir edilen büyük başlığı olarak verilmesi için abartılması, başlıklardaki savaş metaforlarının sıkça kullanılmasına neden olmaktadır. Spor medyasının özellikle genç kuşaklar tarafından yoğun bir şekilde izlendiğı bilinmektedir. Bu noktadan bakıldığında özellikle çocukların zihinlerine, özü dostluk ve barış olan spor olaylarının olumsuz kavramlarla yerleşmemesi için spor medyasına önemli sorumluluk düşmektedir. Özellikle spor gazetelerinin yöneticileri ve yazarları, futbolla ilgili gelişmeleri okuyucuya aktarıırken barışçıl ifadeler seçmeye özen göstermelidir. Spor gazetelerinin taraftar ağırlıklı yayın politikasıyla sahalardaki rekabeti olumsuz yönde etkileyici yayın anlayışından sıyrılmaları için meslek içi bir otokontrol sistemi getirilmesi önerilebilir.

Medya kuruluşlarının birçoğunun uyma taahhüdünde bulunduğı “Basın Meslek İlkeleri”, spor medyası özeline uyarlanarak ve alana uygun olarak geliştirilebilir. Bu ilkeler Türkiye Spor Yazarları Derneğı’nin öncülüğünde bir ortak etik yasası şeklinde yayınlanabilir ve tüm medya kuruluşlarının bu ortak antlaşmaya uyması için çağrı yapılabilir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Auther C (2002) Futbol A.Ş., (Çev. Ali Berkay), İstanbul: Kitap Yayınevi. Sabah Gazetesi (12.05.2004) “Türk Toplumunda Futbol Algısı” Genar Araştırma Şirketi.

Şahin M (2003) Sporda Şiddet ve Saldırganlık. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

INVESTIGATION OF VISION DEVELOPPING ATTITUDES OF UNIVERSITY STUDENTS

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VİZYON GELİŞTİRMeye İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

*Sümmani Ekici **Emre Belli *Hakan Ünal *Yavuz Öntürk

*Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu **Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study, the attitudes of university students to examine the development of vision. This study of Mugla University School of Physical Education and Sports (BESYO) and the Administrative and Economic Sciences Faculty (FEAS) was administered to students. However, about 280 students have participated in the study. Le Sourd attitude scale used in the study. SJ, and Grady ML, by 'managers' vision of developing attitudes "in order to measure developed in 1998 Ş.Şule Erçetin's adapted to Turkish using the 'individual's self-expression measurement, through summary' view is based at the 'Likert' attitude scale is . Cronbach alpha for the scale to be evaluated and 0.84 was set. Obtained from the survey data were analyzed using SPSS 14.0 program. The data obtained from subjects according to socio-demographic variables are analyzed using frequencies and percentages, if the variable is a difference between the independent t test and one-way analysis of variance (ANOVA) were assessed. According to the analysis of subjects, 55.7% men and 44.3% of the cases have been found to be female. 21.1% of subjects 20 years and under, 67.9% 11.1% 21-23 years old and I was determined to be 24 years and over. FEAS at 57.5% and 42.5% of subjects i have determined i read BESYO. Between the sexes $p < 0.05$ level, a significant difference was detected. Faculty according to the "Board action, is facing the new and original ideas that produce people who should be", "Board of organizations with requests to the results needed to achieve everything they do," executives of the organization for purposes of risk-taking Bidders must have ", " Board of organizations related to better one for the future vision must have ", " Administrators organizations future plans to actively spend time should "and" experienced managers in the future, the organization of the image of what should be the focus the question of $p < .05$ level, significant differences were detected in other variables, no significant difference between not detected . Between the ages of the subjects $p < 0.05$ level, significant differences were detected.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 733.rar](#)

Giriş ve Amaç Küreselleşen ve rekabetin kızıdığı yaşantımızda, klasik yönetim anlayışları ile başarıyı yakalamanın zorluğu bilinirken vizyona olan ilginin artması doğaldır. Toplumu oluşturan tüm kurum, kuruluş ve örgütler belirledikleri hedeflere kısa sürede ulaşmak istiyorlarsa vizyon sahibi olmanın önemini kavramak zorundadırlar. Örgüt faaliyetleri yürütülürken sahip olunacak vizyon, örgütün kendi yaşamını devam ettirmesini sağlayacaktır(Yılmaz 2005). Uygun zamanda ve tutarlı bir yönetim, vizyonu gerçekliğe dönüştürme ve canlılığını koruması açısından ciddi bir önem taşır. Yönetim açısından vizyon, yeni riskler ya da büyük girişimler için bir kontrol noktası olduğu kadar gelecek için tutarlı yol gösterici bir sistemdir(Quigley 1998). Okulların, okul toplumu üyelerince benimsenmiş geleceğe yönelik bir vizyona sahip olması, buna ulaşmaya yönelik uygulamaların başarısında temel teşkil eder(Aytaç 2000). Eğitim sisteminin temel ögesi olan okullar için vizyon vazgeçilmez bir unsurdur. Okulun geleceğini şekillendirmesi, ancak kendi kültürel değerlerini yansıtacak bir vizyonun geliştirmesiyle mümkün olacaktır. Bu nedenle eğitim örgütlerinin başında bulunan yöneticilerin, vizyonu okulun iç ve dış öğeleriyle paylaşımları eğitim ve öğretimin kalitesinin

artmasında büyük önem taşımaktadır. Vizyon geliştirme ve bu vizyonu okul yaşantısının içine yerleştirebilme yeterliğinden yoksun olan yöneticilerin başında bulunduğu okullarda değişim ve gelişime yönelik etkinliklere yeterince yer verilmemekte ve gündelik sorunlarla uğraşmaktadır (Can 2007). Bu durumda geleceğimiz olan üniversite öğrencilerinin vizyona ilişkin tutumlarını olumlu ya da olumsuz önemlidir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerini vizyon geliştirmeye ilişkin tutumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem Bu araştırmanın evrenini üniversitelerin BESYO ve İİBF öğrencileri oluştururken, örneklemini ise Muğla Üniversitesi BESYO ve İİBF öğrencileri oluşturmaktadır. Bununla ilgili olarak çalışmaya 161 İİBF ve 119 BESYO öğrencisi olmak üzere toplam 280 öğrenci dahil edilmiştir. Anketler öğrencilere sınıflarda çalışma hakkında bilgi verildikten sonra 30 dakikayı kapsayan bir süre içerisinde uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan tutum ölçeği Le Sourd. S.J., ve Grady M.L., tarafından, “yöneticilerin vizyon geliştirmeye ilişkin tutumlarını” ölçmek amacıyla geliştirilen ve 1998 yılında Ş.Şule Erçetin’in Türkçeye uyarlayarak kullandığı, ‘bireyin kendi ifadelerinin ölçülmesi aracılığıyla, özetlenmesi’ görüşü esas alınarak hazırlanmış ‘Likert tipi’ tutum ölçeğidir (Sözen 2007). Değerlendirmeye alına ölçeğin cronbach alfa değeri 0.84 olarak belirlenmiştir.

Anketlerden elde edilen verileri SPSS 14,0 programında değerlendirilmiştir. Deneklerden elde edilen verilere göre sosyo demografik değişkenler frekans ve yüzde analizi ile değerlendirilirken, değişkenler arasında bir fark olup olmadığı independent t test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir.

Bulgular Yapılan analize göre deneklerin %55,7 si erkek ve %44,3 ünün bayan olduğu tespit edilmiştir. Deneklerin %21,1 i 20 yaş ve altında, %67,9 u 21-23 yaş arasında ve %11,1 i 24 yaş ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Deneklerin %57,5 i İİBF de ve %42,5 i BESYO da okudukları belirlenmiştir. Denekler cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında, seçenekler arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan analize göre değişkenler arasında fakültelere göre; “Yöneticiler eyleme dönük oldukları yeni ve özgün düşünceler üreten kişiler olmalıdırlar”, “Yöneticiler örgütleri ile ilgili istekleri sonuçlara ulaşmak için gereken her şeyi yaparlar”, “Yöneticiler örgütün amaçları için risk almaya istekli olmalıdır”, “Yöneticiler örgütlerine ilişkin daha iyi bir Gelecekle ilgili vizyona sahip olmalıdır”, “Yöneticiler örgütlerinin geleceğini planlamak için etkin olarak zaman harcamalıdır” ve “Deneyimli yöneticiler gelecekte örgütlerini İmajlarının ne olması gerektiğine yoğunlaşır” sorularında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilirken, diğer değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizine göre deneklerin yaşları arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA Günümüzde eğitim sisteminin değişen rolü nedeniyle üniversite öğrencilerinin ve yöneticilerinin bu hızlı değişime uyum sağlaması kendisinden beklenen rolleri oynaması gerekmektedir. Bunun için bireyler vizyon sahibi olmalı ve örgütsel vizyonlar belirleyip astlarının bunları paylaşımını sağlayabilmelidir. Dolayısı ile üniversite öğrencilerinin vizyona ilişkin tutumunun olumlu ya da olumsuz olması vizyon geliştirme ve vizyonu gerçekleştirmede son derece önemlidir. Keskin (2007) yılında yapmış olduğu çalışmada ilköğretim okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerin, vizyon geliştirme düzeyleri, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirtmiştir, ayrıca öğretmenlerin yaş düzeyi arttıkça buna bağlı olarak vizyon geliştirme

düzeylerinin de artış gösterdiğini belirtmiştir. Yapılan bu çalışma ile bizim çalışmamız farklılık göstermektedir.

Türkiye de öngörülen eğitim reformlarının uygulanması ve gerçekleştirilmesinde başlangıç noktası okullar, başarı ögesi olarak da vizyon geliştirmiş lider okul yöneticilerinin okul personelinin inanç ve bağlılığını etkileyen olayları, konuları ve durumları oluşturacak amaçlar geliştirmesi ve bunları paylaşılabılır kılması ön koşul olarak görülmektedir. Bu anlamda öğrencilerin lider olarak vizyon geliştirme eğiliminde ve eyleminde olmaları gerektiği söylenebilir. Doğan'ın (2008) yılında yapmış olduğu çalışmada Adnan Menderes üniversitesi çalışanlarının vizyonlarının başarıya ulaşmasında yöneticilerin kilit rolü olduğu ve tüm çalışanların katılım ve desteğine ihtiyaç duyulduğuna olan inançlarıdır. Bizim çalışmamızda da değişkenlere verilen cevaplar arasında bir fark bulunmadığı için bu çalışma ile paralellik göstermektedir.

Bu çalışmanın sadece Muğla Üniversitesinin bölümlerini kapsadığı unutulmamalıdır. Dolayısıyla daha sağlıklı bilgi ve sonuçlara ulaşmak için bu ve benzer çalışmaların diğer örgütlerde de yapılması gerektiği bilinmelidir. Özellikle diğer eğitim kurumlarında yapılacak çalışmaların, araştırmanın sonuçlarını kıyaslamak ve geleceğe yönelik bilimsel, objektif ve tutarlı eylem ve kararlar dizisi oluşturmak adına bir fırsat oluşturacağı unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

Aytaç T.; Okul Merkezli Yönetim, Nobel Yayınları, Ankara 2000.

Can N.; İlköğretim Okulu yöneticilerinin vizyon geliştirme rollerinin incelenmesi ve karşılaştırılması (Ankara ve Konya ili örneği), Selçuk Üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü Eğitim bilimleri anabilim dalı, Konya 2007. Doğan H.; Örgütlerde vizyon ve misyonların çalışanlarca kabulü ve Adnan menderes üniversitesi örneği, Gazi üniversitesi İktisadi idari bilimler fakültesi dergisi, 2008.

Keskin M.B.; Öğrenen organizasyon olma sürecinde ilköğretim okulu yönetici ve öğretmenlerinin vizyon geliştirme düzeyleri, Yeditepe üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü, İstanbul 2007.

Quogley J.V.; Vizyonun oluşturulması, geliştirilmesi ve korunması, Çev. Berat Çelik, Yeni çizgi yayın dağıtım, İstanbul 1998.

Sözen T., Sunay H.; Türkiye de beden eğitimi ve spor yüksekokullarında çalışan yöneticilerin yöneticilik vizyonuna ilişkin görüşleri üzerine bir araştırma, Spormetre Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, 2007.

Yılmaz A., Akdemir S.; Örgütlerde vizyon ve yönetimi, Detay yayıncılık, Ankara 2005.

THE IMPACT OF ADVENTURE BASED EDUCATION ON PROBLEM SOLVING ABILITY

AÇIK ALAN MACERA EĞİTİMLERİNİN PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ÜZERİNE ETKİSİNİN BELİRLENMESİ

Güçlü Özen, Hasan Birol Yalçın, Şerife Vatansever Özen
Abant İzzet Baysal Üniversitesi

The use of an outdoor setting in the training of managers is a rapidly growing phenomenon. Most commonly, this type of training is used to develop teamwork and team skills such as interpersonal communication, trust, leadership, group problem solving, and the ability to work effectively with others. The purpose of this study was to examine the effect of outdoor adventure based education on problem solving skill. The subject of the study were 37 females, 67 males who participated two-day outdoor adventure based education. The questionnaire consisted of demographics information and Turkish version of Heppner's Problem Solving Inventory was used to collect data. Paired and independent t-tests were used to analyze data. The results of the study revealed that outdoor adventure based education had positive significant effect on problem solving skill of the participants $p<.05$, On the other hand, there were no significant differences of gender ($p>.05$) and educational level of participants ($p>.05$). The results were further discussed and elaborated.

Key words: Outdoor Adventure Based Education, Experiential Education, Problem Solving Skill

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 327.zip](#)

Giriş ve Amaç: Günümüzde, küresel boyutta yaşanan hızlı ve sürekli değişimler örgütsel yapıları derinden etkilemektedir. Değişimin yarattığı belirsizlik ortamında, fırsatları ve tehditleri doğru şekilde değerlendirerek uygun eylemlerde bulunmak önem kazanmıştır. Bugün örgütlerin geneline baktığımızda, iş hayatında başarının yolunun, öğrenme ve denemede bütünleştiğini bilen; birlikte öğrenmenin, yaşının ve sonunun olmadığı gerçeğini kabul eden organizasyonlar olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Bu dönemde, eski güçlerine ve parlak geçmişlerine güvenerek değişime direnen örgütler, zayıflamakta ve yok olmaktadır. Örgütler için değişime ayak uydurabilmek, hatta değişimi yönlendirmek ancak yenilikçilikle ve hesaplı şekilde risk alma ile mümkün olabilmektedir (Basım ve diğ.2008). Bu bağlamda örgütler için var olabilmek, çalışanlarının kendine güvenen ve hesaplı bir şekilde risk alabilen bireyler olmalarını ve ya bu noktada gelişim göstermeleri gerektirmektedir. Bu gelişim sürekli öğrenen- gelişen ve bu gelişimini iş yaşantısına aktaran çalışanlar vasıtası ile olacaktır. Kişinin kendi deneyimleri yoluyla öğrenmesini Kolb (1984) yaşayarak öğrenme döngüsü içinde açıklamıştır ve öğrenme bu süreç içerisinde gerçekleşir. Açık alan eğitimleri, organizasyonlara problem çözme, risk alma, öz benlik ve kişiler arası iletişim alanlarında gelişim için bir çatı sağlamaktadır (Doherty, 2003). Günümüzde bilim evreninin verilerini anlayan, yorumlayan, kullanan ve yenilerini üreten; bilim dünyasının bilgi, beceri, tutum ve alışkanlıklarını davranışa dönüştürmüş, problem çözmede bilimsel süreçleri kullanan bireyler (Bilgen, 1994), karar alma süreçlerinde yer alacaklardır. Karar verme mantıksal bir süreçtir ve bu süreç bir problem var olduğunda başlayacaktır (Mert, 1997, s.5). Dolayısıyla Bedoyere (1995) göre problem çözme becerisi bir yönetici için mihenk taşıdır (çev. Şahiner,1997, s. 10). Dolayısı ile hem tepe hem ara yöneticiler ve hatta tüm çalışanların problem çözme becerilerini geliştirilmesi örgüt açısından son derece önem taşımaktadır. Yaptığımız çalışmanın amacı açık alan eğitime katılan orta kademe yöneticilerin problem çözme beceri düzeylerindeki algı değişikliğini belirlenmesidir.

Yöntem Bu araştırmada genel tarama modellerinden kesit alma yöntemi kullanılmış olup veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini çalışma evreni ile aynı olup açık alan eğitiminde bulunan ve çalışmamıza gönüllü katılan 104 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada katılımcılara açık alan eğitiminden önce ve sonra anket uygulaması yapılmıştır. Ölçüm aracı olarak 1982 yılında P.P. Heppner ve C.H: Peterson tarafından geliştirilen ve daha sonra N. Şahin, N.H Şahin ve P.P Hepner tarafından 1993 yılında Türkçeye uyarlanan Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Uyarlama çalışmasında envanterin tümü için elde edilmiş Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .90, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .72 ile . 85 arasında bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ise ön-test için .85, son test için .88 olarak bulunmuştur. Açık alan eğitimi iki gün sürmüş olup, iki günlük program literatürün de desteklediği biçimde dizayn edilmiştir. Bu süreç içerisinde; açılış toplantısı, ki bu toplantıda yapılacaklar, konfor alanı, yaşayarak öğrenme ve davranışların transferi gibi konular yer almış, takip eden zaman dilimlerinde 3 adet yüksek aktivite (high rope activities), 1 adet alçak aktivite (low rope activities), iletişim ve problem çözmeye dayalı 2 adet yer aktivitesi yer almıştır (Garvey 1999).

Bulgular: Tablo 1. Problem Çözme Envanterinin Alt boyutlarına Göre Cinsiyet Farklılığı İçin t Testi Tablosu Tablo 2. Tablo 2: Problem Çözme Envanterinin Alt boyutlarına Göre Eğitim Durumu Farklılığı İçin t Testi Tablosu Tablo 3. Açık Alan Eğitiminin Katılımcıların Problem Çözme Becerisi Algı Düzeylerine Etkisinin Öntest-sontest Ölçüm Toplam Puanlarının Karşılaştırılması İçin t Testi Tablosu **Tartışma ve Sonuç:** Tablo 1’ de görüldüğü gibi yapılan istatistiksel analizler sonucunda tüm alt boyutlarda bayanlar ve erkekler arasında gerek ön-test ve gerekse son- test değerleri arasında ve farkların farkında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Hattie ve diğ. (1997) açık alan eğitimlerine katılan bayan ve erkeklerde olumlu etkinin benzer olduğunu belirtirken Witman (1995), bayanların güven aktivitelerine, erkeklerin ise güç ve hakimiyet aktivitelerine daha fazla değer verdiklerini belirtmiştir.

Yazında daha çok kişilik gelişimi amaçlı yapılan kurslarda (outward bound) geniş katımlı ölçümler yapılmış ve bazı çalışmalar; Owens (1984), Owen (1990), Gray ve Patterson (1995), Morisson (1996) değişim skorlarında benzer gelişimler bulurken, bazı çalışmalar; Gelder, Richard ve Neill (1993), McDonald (1996) erkekler, bazı çalışmalar ise; Mc Intyre (1987), Neill ve Richards (1996) kızlar lehine daha iyi skorlar elde edildiğini bildirmişlerdir (akt, Neil, 1997). Tablo 2’ de görüldüğü gibi yapılan istatistiksel analizler sonucunda tüm alt boyutlarda lisans ve lisansüstü eğitime sahip katılımcılar arasında gerek ön-test ve gerekse son- test değerleri arasında ve farkların farkında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Ulupınar (1997) çalışmasında eğitim seviyeleri yükseldikçe, problem çözme becerilerinin algı düzeylerinin de yükselme olduğunu ancak istatistiki fark olmadığını, Ferah (2000) çalışmasında sınıf düzeyi farkının problem çözme becerisi algı düzeyine etkisinin olmadığını belirtmiştir. Hattie ve diğ. (1997) yaptığı çalışmada diğer demografik faktörlerden öte ilerlemiş yaş seviyesinin, Neil ve Richards (1998) eğitim süresi uzunluğunun program çıktısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu cinsiyet, eğitim gibi değişkenlerin anlamlı fark yaratmadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların benzer nitelikli eğitim düzeylerine sahip olması ve iş yaşamında eşit şartlarda çalışıyor olmaları ayrıca eğitim şartlarının ve uygulamanın cinsiyet ve eğitim düzeyi farkı gözetmemesi böyle bir sonucun çıkmasında etken olduğu düşünülmektedir. Tablo 3 incelendiğinde düşünen, kaçınan ve planlı yaklaşım alt boyutlarında ve toplam puanlarda istatistiki anlamlı fark bulunmuştur. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde yapılan eğitimin katılımcıların problem çözme beceri algı düzeylerine olumlu katkı yaptığı söylenebilir. Breheney (2000) PSI envanteri ile yaptığı

çalışmada sınıf içi eğitim ile açık alan eğitime katılan guruplar arasında fark bulamazken, açık alan eğitime katılan gurubun ön-test son-test toplam puanları arasında anlamlı gelişme tespit etmiştir. Eagle (1999) yaptığı çalışmada “Sınırların Ötesi” isimli programa katılan ve katılmayan kolej öğrencileri ile yaptığı çalışmada, katılan öğrencilerin problem çözme, takımdaşlık ve olumlu davranış geliştirme alt başlıklarında daha yüksek puanlar aldıklarını belirtmiştir. Yazın incelendiğinde Priest (1999), Doherty (2003); maceraya dayandırılmış açık alan aktiviteleri ile yapılan eğitimlerin katılımcıların problem çözme becerilerine olumlu katkı yaptığı belirtilmektedir.

Şeçilmiş Referanslar

Basım, H. N., H. Korkmazıyrek, A. O. Tokat (2008). “Çalışanların Öz Yeterlilik Algılamasının Yenilikçilik ve Risk Alma Üzerine Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19, 121-130

Kolb, David A. 1984 Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. New Jersey: Prentice Hall, Inc., , s.3.

Doherty, Claire. 2003 The effects of a public school system's one day adventure experience. Unpublished 4th year teacher education project, University of Newcastle, Newcastle, NSW, Australia.

Garvey, D. 1999 Do one day adventure programming activities, such as challenge courses, provide long lasting learning? Iowa: Kendall Hunt-Publishing. s. 89-96.

Hattie, J., Marsh, H. W., Neill, J. T.,ve Richards, G. E. 1997. Adventure education and Outward Bound: Out-of-class experiences that make a lasting difference. Review of Educational Research, 67, s. 43-87.

James T. Neill, 1997, Gender: How does it effect the outdoor education experience? 10th National Outdoor Education Conference, Sydney, Australia January 20-24,

IN REVIEWING THE AREAS AND CAPACITIES OF WINDSURFING TRAINING IN TURKEY

TÜRKİYE'DE RÜZGÂR SÖRFÜ EĞİTİMİ, ALANLARI VE KAPASİTELERİNİN İNCELENMESİ

Velittin Balcı- Ozan Çağlar Karatepe
Ankara Üniversitesi Besyo

Abstract Sports Tourism has become a rapidly evolving sector. The inherent nature of competitions, with trips and adventure sports athletes, requiring different regions travel within. the purpose of this research, in the "sports tourism in Turkey", and the importance of "windsurfing" surf schools by analyzing what is important is to interpret and recommendations necessary level. This work was scanned and existing literature and geographic locations in Turkey and surf schools, capacities and surfing centers material statuses by contacting our e-mail or fax, as well as communication through by the Internet access. Research data has been compiled in windsurfing schools in 2009, service areas, equipment and accessories, rental, windsurfing windsurfing training, Personal storage, Maintenance and repair services, equipment or accessory from the sale of second hand and zero equipment. Surf schools in particular lack of enthusiasm are not licensed and lack of documents does not exist lifeguard, Each surf school at least one first-aid kit and some small injuries and private health institutions in cooperation with intervene when needed. Surf schools for the training and equipment to be leased used Salmalı Board, Fun Board equipment classified as two main group. Surf schools in Turkey, accommodation, transport and only windsurfing services that they don't provide food and beverage services and direct have been detected. You can also surf other accommodation as well as five-star hotels near the centers of the region's smaller boutique hotels and hostels is suitable for installations in the fabric and high season they don't answer on these demand.

Keywords: windsörf, education

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ VE AMAÇ Spor turizmi hızla gelişen bir sektör haline gelmiştir. Sporun doğasında olan karşılaşmalar, beraberinde seyahatleri zorunlu kılarken, birçok doğa ve macera sporu içinde sporcular değişik bölgelere seyahat etmektedirler.

Türkiye’de özellikle de doğa sporundan kaynaklanan sportif turizm, son yıllarda baş döndürücü bir hızla gelişmiştir. Rafting, yamaç paraşütü, tırmanış, dalış gibi pek çok doğa sporu türü Türkiye’nin yapılabilir spor envanterine girmiştir (22). Türkiye’nin doğal kaynakları birçok doğa sporu açısından değerlendirilebilir. Özellikle son yıllarda popüler olan rüzgâr sörfünün, ülkemizin birçok bölgesinde yapılabileceği düşünülmektedir. Rüzgâr sörfünün yayılması açısından rüzgâr sörfü tüketici profilinin belirlenmesi son derece önemlidir. Böylece tüketicilerin beklentilerine daha etkili karşılık verebileceği gibi, yeni rüzgâr sörfü yatırımları açısından da yararlı bir kaynak olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de “spor turizmi” içerisinde “rüzgâr sörfü”nün önemi ve sörf okullarının ne düzeyde önemli olduğunu analiz ederek yorumlamak ve gerekli önerileri yapmaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM Bu çalışma var olan literatür taranarak ve Türkiye’deki sörf merkezleri ve sörf okullarının coğrafik konumları, kapasiteleri ve malzeme durumları elektronik posta ya da fax aracılığıyla iletişime geçilerek, bunun yanında internet erişimlerinden de yararlanılarak hazırlanmıştır. Elde edilen veriler özgün bir biçimde yazıya dökülmüştür. Araştırma verileri 2009 yılı içerisinde derlenmiştir **BULGULAR** Türkiye’de rüzgâr sörfü okullarının hizmet alanları, Rüzgâr sörfü eğitimi,

Rüzgâr sörfü ekipmanı ve aksesuar kiralama, Kişisel ekipmanların depolanması, Bakım ve tamir hizmetleri, İkinci el veya sıfır ekipman ve aksesuar satışından oluşmaktadır. Sörf okulların özellikle cankurtaran bulundurmadığı ancak VDWS lisansı olan eğitmenlerin bu belgeyi alırken aynı zamanda cankurtaranlık belgesine sahip olmak zorunda olduğu görülmüştür. Her sörf okulunun birer ilk yardım çantası bulundurdıkları ve küçük yaralanmalara müdahale edebildikleri ve bazılarının da özel sağlık kuruluşları ile işbirliği yaparak gerektiğinde yardım istedikleri görülmüştür. Sörf okullarının ekipmanlarının, eğitim için kullanılan (Salmalı Board) ve kiralanan (Fun Board) ekipmanlar olarak iki ana grupta sınıflandırıldığı tespit edilmiştir. Salmalı board’ların daha çok eğitim için kullanıldığı fun board’ların ise kiralandıkları ve her düzeyde sörf tüketicisi için değişik ebatta ve nitelikte ekipmanın bulunduğu görülmüştür.

SONUÇ VE TARTIŞMA TÜRSAB’ın 2005 yılı verilerine göre rüzgâr sörfü tüketicilerinin çoğunluğunun erkek turistlerin katılım oranlarının bayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (22). Hugues, ve diğerleri (2003) sörf turistlerinin seçimlerini etkileyen faktörleri bulmayı amaçlayan çalışmalarında, elde edilen sonuca göre, sörf turistleri bölgelerine en yakın destinasyonu tercih etmektedirler (7). Rüzgâr sörfü tüketicilerinin sürekli favori sörf yerlerini tercih ettikleri görülmüştür. Kişinin favori olarak kabul ettiği sörf parkurunu, bildiği, daha risksiz ve kendi bütçesine daha uygun olduğu, ayrıca kişinin favori yerle arasında bir bağ kurduğu düşünülmektedir. Türkiye’de rüzgâr sörfü bölgeleri içinde yoğunlukla Alaçatı’nın tercih edilmesinin nedeni rüzgâr sörfü için coğrafi elverişliliği, diğer turizm olanaklarının çekiciliği ve Türkiye de her yönden sörfle özdeşleşmiş bir yer olmasıyla ilişkilendirilebilir. Özak’un (2001) Sürdürülebilir turizm kapsamında bölge planlaması ve Alaçatı turizm yatırım bölgesi üzerine bir uygulama araştırmasında, Alaçatı yöresinin turizm alanında yeterli derecede doğal ve tarihi potansiyele sahip olduğu sonucu ortaya konmuştur. Bu sonuç, rüzgâr sörfü tüketicilerinin Alaçatı’yı tercih etmelerini destekler yöndedir (14). Dolnicker ve Fluker (2003) Sörf turistleri arasındaki Pazar bölümleri, geçmiş tercihlerin ele alınması adlı çalışmasının sonuçlarına göre, sörfçülerin sadece beşte birinden daha az bir kısmının yalnız seyahat ettikleri bulunmuştur. Başlangıç düzeyindeki katılımcıların çoğunluğunun diğer nedenlerle Alaçatı’ya geldikleri ve sörf öğrenmeye burada karar verdikleri düşünülmektedir. Sörf yapabilme düzeyi ilerledikçe, Alaçatıya gelme nedeninin sadece rüzgâr sörfü olma oranının da arttığı düşünülmektedir (3). Rüzgâr sörfü tüketicilerinin sörf yapabilme düzeylerine göre rüzgâr şiddeti tercihlerinin değiştiği bilinmektedir. Başlangıç düzeyindeki sörfçülerin rüzgârı doğru kullanmayı yeni öğrendikleri varsayıldığında sert rüzgârın onlar için zorluk olduğu düşünülür. Başlangıç ve orta seviyedeki rüzgâr sörfü tüketicilerinin dalgalardan dolayı dengelerini sağlayamadıkları, çok sık suya düştükleri bu nedenle az dalgalı ve dalgasız deniz tercih ettikleri düşünülmektedir. Başlangıç ve orta seviyedeki tüketicilerin sığ denizi tercih etmelerinin nedeni de çok sık düşmeleri olabilir. Sürüklenme riskine karşı ayaklarını yere basma isteği, gerektiğinde malzemeyi çekerek getirebilme rahatlığı, derin sudan çekinme ve diğer güvenlik nedenlerinden dolayı sığ denizin tercih edildiği düşünülebilir. Tüketicilerin çoğunluğunun malzemelerinin olmayışı ve eğitim konusunda düşünceleri, rüzgâr sörfü tüketicileri açısından sörf okullarının önemini açıkça ifade etmektedir. Rüzgâr sörfü tüketicilerinin bir kısmının kendi malzemeleri olduğu ancak onlarında bakım, onarım ve depolama hizmetlerine ihtiyaç duydukları ve bu konularında sörf okullarının hizmet alanına girdiği görülmüştür. Sörf okullarının rüzgâr sörfü sektöründe çok önemli bir yer tuttuğu düşünülmektedir.

Rüzgâr sörfü okullarında çalışan eğitmenlerin çoğunluğunun herhangi bir sertifikasının olmadığı tespit edilmiştir. Yasal olarak bir rüzgâr sörfü okulunun işletilmesi için, bulundurma zorunlu belgeler, gereçler ve tesisler, Turizm bakanlığının “Sportif Amaçlı Turizm Faaliyet Yönetmeliği” ve GSGM’nin

“ Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliği” gereğince işletilip kontrol edilmesi gerekmektedir (33). Türkiye’de bulunan sörf okullarının sadece rüzgâr sörfü hizmetleri verdikleri, konaklama, ulaşım ve yiyecek içecek hizmetleri ile doğrudan ilgilenmedikleri tespit edilmiştir. Sörf okullarının anlaşmalı olduğu bazı konaklama tesisleri, transfer şirketleriyle dolaylı yoldan işbirliği içinde olduğu tespit edilmiştir. ÖNERİLER Rüzgâr sörfü işletmelerinin tüketici profilini göz önünde bulundurarak hizmet kapasitelerinin ve yatırımlarının hedef kitlenin beklentilerine karşılık vermesi ve iyileştirmesi sağlanmalıdır. Sörf okullarının oteller ve pansiyonlarla işbirliği yaparak tüketicilere daha çekici paket programlar sunmaları sağlanmalıdır. Türkiye’de bulunan rüzgâr sörfü eğitmenlerinin nicelik ve nitelik bakımından artırılması için kurslar açılmalı, sertifika sistemi getirilmeli ve eğitim standartlarının iyileştirilmesi sağlanmalıdır.

En yoğun sörf yapılan ve her geçen gün kalabalıklaşan parkurlarda güvenlik önlemlerinin gözden geçirilip iyileştirilmesi, ek önlemler alınması gerekmektedir. Koyda gözetleme kuleleri, cankurtaranlar, suda kurtarma araçları ve doktorlar sürekli görev yapmalıdır. Rüzgar sörfü eğitiminin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında seçmeli ders ve uzmanlık alan dersi olarak açılması önemli olacaktır. Son olarak rüzgâr sörfü malzemelerinin daha çok ve yaygın ithalatıyla birlikte ucuz malzeme pazarlaması yapan firmaların olması da bu sporun gelişmesine katkıda bulunacaktır.

KAYNAKLAR

3. DOLNICAR S. & FLUKER M, Behavioural Market Segments Among Surf Tourists: Investigating Past Destination Choice, Journal of Sport Tourism 2003. Sayfa: 186, 196.
7. HUGUES E. Ve Diğerleri, Factor Affecting The Choices of Surf Tourists, Proceedings Of The 3 International Surfing Reef Symposium, Reglan, New Zealand, June 22-25, 2003 Sayfa: 258.
14. ÖZOK K. Sürdürülebilir Turizm Kapsamında Bölge Planlaması ve Alaçatı Turizm Yatırım Bölgesi Üzerine Bir Uygulama. Dokuz Eylül Üniversitesi SB Enstitüsü. İzmir 2001.
22. TUR-SAB AR-GE, 150 Milyar Dolarlık Bir Pazar: Spor Turizmi. Ocak 2002.
33. [http:// www.gsgm.gov.tr](http://www.gsgm.gov.tr) (Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliği) (12.08.06)

AN INVESTIGATION OF OPERATIONS FOR THE HELI-SKIING ON THE KAÇKAR MOUNTAINS

KAÇKARLARDA YAPILAN HELİSKİ SPORUNUN OPERASYON BOYUTUNUN İNCELENMESİ

Bektaş, Fatih¹, Okur, Görkem², Karaman Gülsen¹, Ayan, Vedat¹, Mülazimoğlu, Olcay¹

1 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye. 2 Harita Mühendisliği Bölümü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye

In this study, it is aimed to analyze heli-skiing, a branch of increasingly becoming significant sports in the world, but not exactly known in Turkey, in terms of operation. The study was conducted examining the heli-skiing operation on Mountains Kaçkar.

The findings in the research are based on the surveys, observations and analyses of operation coordinators, well-known mountain and ski guides and snow experts. We consider that the analysis of heli-skiing, not very well-known sports branch and gradually becoming popular among other sports activities in the world, with regard to heli-skiing operation will create a new field of working in our region and country.

Key words: heli-skiing, operation, kaçkar mountains.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file 976.rar](#)

Giriş ve Amaç Heliski (Helikopterli kayak) sporu, kayakçıları helikopter ile tepelere bırakıp oradan kaymalarını sağlayan bir spor türüdür. Dünyanın sınırlı bölgelerinde yapılabilen heliskinin en önemli özelliği, kayak merkezinden veya kayak pistinden uzakta, karın bol olduğu alanlarda yapılmasıdır. Dağ rehberliği için Kanada'nın Biritish Colombia dağlarına giden Avusturyalı dağ rehberi Hans Gmoser tarafından, bol karlı, daha heyecanlı kayma arayışının sonucunda, 1960'larda alpin tarzda dağ kayağının bir açılımı olarak, kayakla yürüyerek ve kas gücü kullanarak dağlara çıkmanın yerine, ulaşım için helikopterin kullanıldığı heliski ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkışından günümüze heliski; regrasyonel kayağın en heyecanlı ve zor türü olarak dünya çapında oldukça popülerite ve saygınlık kazanmıştır. Bugün dünyada heliski, başta Kanada olmak üzere, Amerika Birleşik Devletleri, İtalya, Fransa, İsviçre, İspanya, Türkiye, Rusya, Kırgızistan, Himalaya, Nepal ve Arjantin'de yapılmaktadır. Zamanla artan popülerliğinin sonucu heliski sporunun kural ve standartlarını belirleme ihtiyacı ortaya çıkmış ve bu amaçla ilk yapıldığı yer olan Canada'da 1978 yılında Biritanya-Colombia Helikopter ve Snowcat Kayak operatörleri Birliği (BCHSSOA) kurulmuş ve 2005 yılında ismi Helicat Kanada olarak değiştirilmiştir (Helicat Canada, 2010). Dünyada, Kanada, Alaska, Kafkaslar ve Himalayalarda yapılan heliski sporu, ülkemizde ilk kez 2005 yılında Kaçkar dağlarında yapılmaya başlandı. Son yıllarda, Rize dağlarında popüler hale gelen heliski, dünyanın en heyecanlı, adrenalini yüksek ve maceraperest doğa sporlarından biri olarak gösterilmektedir. Turkey Helisky şirket kurucusu ve dağ rehberi Thierry Gasser, Kaçkarların bu spor için mükemmel olduğunu, yapılan ilk kontrollerde 2 metrelik çok sağlam ve çok iyi sıkışmış bir kar tabakasının üstünde 40 cm.lik bol kar olduğu için bu bölgenin elverişli olduğunun altını çizmiştir. Maliyeti oldukça yüksek olan bu branşı özel donanımlar gerektirmektedir. Dolayısıyla, spor dalları arasında pahalı spor hobilerinden biri olarak görülen aktivitedir. Bu ekonomik düzeyi yüksek olan sporun, kayak bilgisi çok iyi olan insanlar tarafından rağbet gördüğü anlaşılmaktadır (wikipedia, 2010). Bu çalışmada; Dünya'da ki önemi giderek artan, ülkemizde yeteri

kadar tanınmayan fakat son yıllarda yapılmaya başlanan heliski sporunun operasyon boyutunun incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma bir heliski operasyonunun başlangıç ve bitişi arasındaki tüm süreçlerin araştırmacıların gözlemlerine dayalı aktarımlarını içerdiğinden dolayı alanında öncü çalışma niteliğindedir.

Yöntem Yapılan bu araştırma bir alan çalışmasıdır, Katılarak-Gözleme Dayalı Araştırma Yöntemi kullanılmıştır (Arıkan, 2007). Araştırmacılar Kaçkar bölgesindeki heliski operasyon sürecinin içinde üç sezon bir fiil bulunmuş ve gözlem yöntemiyle araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir. Heliski operasyonunu yönlendiren uzmanlardan Helikopter pilotları, dağ ve kayak rehberleri ve kar ekspertizinin operasyonu gerçekleştirme süreci gözlemlenerek değerlendirmesi yapılmıştır. Araştırmacılar heliski operasyonun tüm boyutlarında tercüman ve bölge rehberi olarak aktif görevde bulunmuş ve gözlemlerini aktarmışlardır. Heliski sporunun uluslararası standart ve kurallarını belirleyen “Helicat Canada” topluluğundan uluslararası standart ve kurallar elde edilmiştir (www.helicatcanada.com 03.09.2010) . Gözlemler bu doğrultuda değerlendirilmiştir.

Bulgular Helikopter, kar ve kayak bir heliski operasyonunu oluşturan 3 ana öğedir. Bu öğeler tamamen güvenlik üzerine kurulu bir karar verme mekanizması içinde, uçuş planı, hava durumunun etkileri, kar durumu, çığ riski verilerine göre değerlendirilir ve planlama yapılır. Bütün veriler birbiriyle yakından bağlantılıdır. Herhangi birinde en ufak bir değişiklik tüm aktiviteyi etkiler ve aktivitenin değişmesine hatta baştan yapılmasına ya da o gün için aktivitenin iptaline neden olabilir. İlk olarak; sporculara güvenlik bilgilendirmesi alanında uzman dağ rehberleri tarafından verilmektedir. Bilgilendirmede; •Uçuş sırasında nasıl davranılacağı, •Acil durum bilgi ve talimatları, •Kayak ve snowboardların nasıl toplanacağı, •Helikopterin etrafındayken dikkat edilmesi gerekenler, •Helikoptere nasıl yaklaşılabileceği, binileceği ve inileceği, •Kayarken dikkat edilmesi gerekenler ve ne şekilde kayılacağı, •Güvenlik ekipmanlarının; elektronik yer belirleyicilerin, hava yastıklı çantaların, çığ sondasının, küreğin nasıl kullanılacağı •Çığ ve çığda arama-kurtarma •İletişim •Aktivitenin nasıl yürüdüğü konuları anlatılmaktadır. Aktivite sabah yapılan profesyonel ve uzman kayak ve dağ rehberlerinin toplantısıyla başlar. Toplantıda günün operasyon planı ve alternatif durum planı yapılır. Hava durumuna ait; farklı yüksekliklerdeki nemlilik, donma yüksekliği, rüzgar, basınç, bulutluluk, bulut yüksekliği ve tabakaları, sis durumu ve yüksekliği, hissedilen sıcaklık, son 24 saatteki kar yağış miktarı verilerine bakılır. Bu veriler, her gün yapılan ölçüm ve gözlemlere göre oluşturulan kar profili, karın durumu ve çığ tahminiyle ilişkilendirilir. Ölçüm, gözlem ve diğer tüm veriler bilgisayar programının veri tabanında toplanarak grafiksel olarak, güncel ve geçmişe dönük olarak yorumlanır. Kar sürekli değişim ve bozuşum içinde olduğundan, kayak alanlarının ve etapların her biri için, karın durumunun, durağanlığının, yapısının, farklı derinliklerdeki sıcaklığının, tabakaları arasındaki tutuş kuvvetinin ve akışkanlığının değerlendirilmesi güvenlik açısından, riskleri belirleyebilme, azaltma ve kontrol edebilmek için önemlidir. Tüm bu verilerin değerlendirilip yorumlanması sonucunda, o gün için nerede kayılabileceği, nelere dikkat edileceği ya da aktivitenin yapıp yapılmayacağı kar ekspertiz tarafından belirlenir. Aktivitenin yapılabilmesi için ayrıca pilotlar tarafından uçuş planı hazırlanır. Hava durumuna ait verilerin yanın sıra, sporcu ağırlıkları, yakıt miktarı, çıkılacak maksimum irtifa, maksimum yükleme kapasitesi, uçuş süresi ve yakıt ikmal süreleri belirlenir. Hava durumu tahmini, kar profili, uçuş planı ve risk değerlendirmelerine göre aktivitenin zamanı ve yeri planlanır ve aktivite başlatılır. Kayakçı grupları, zirvelere rotasyonlar halinde ulaştırılır. Helikopterler daha önceden belirlenmiş ve işaretlenmiş noktalara inerler. Sporcular güvenli bir şekilde helikopter kabininden dışarı aktivitenin yapılacağı alana çıkarlar. Rehber eşliğinde taze ve bol karda kayarlar. Tüm gruplar aktivitenin yapılacağı zirvelere bırakıldıktan sonra ilk bırakılan grup tekrar indikleri yerden alınarak

başka bir zirveye götürülür ve bu rotasyon gün boyu devam eder. Helikopterlerdeki ağırlık, daha önce kaydıkları etaplara, sayılarına, kondisyonlarına ve tekniklerine göre belirlenen sporculardan gruplar oluşturularak belirlenir. Sporcular kayarken; •Her zaman rehberi takip etmeli •Rehberin izine yakın kaymalı •Rehberi asla geçmemelidirler. Yüksek adrenalin içeren heliski sporunda güvenlik en önemli unsurdur. Bu amaçla heliski sporunda güvenlik ekipmanlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Heliski sporunda •Elektronik yer belirleyiciler, (kayarken sürekli verici konumunda sinyal gönderir). •Çığ sondası, (3m boyunda, 1 cm çapında katlanabilir, üzerinde metrik ölçü bulunan bir çubuktur) güvenlik ekipmanları olarak kullanılmaktadır. Heliski operasyonunu aktivitesi sonrasında değerlendirme toplantısı yapılır. Toplantıda gün içine toplanan yeni veriler ve önemli olaylar değerlendirilir. Operasyonun gerçekleştirilmesinde önemli görevler üstlenen ekip elemanlarından, helikopter pilotlarının, yetki belgelerinin yanısıra İsviçre Air Zermatt, Hindistan Himaliya Heliski ve Turkey Heliski gibi önemli organizasyonlarda görev aldıkları tespit edilmiştir. Dağ ve kayak rehberi görevindeki kişilerin alanında uzman dünyaca tanınmış dağcılardan oluştuğu aynı zamanda dünyaca tanınan arama kurtarma kuruluşlarından alınan sertifikalara sahip oldukları tespit edilmiştir.

Kar yapısı hakkında operasyon açısından önemli kararlar veren kar ekspertizinin ise dünyada heliski yapılan çoğu merkezde görev aldığı tespit edilmiştir. (Turkeyheliski, 2010) Resim 1. Kaçkarlarda Bir Heli-ski Operasyonu Görünümü Sonuç Ülkemizde 2004 yılından bu yana Rize Kaçkar Dağları'nda yapılan heliski, dünyadaki diğer örnekleriyle karşılaştırıldığında; kar kalitesi, hava sıcaklığı, bol kar yağışı, kalabalık olmayışı, ulaşım kolaylığı ve arazi yapısı nedeniyle giderek popüler olmaktadır. Rize Kaçkar Dağları'na ilk yapıldığı yılda sadece 74 sporcu gelmişken, 2010 yılı kış sezonunda dünya çapında 490 elit sporcu geldiği Ayder bölgesinde hizmet veren Haşımoğlu Otel kayıtlarından tespit edilmiştir. Kaçkar bölgesinde yapılan heliski sporunun incelendiği bu çalışmada sadece bu sporun operasyon boyutu ele alınmıştır. Heliksi sporunun, yönetim-organizasyon, sosyolojik ve spor turizmi gibi bilimsel boyutlarıyla da ele alınarak incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

Arıkan, R., (2007) Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama, 6. Baskı; Baran Ofset, Ankara s: 86-88

Helicat Canada (2010) History of Heliskiing and Snowcat Skiing <http://www.helicatcanada.com/heli%20skiing.html>, (okunma tarihi:25.08.2010)

Wikipedia (2010) Heliski, <http://tr.wikipedia.org/wiki/Heliski>, (okunma tarihi:22.08.2010)

Turkeyheliski, (2010), Staff. <http://www.turkeyheliski.com/en/staff.php>, (okunma tarihi: 28.08.2010)

SPORTS AND LEISURE IN TRANSYLVANIA OF THE 19TH CENTURY- SENSIBILITIES AND METAMORPHOSIS ALONG THE TIMES

Denisa Petreus 1, Emilia Florina Grosu², Cornel Popovici³, Costinel Mihailescu⁴, Maria Macra
Osorhean

^{1,2,3}-Babes Bolyai University, Cluj, ⁴ University Of Bucharest, ⁵ University Bogdan Vodă, Cluj

Motto: "Only a man can do from a run a masterpiece..." The idea of sports and leisure should be seen as an elite group as proposed by Pierre de Coubertin in 1900 under the heading of "Sport for All". Sport as leisure is a form of education included in the culture and contemporary civilization. Established itself as one facet of daily life, the leisure-time was perceived and treated differently in different eras. This may be related to two of the Fernand Braudel theorized "times": during term and long lasting time. In the context of sport as leisure should be integrated any person. In Romanian of the last 15 years sport as leisure has become a necessity. The Olympic spirit glorifies the good order, social order, balance, glory. The actual civilization resumes the motto "Citius, Altius, fortius" ("faster, higher, stronger") like self-overcoming idea. Nineteenth-century brings with it changes on many levels. The Romanian society of the 19th century is a part of the overall trends and rhythm of economic, social and political development. If we look at man as a cultural product, (*homo ludens*), not just a result of thinking development (*Homo sapiens*), and action to build objects (*Homo Faber*), we see that the idea of game/ play (*lus, ludi*) is a gateway to the civilized world. Sport has become in the 19th century a playful compensating phenomenon, who repaired the loss of playful variants in the social life

Keywords: sport, leisure, 19. century, history of sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Sport is culture - says French philosopher Bernard Jeu - to the extent that performance athlete is creative. Of course that up to a point two contradicting accepted into. Sport subjecting the historical need external constraints, athletic act seems to no longer got along well with creation. In free trade, is sure that increase heart athlete public image is that of a human champion.

Intellectual elite, influenced by soul-body dichotomy has always a tendency to think that physical education forms only lead to muscle hypertrophy and underestimated the spiritual valences of an institution that has been the source in harmony, creating the beginnings of *kalokagathia* expression, goodness and beauty under the same roof. The term "leisure" comes from the Latin "*licere*" and means "what is permitted". It represents a time that someone can use outside normal occupations. The term "leisure" in English has become an integration program in interdisciplinary human.

The Romanian word comes from French "of leisure" which means "freedom", a time without restrictions, the allowed time, but leisure was called in Greek "*scholē*". Precisely because the the young Greek Athenian from the high society could go to school. One cause of this mimicry is that leisure has become the industry's some others. However, the new concept of using time frames of enterprises shows that the influence is not one-way: that you win or lose it, to have your time is one of the criteria for success. D. Hamehne (DF) Evolution sports society takes place from the last quarter of century XIX century in that game is viewed more seriously. Transformation is obvious and the rules of the game, but the methods of leisure. Nineteenth century brings with it changes on many levels. "The 19th century is another planet. You need a certain spirit of adventure to go back there,

assuming your risk of life, every day, just like the weather people..."(Ioana Parvulescu) Modern society in the second half of the nineteenth century underwent a comprehensive modernization process, which ultimately affect large swathes of the population. This process led to changes not only in political, economic, social, but within reach and affect the sensitivity of collective mentalities that shape, and this is noticeable by changes occurring at the level of privacy. Sport - beyond the stage of allegory of life, claims status fact of life. Sports was written and will write a long time to come. A world of teachers, doctors, philosophers, writers, politicians have fought and written about sports triumph. Hellas of perfection and harmony and to this day is all sports show, where he must overcome the presence of mind, intelligence and discipline will exercise. Forms of leisure and life of society in the second half of the nineteenth century are extremely complex and are in a changing under the influence of Western models. Romanian society is proving to be very responsive to these changes, other than rural. We can say that now is born the modern concept of "free time" as the expression of his most devoted of leisure. These aspects of modernization could not get around Transylvania. The inhabitants of this region are more closely into contact with Western paradigms that seek to shape and to learn. May be leisure to become part of our daily lives? Can we talk about sports as a form of leisure? Forms of leisure and life of society in the second half of the nineteenth century are extremely complex and are in a changing under the influence of Western models. Romanian society is proving to be very responsive to these changes, other than rural. We can say that now is born the modern concept of "free time" or "leisure time" as the expression of his most devoted of leisure.

References:

1. Boia, L., Jocul cu trecutul, Ed. Humanitas, București, 2008
2. Bonetta, G. – Il secolo dei ludi. Sport e cultura nella societa' contemporanea, Editura Lancilotto e Nausica, Roma, 2000
3. Caiete de antropologie istorică – Istoria și antropologia corpului uman, Editura Accent, Cluj-Napoca, 2003
4. Caiete de antropologie istorică – Pentru o istorie a loisirului, Editura Accent, Cluj-Napoca, 2007
5. Ricoeur, P.; Memorie, istorie, uitare, Ed. Amarcord, Timisoara, 2001

AN INVESTIGATION OF THE FACTORS INFLUENCING SPORT TOURISM DEVELOPMENT

Fazele Homafar(M.A) Allameh Tabatabae`I University Habib Honari(Ph.D)Allameh Tabatabae`I
University Akbar Heidary(M.A)University Of Tehran Mahmud Godarzi(Ph.D) University Of Tehran
Taghi Heidary(M.A)Tarbiat Modaers University
Fazele Homafar(M.A) Allameh Tabatabae`I University Habib Honari(Ph.D)Allameh Tabatabae`I
University Akbar Heidary(M.A)University Of Tehran Mahmud Godarzi(Ph.D) University Of Tehran
Taghi Heidary(M.A)Tarbiat Modaers University

Today,tourism and sport enjoy a complementary interrelationship directly affecting the nations`economy.Also.sport tourism is,nowadays,considered as the most profitable industry worldwide.In addition,it may affect the all social strata economically and politically.Thus needless to say that much more attention should be directed to the industry through clear-cut policies,visions and constructive plans in this regard.To this end,the present research tries to explore the ways as for sport tourism development in Iran based on the existing literatures.The data for the literature derived from certain sources like the related books,researches,articles and the figures released by world trade organization(WTO).According to the WTO,tourism industry will witness 4.1% rise by 2020 on the annual basis.Similarly,there will annually be 8.4% increase in the number of tourists travelling to Iran through 1995-2020.Currently,tourism is regarded as the main economic component worldwide involved in creating jobs and employment.On the other hand,it is deemed that nations`political stability is highly dependent upon sport tourism development shaping and maintaining domestic stability and authority.Based on the existing literatures,sport tourism shall effectively contribute to global processes including globalization,modern political and sport interactions,economic prosperity,considerable employment opportunities,global peace,political stability,social security and so forth.There are some factors intensifying sport tourism growth like private sectors and investors contributions to establishing and equipping multi-purpose sport facilities as well as hosting sport events.

Keywords:sport tourism,sport industry,tourism,sport economy

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

INTRODUCTION One of the significant Industries in the world is tourism industry in which sport tourism has attracted much more attention. Sport and Tourism make the world a small place enhancing more understanding between cultures, tolerance and world peace, eventually . Sport Tourism is an economic, environmental, social, and political phenomenon as well as attractive mixture of both sport and Tourism. (9, 6, 2, 1) Tourism Organization in 2004 acknowledged that 55% of people travel abroad in Germany and 52% of Dutch people travel for sport purposes (4).A great number of those tourists are male, single and highly educated . Racially, the black and the Asians make up the biggest sport tourists and the age group below 40 years, especially between 17 to 22 years, gives more importance sports tourism. Sport Tourism in Iran has its root in Sport Tourism Commission in National Olympic Committee.World Tourism Organization (WTO) has predicted Tourism Industry in 2020 will increase with the Annual rate of 4/1.Also, number of inbound tourist to Iran will grow with average annual rate of 8/4 through 1955 to 2020.) Additionally,thanks to sports tourism growth in the past 50 years,it is regarded as one of most important social and economic phenomena of the twentieth century. (10, 9, 6, 5)

METHODS This paper tries to investigate and offer guidelines to develop sports tourism focusing on three economic, political, social and cultural perspectives. Therefore, to this end, the data for this article attained via reviewing some literatures, books, documents, research documents, scientific articles and statistics provided by the World Tourism Organization in this respect.

RESULTS The tourism and sports shall supplement each other and the resulting revenue from sport tourism can be an economic leverage. Given the favorable geographical conditions, Iran can afford to host and cater a great number of mountain climbers, hunters, cyclist and skiers so that it can increase economic productivity, meet social and recreational needs, establish peace and friendship among nations and bring up political stability. (11, 8, 7, 6, 2, 1)

Effects of Sport Tourism: economic, political, cultural and social. Economic impacts: Sport Tourism is one of the most prolific industry and world economy component. Plus, it is a multi-million dollar business and can be such an important source of foreign exchange earnings, generating economic and employment opportunity that, based on reports, each tourist creates 7 to 9 jobs when entering the country. (7, 6, 2, 1) Political effects: Sport tourism is deemed to be the most important sign of political stability and social prosperity of each country which can cause internal continuity of the power within the country and consequently, attract special attention in the world. (11, 10, 9, 7) Social and cultural effects: In order to stabilize cultural values in the international scene, there must be increased sports tourism which is the best tool for dialogue among civilizations and causes development, strengthens friendships, builds bridges between cultures and ends up with strengthening social cohesion and promotion of national belonging. (11, 10, 9, 7, 6, 3)

CONCLUSION • Paying too much attention to public sports in national and international levels.

- Participating actively in international conferences and creating sports tourism database.
- Using private sectors, creating employment and attracting investors in terms of constructing and equipping multi-hosted/purposes sport facilities as well as undertaking sporting events.
- Presenting exhibitions, live performance and cultural programs and, above all, holding “Iranian Nights” program during International competitions.
- Developing Sport Tourism so as to consolidate peace and friendship and sport globalization.
- Strengthening and striving for national identity.

REFERENCES

1. Parks, Janet Beverly Rky Zenger; Kvatr I Jrvmh; Contemporary Sport Management, translated by doctor Mohammad Hossein Razavi.
2. Parks, Janet; Beverly Rky Zenger; Kvatr I Jrvmh; contemporary sport management; translation of Dr. Mohammad Ehsani.
3. Dhshyar, H.; overlapping sports and politics; Fifth Scientific Congress, sport towards the future, Tehran 2005.

4. Farzin, Mohammad Reza; Sport Tourism, Fifth Scientific Congress, sport towards the future, Tehran 2005.
5. Ghasemi, Hamid; Parsipur, Svlmaz; Sport Tourism, First National and international sport management; March 2005; University of Isfahan.
6. Palmer, Cyrus; tourism, sport and the role of women in sustainable development; Fifth Scientific Congress, sport towards the future, Tehran 2005.
7. Hashemi, Taha; tourism, sport, women and the obstacles and solutions, Fifth Scientific Congress, sport towards the future, Tehran 2005.
8. Mechanic, Afshar et al; operating elements directing tourists and international sporting events in Iran; Quarterly Olympics; No. 31; 2005.
- 9) Gibson HJ, Willming C., Holdnal A. 9) Gibson HJ, Willming C., Holdnal A. (2003). (2003). Small-scale event sport tourism: fans as tourists. Small-scale event sport tourism: fans as tourists. Tourism Management. Tourism Management. 24. 24. 181-190. 181-190.
- 10) Green, B., and L. 10) Green, B., and L. chalip. chalip. (1998). (1998). Sport tourism as the celebration of subculture. Annual of tourism research. Sport tourism as the celebration of subculture. Annual of tourism research. 25:275-92. 25:275-92.
- 11) [http:// www. 11\) http:// www. Sport_tourism . com](http://www.sport_tourism.com)

HOW TO BOOST BOTH SPORT AND TOURISM IN IRAN: SOME SUGGESTIONS

Akbar Heidary(M.Sc)Tehran University-Iran Taghi Heidary(M.Sc)Tarbiat Modares University-Iran
Akbar Heidary(M.Sc)Tehran University-Iran Taghi Heidary(M.Sc)Tarbiat Modares University-Iran

Abstract Tourism and travel have grown to become one of the world's most significant industries. The World Tourism Organization predicts that global international tourism, which in 1999 generated, directly and indirectly, 11% of global GDP, will expand by 4.1 per cent per year over the next two decades. Accompanying the growth in tourism has been a significant expansion in the worldwide sport and recreation industry. These industries come together in the sports tourism sector, and with the emergence of "niche" markets as a major factor in tourism development, the potential for growth in the sector is considerable. Apart from economic factors, notably increases in disposable income, there is a range of other factors influencing the future growth. These include: continuing increases in the number of sporting events and accompanying media exposure; increased professionalism in sport and consequent demand for training camps; the growth of mass participation events and the growth in "manufactured" events – both made for television and made specifically to help promote tourism to a region.

Key words:Sport;Tourism;Sport tourism;Iran

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Estimates of the size of the sports tourism sector vary, mainly because there is no single, agreed definition of what constitutes "sports tourism". While definitions of tourism are well accepted and fairly consistent throughout the world, definitions of sports tourism range from narrow ones involving travel solely for participation in competitive sporting activity to broader definitions where the "sporting" activity might be more leisure or adventure activity incidental to the main purpose of travel. - Domestic sports tourism is any sports-related trip of over 40 kms and involving a stay of at least one night away from home; - International sports tourism: any trip to a place prime purpose of which is to participate in a sporting activity, either as a spectator, participant or official. The sport or sporting activity under this definition are organized activities – unstructured activities undertaken by individuals have been excluded, as governments' ability to influence such activities is relatively limited.

Tourism and Sport Tourism and travel have grown to become one of the world's most significant industries. The World Tourism Organization predicts that global international tourism, which in 1999 generated, directly and indirectly, 11% of global GDP, will expand by 4.1 per cent per year over the next two decades.

Accompanying the growth in tourism has been a significant expansion in the worldwide sport and recreation industry. These industries come together in the sports tourism sector, and with the emergence of "niche" markets as a major factor in tourism development, the potential for growth in the sector is considerable. Apart from economic factors, notably increases in disposable income, there is a range of other factors influencing the future growth. These include: continuing increases in the number of sporting events and accompanying media exposure; increased professionalism in sport and consequent demand for training camps; the growth of mass participation events and the growth in "manufactured" events – both made for television and made specifically to help promote tourism to a region. Opportunities for Iran at the International, National and Regional Levels The

hosting of the different tournaments also provides Iran with a unique opportunity. Apart from showcasing Iran to the world, both as a tourism destination and as a country with the ability to successfully stage major sporting events, the tournaments will leave a legacy of expertise in a range of sports-tourism related fields as well as a legacy of world-class sporting venues. The challenge for sports tourism development is to take advantage of all the opportunities this presents.

Industry Coordination Sports tourism opportunities, and especially the tourism benefits, are sometimes lost or not maximized because the linkages between the sports and tourism sectors are not well established. Sporting activities, especially events, have historically been organized by sporting organizations for purely sporting purposes. Maximizing the tourism potential of the events has often not been a major consideration for the organizer, representing a potential failure of the market. Further, many sporting organizations rely on volunteers, and may not have well developed business or organizational skills or experience. Both of these factors can lead to lost tourism opportunities. To overcome this, better linkages need to be established between the sporting and tourism groups at all levels – regional and national. Regional “sports tourism clusters” provide a model for building these linkages at the local level. Similar groupings at state and national levels would also be beneficial.

Education and Training Education and training is critical to the success of both the sports and tourism sectors. For sports tourism, the issue of education and training is especially important in ensuring that sporting bodies in particular have the requisite business skills both to run successful events and to recognize and take advantage of the tourism opportunities which accompany the hosting of those events. While training in this area is certainly available, there may be an issue with ensuring such training is appropriate to the needs of the sector and is affordable and accessible.

Regulatory Issues Government regulation can and does impact on the sports tourism sector – at the local and National levels. This can range from the need to obtain permits for road closures etc at the local level, to visa requirements for international athletes or international visitors generally, involved in a sporting activity. It is important to try to minimize any adverse impacts of such regulation. A basic problem for many organizers is simply trying to deal with what can seem like a maze of different agencies with differing requirements.

Infrastructure Most if not all sporting activities and events rely on there being appropriate infrastructure in place. The most obvious form of infrastructure is the sporting facilities themselves, however other infrastructure is often more important if sports tourism opportunities are to be maximized. Adequate accommodation and transport are often critical to the success of events where large numbers of people may need to be moved and accommodated. This can provide difficulties in regional areas, where accommodation may be in short supply and where transport links, both to and within a region, may be expensive and/or suffer from inadequate capacity. A starting point in addressing these issues would be to conduct facilities audits to identify just what sporting facilities and at what standard, are available. A further logical step down this track would be to conduct a broader “asset audit” of all relevant infrastructure, to assist organizers in assessing the ability of a region to support a particular sporting activity or event.

Research and Data Collection Like many niche tourism sectors, the sports tourism sector suffers from a lack of reliable data on which to base strategic decision-making. Even data which might help measure the size of the sector is not readily available. Indeed, there is no agreed definition of just what constitutes “sports tourism”, hence any discussion of research and data needs must start with

the need to come to some consensus as to just what "sports tourism" comprises. Limited data is available from the major tourism surveys - the International Visitor Survey and the National Visitor Survey. At best, however, the picture they draw is very partial but does indicate that sports tourism is significant in the overall tourism market. A further issue is that most of the available research tends to focus on individual events and not on improving our overall understanding of the sports tourism market and how it operates at a national or regional level. **Evaluation of Events** There are numerous "models" employed to evaluate events which can lead to different outcomes and a consequent inability to compare results. A more consistent methodology, and in the case of smaller regional events, a simplified methodology, would be of considerable benefit. The Cooperative Research Centre for Sustainable Tourism, through its events sub-program and its recently established sports tourism "node", may be able to better coordinate activity in this area, and help provide a more "macro level" focus.

Implementation Successful implementation of a national strategy will require a concerted and coordinated effort from a range of organizations, including governments at all level, the tourism industry, the sports sector including national and national sporting organizations and researchers. At the National level, State departments and events corporations take on much of the responsibility for building these links. At the local level, there may be a greater need for development of networks or "clusters" focusing on sports tourism development. At the national level, there may also be a need for better coordination. **Conclusion** Clearly, sports tourism in Iran has enormous potential. A number of factors, including strong inbound tourism growth, a sporting culture, good sporting and tourism infrastructure are combining to make this a key growth area. The challenge is to maximize that growth in a manner that can provide genuine economic and social benefits for Iran and Iranians.

References

- Aidid, S. M. 'Penang (Malaysia) as a Tourism Sport Centre', (online), Journal of Sport Tourism, <http://www.mcb.co.uk/journals/jst/archive/vol4no1/welcome.htm>
- Andueza, J. M. 'The Role of Sport in the Tourism Destinations Chosen by Tourists Visiting Spain', (online), Journal of Sport Tourism, <http://www.mcb.co.uk/journals/jst/archive/vol4no3/jst15.htm>
- Anon.(1) 'Sport Tourism Consumer Motivation', (online), Journal of Sport Tourism, <http://www.mcb.co.uk/journals/jst/archive/vol4no3/jst15.htm>
- Anon.(2) 'Sports Tourism - a Window of Opportunity', (online), Journal of Sport Tourism, http://www.mcb.co.uk/services/conferen/feb96/sports_tourism/backgrnd.htm
- Anon.(3) 'Sports Tourism in the Barbados - the Development of Sports Facilities and Special Events', (online), Journal of Sport Tourism, <http://www.mcb.co.uk/journals/jst/archive/vol4no1/welcome.htm>
- Bramwell, B. (1997) 'A Sport Mega-event as a Sustainable Tourism Development Strategy', Tourism Recreation Research, Vol.22(2), pp.13-19
- Bull, C. & Weed, M. (1997)(1) 'Influences on Sport-Tourism Relations in Britain: The Effects of Government Policy', Tourism Recreation Research, Vol.22(2), pp.5-12
- Bull, C. & Weed, M. (1998) 'The Search for a Sport-Tourism Policy Network', Leisure Management: Issues and Applications, pp.277-281

- Chang-Shin, C. 'Benefiting from Mega Events: Olympics 2000, World Cup 2002 and 2005 World Exposition', (online), Journal of Sport Tourism, <http://www.mcb.co.uk/journals/jst/archive/vol5no3/vol5no3.htm>
- Crockett, S. (1997) 'Sports Tourism - Bidding for International Events', (online), Journal of Sport Tourism, Vol.3 No.4, <http://www.mcb.co.uk/journals/jst/vol3no4/bidding.htm>
- De Knop, P. (1990) 'Sport for all and active tourism', World Leisure and Recreation, Vol. 32, No.3, Fall 1990, pp.30-36
- Delpy, L. (1998) 'An overview of sport tourism: Building towards a dimensional framework', Journal of Vacation Marketing, Vol.4, No.1, January 1998, pp.91-102
- Delpy, L., Grabijas, M. & Stefanovich, A. (1998) 'Sport Tourism and corporate sponsorship: A winning combination', Journal of Vacation Marketing, Vol.4, No.1, January 1998, pp.91-102
- Douvis, J., Yusof, A. & Douvis, S. 'An Examination of Demographic and Psychographic Profiles of the Sport Tourist', (online), The Cyber-Journal of Sport Marketing, <http://www.cjism.com/vol2/douvisyusof24.htm>
- Faulkner, B. (1993) Evaluating the Tourism Impacts of Hallmark Events, Occasional Paper No. 16, Bureau of Tourism Research, Canberra
- Faulkner, B. & Tideswell, C. (1998)(1) Leveraging Tourism Benefits from the Sydney 2000 Olympics (unpublished paper)
- Faulkner, B., Tideswell, C. & Weston, A. (1999) Sydney Olympics and the Sports Tourism Nexus, (unpublished paper) Griffith University Centre for Tourism and Hotel Management Research, and KPMG Management Consultants
- Getz, D. (1997) 'Trends and Issues in Sport Event Tourism', Tourism Recreation Research, Vol.22(2), pp.61-62
- Gibson, H. J. (1998) 'Active Sport Tourism: Who Participates?', Leisure Studies, Vol.17, No.2, pp.155-170
- Gibson, H. J. (1998)(2) 'Sport Tourism: A Critical Analysis of Research', Sport Management Review, 1, pp.45-76
- Gibson, H. J. (1998)(3) 'The wide world of sport tourism', P & R, September 1998, pp.108-114
- Gibson, H. J., Attle, S. P. & Yiannakis, A. (1998) 'Segmenting the active sport tourist market: A life-span perspective', Journal of Vacation Marketing, Vol.4, No.1, 1998, pp.52-64

COMPARATIVE ANALYZE CONCERNING UNIVERSITY STUDY PROGRAMMES SPECIALIZED IN SPORTS TOURISM

Cernaianu, S., Sobry, C.

Equipe D'Accueil Er3S (Ea4110), Université Lille Nord De France

ABSTRACT The purpose of this study is to analyze the Romanian and French university study programmes in the field of physical education and sport which are linked with sports tourism, according to their names. While sports tourism sector is economically important both for Romania and for France, the universities, which are responsible for the training of students, give less importance to this sector. There are only 3 master programmes in which appears distinctly the word "tourism" in France and 3 in Romania. No university study programmes is interested especially in sports tourism at master level. Only few specialized professional bachelor's degrees appear in this field in France. Most of them approach sports tourism in terms of outdoor activities or in terms of management. To improve the quality and competitiveness of graduates specializing in the field of sports tourism, the universities should promote new educational policy, reconfigure their curriculum so that graduates have the opportunity to highlight on the labor market a diploma and an important qualification, enabling them to respond to new demands and needs of today's society. This research field must be considered at the international level, not only national, which implies the creation of international multi-agreements, joint double or multiple degrees, etc. By creating an international master in sports tourism, issues of environment, sustainable development, dissemination of techniques (including architecture) for training and qualification could be understood only at macro scale to be efficient. Harmonization with the European study programmes as well as correlation with labor market in the field of sports tourism require considerable efforts by all direct or indirect beneficiaries.

Key Words: sport, tourism, university study programmes

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):[file_909.zip](#)

Introduction Sport tourism is the most dynamic activity sector for over 10 years and a tourism sector whose activity has not slowed despite the spasms of the economy. Although perfectly identified by professionals of tourism, object of products and strategies, sports tourism is still seeking its identity in the research community and higher education despite some works still isolated (Sobry, 2004; Bouchet, 2009). The purpose of this study is to analyze the Romanian and French university study programmes in the field of physical education and sport which are linked with sports tourism, according to their names. As a result of this comparative analyze, will be proposed new educational policies to modernize the curricula in order to improve the quality and competitiveness of graduates specializing in the field of sports tourism.

Methods The study covered 25 higher education institutions from Romania and 51 from France who offered study programmes in the field of physical education and sport. As main sources of information used in this research were the sites of Ministry of Education, the sites of higher education institutions and other Internet sources from the two countries in link with the topics. The undergraduate, graduate and doctoral study programmes of the two countries were counted, were compared and their names were analyzed. An analysis of percentage data was performed. Results In Romania operates 84 universities, of which 56 state (66.67%) and 28 private (33.33%). Of these,

only 25 (29.76%) offers specializations in the field of physical education and sport. With a total of 81 higher education institutions, France has only 5 private universities (6.09%). The 51 undergraduate study programmes in the field of physical education and sport are offered by 49 state higher education institutions (95.92%) and only two private (4.08%) (See Table 1). Table 1 Number of higher education institutions in Romania and in France Although the percentage of private universities is significantly higher in Romania (33.3% from 6.09% in France), they are not fully accredited to work, some with provisional approval on the ministry. The Romanian physical education and sports faculties prepare students only for traditional sports jobs like physical education teacher at school or college and coach in a sports club or association. According to Romanian Government Decision no.635/26.06.2008 on the Bachelor's degree programs, in the field of physical education and sport can be found the next specializations: Physical and sports education (23 study programmes), Sports and motion performance (6 study programmes), Kinetotherapy and special motion (15 study programmes), grouped into 25 higher education institutions (See Table 2). Table 2 Undergraduates' specializations/study programmes in Romania and in France (2009-2010) The 157 French undergraduate programmes in the field of physical education and sport are grouped in 5 specializations (See Table 2). One of these is Sports management which, in accordance with the summary description of the certification, the holder of this diploma has access to all jobs which develop physical and leisure activities in small structures or on specific populations (www.c3d-staps.org). Also, there are 37 professional bachelor's degrees in France in the field of physical education and sport, which were developed in partnership with business and professional sectors, to enable the employability of young people. Within the Tourism and sports leisure professional bachelor's degree 2 specialties are developed: Management of sports and leisure facilities; Tourism and sports leisure jobs. In France all the physical education and sports faculties prepare students to teach in primary or secondary school and 92% of these in Romania. Regarding the Romanian master programs in the field of physical education and sport (46), they can be grouped in the following categories: Recreation, leisure, free time activities; Physical and sports education; Sports and motion performance; Management and marketing in sport; Kinetotherapy; Other programmes (See Table 3). In other fields are developed only 3 programmes (Sports psychology, Sports journalism, Management of sports organizations). The 99 French master programmes in the field of physical education and sport were grouped in 6 categories according to their names (See table 3). In other fields 24 university master programmes were developed in link with sport (health, management, law etc.)

Table 3 Master programmes in the field of physical education and sport, in Romania and in France (2009-2010)

The names of Romanian master programs are often mixed (Physical education, education, fitness and recreation in tourism), preferring the most frequently the term "free time" for the programs in the same category (See Table 4).

The term "tourism" in the name of French and Romanian master programs linked with leisure, tourism, sports tourism is used only 3 times (Leisure, environment, sport, tourism; Sport, tourism, leisure and local development; Sports management, leisure and tourism).

Table 4 The names of master programmes in link with recreation, leisure, tourism, sports tourism The doctoral schools in Romania, in the field of physical education and sports are only two, governed

by the university and created within a faculty. Sports tourism can be choose as research theme in the field of physical education and sports. In France each doctoral school includes a number of disciplines at the regional level. There is no school by specialty, with rare exceptions. Regarding the research centers, specialized particularly in study of human movement, sports performance, equipment or materials for sports, they are 38 in France (www.c3d-staps.org) and only 4 in Romania (www.cnscis.ro).

Conclusions and proposals While sports tourism sector is economically important both for Romania and for France, the universities, which are responsible for the training of students, give less importance to this sector. There are only 3 master programmes in which appears distinctly the word "tourism" in France and 3 in Romania. No university study programmes is interested especially in sports tourism at master level. Only few specialized professional bachelor's degrees appear in this field in France. Most of them approach sports tourism in terms of outdoor activities or in terms of management. To improve the quality and competitiveness of graduates specializing in the field of sports tourism, the universities should promote new educational policy, reconfigure their curriculum so that graduates have the opportunity to highlight on the labor market a diploma and an important qualification, enabling them to respond to new demands and needs of today's society. This research field must be considered at the international level, not only national, which implies the creation of international multi-agreements, joint double or multiple degrees, etc. By creating an international master in sports tourism, issues of environment, sustainable development, dissemination of techniques (including architecture) for training and qualification could be understood only at macro scale to be efficient. Harmonization with the European study programmes as well as correlation with labor market in the field of sports tourism require considerable efforts by all direct or indirect beneficiaries.

References

Agence d'évaluation de la recherche et de l'enseignement supérieur. Retrieved from <http://www.aeres-evaluation.fr/> Bertsch, J. (2008). Reorganisation de l'offre publique de formation dans le secteur de l'activité physique, du sport et de l'animation. Rapport présenté aux Ministres à leur demande. Retrieved from <http://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/cid21404/rapport-jean-bertsch-reorganisation-offre-publique-formation-dans-secteur-activite-physique-sport-animation.html>

Bouchet, P., & Lebrun, A. (2009). Management du tourisme sportif. De la consommation à la commercialisation. Rennes: Presses Universitaires de Rennes. Conférence des Directeurs STAPS.

Retrieved from www.c3d-staps.org Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior. Retrieved from www.cnscis.ro Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului. Retrieved from www.edu.ro Site Universitaire d'aide à l'Information et l'Orientation. Retrieved from <http://suaio.univ-lille2.fr/fr/infos-etudes/offre-de-formation-en-france/staps.html>

Sobry, C. et all. (2004). Le tourisme sportif . Villeneuve d'Ascq: Presses Universitaires du Septentrion.

LIABLE SPORTS TOURISM, INTERESTS AND DEVELOPMENT METHODS

Sobry, C., Cernaianu, S.

Equipe D'Accueil Er3S (Ea 4110), Université Lille Nord De France

ABSTRACT This paper aims to reveal the limits of sports manifestations of global impact from a socio-economic point of view, the interest of sports tourism, in this regard, on regional or national level, advantages and risks that it implies, as well as the ways to reduce these risks by establishing specialized research and training networks.

Sports tourism is a sector of activity knowing a solid growth in many countries. Moreover, sports tourism through its diversity (spectator to a sports event, participating in a sports event, leisure sports, and visiting places of sports history) offers opportunities to host territories for socio-economic development. The studies achieved by the International Labor Office emphasize that the major regional sports events may determine real sustainable development policies in the fullest sense of the term taking into account economic, social and environmental aspects (Di Cola, Costa & Loze, 2008). This type of event becomes enrolled in the context of sports tourism, in the broad sense of the word.

Sports tourism is, from the beginning, according to an international perspective and, contrary to the sport that still combines ideas of volunteer, amateurism, detachment from money issues, even if this aspect is controversial, a sector of economic activity.

To create sports tourism training specialists, not managers, but designers, involving international exchanges, in order to acquire advanced knowledge and an international vision of needs and resources, is probably the most effective means of making the sports tourism sector a model of liable development. It is often said that sport is a reflection of society in which it develops.

Key Words: sports tourism, sports events, liable development, research and training networks, socio-economic development, sustainable development

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 417.zip](#)

Introduction Sports tourism is a sector of activity knowing a solid growth in many countries. Moreover, sports tourism through its diversity (spectator to a sports event, participating in a sports event, leisure sports, and visiting places of sports history) offers opportunities to host territories for socio-economic development. C. Pigeassou (2004) identified the next segments of sports tourism: action sports tourism which is split into sports competitions and leisure sports activities, entertainment sports tourism, culture and activism sports tourism. We may add here wellness sports tourism, as well, because spas are widely diversified in sports activities (golf, tennis, riding, etc.) directly correlated to sport as leisure activity (See Fig 1).

Figure 1: The segments of sports tourism

Concerning action sports tourism, the competition during a sports event requires mobilization of athletes, their number depending on its level of action: international, national or regional. Entertainment sports tourism is related to sports competitions or sports show; all the events involved here have been developed starting from the notoriety of sport and its success (Bouchet & Lebrun, 2009).

This paper aims to reveal the limits of sports manifestations of global impact from a socio-economic point of view, the interest of sports tourism, in this regard, on regional or national level, advantages and risks that it implies, as well as the ways to reduce these risks by establishing specialized research and training networks.

Interest of Sports Tourism in Organizing Major Sports Events For the Olympics in 1984, only the city of Tehran emerged to compete with Los Angeles, but it had to withdraw because of the Islamist revolution. Today, preliminary elections are held in order to identify five cities amongst which, there will be designated the organizer city. The context has changed and economic benefits, both public and private, have increased to a given moment, due to the fact that the professionalism prevailed to these sports events, on all levels, and technological advances have conferred it a growing global impact, becoming felt by remote populations. The same phenomenon becomes obvious during many competitions, the FIFA World Cup for example. More important, high level sports events have multiplied. For the year 2010, no doubt, one of the most performing years, we include the FIFA World Cup in South Africa, the Commonwealth Games in India, the Winter Olympic Games in Canada, etc. In any case, it is undeniable that the organization of major events is granted only to major cities and, generally, to rich countries, with some exceptions, South Africa for instance. Because the cost of organization is increasingly high, with difficulties in finding sponsors and investors, especially during times of economic crisis, the Olympic Games in London is a perfect illustration involving costs substantially under-estimated and a great difficulty in mobilizing necessary capital.

Side effects deriving from the international sports events are often poorly estimated and the organizers continue to be in debt for many years and the equipment value exceeds their local needs. Greece does not know what to do with the equipment designed for the Olympic Games 2004 that cost a fortune. South Africa already wonders what to do with the stadiums that hosted the World Cup. We should also mention the instability concerning the improvement of living standards, qualifications or lasting jobs for the inhabitants living in the host city or region. Finally, despite the specifications established by the governing bodies in sports domain meant to compel the organizers to take measures to protect the natural environment, it is not less uncommon that it is injured following a sports event of great extent.

On the other side, the studies achieved by the International Labor Office emphasize that the major regional sports events may determine real sustainable development policies in the fullest sense of the term taking into account economic, social and environmental aspects (Di Cola, Costa & Loze, 2008). This type of event becomes enrolled in the context of sports tourism, in the broad sense of the word. Sports tourism in 2010 defines what sport or tourism, taken separately, has represented, in the late 1970s. At that time F. Malenfant-Dauriac (1977), pleaded for the creation of a satellite account for sport, all the studies in this area being very difficult at that time, the figures being frequently mixed up with those applied in other sectors of activity. Similarly, a more detailed knowledge of costs and revenues deriving from sports tourism would imply a better understanding of the socio-economic consequence, of the economic and communication potential, avoiding, thus, the mistakes committed in the past considering the organization of the territory and / or the impact over the environment. The multiplication of golf courses also becomes a major problem because of the products used to maintain turfs and even greater in areas where water is counted, the choice is sometimes made to the benefit of golf and to the detriment of local populations. The examples become more numerous considering the development of hunting activities (Poland) or fishing

activities in less protected areas (The Danube Delta in Romania), degradation of mountain hiking trail or climbing areas by overexploitation of the sites. One may also wonder how local populations benefit of sustainable sports tourism development. When dealing with competitions, skilled labor is imported from other regions or other countries. This is even more straightforward in an international environment registering a high rate of unemployment. For seasonal activities a part of the workforce is found locally for precarious jobs, requiring no qualification. The rest consists in nomadic people following a seasonal pendulum movement between heliotropism regions and snowy regions. Such an approach requires an international research structure that incorporates researchers and professionals. Through its knowledge and dissemination, the results listed above can be achieved for the benefit of each of the actors, producers and consumers, now and in the future. One way of disseminating knowledge consists in training. Establishment of sports tourism training specialists, not managers, but designers, involving international exchanges, in order to acquire advanced knowledge and an international vision of needs and resources, is probably the most effective means of making the sports tourism sector a model of liable development. It is often said that sport is a reflection of society in which it develops.

Conclusions Sports tourism is, from the beginning, according to an international perspective and, contrary to the sport that still combines ideas of volunteer, amateurism, detachment from money issues, even if this aspect is controversial, a sector of economic activity. It existed in the nineteenth century during the "Grand Tours", the birth of ski resorts, the first alpine ascents. It is therefore an economic activity that must be managed as such, but this is not yet the case, because it has not been perceived as a coherent whole, probably because of the diversity of its aspects and its dispersion.

References

- Bouchet, P., & Lebrun, A. (2009). *Management du tourisme sportif. De la consommation à la commercialisation*. Rennes: Presses Universitaires de Rennes.
- Di Cola, G., Costa, C., Bélony, C., & Loze, B. (2008). *Travail décent, développement local et sport*. Genève: Organisation Internationale du Travail.
- Malenfant-Dauriac, C. (1977). *L'économie du sport en France: un compte satellite du sport*. Paris: Cujas.
- Pigeassou, C. (2004). *Le tourisme sportif, une réalité sociale aux contours incertains*. In C. Sobry et al. *Le tourisme sportif* (p. 50). Villeneuve d'Ascq: Presses Universitaires du Septentrion.

Poster 7

12th November 2010

8:30-9:30

THE COMPARISON EFFECT OF WEIGHT TRAINING ON SOME OF HEMATOLOGICAL FACTORS IN FASTING AND UNFASTING CONDITIONS

1. Mohammad Reza Ramezanpour (Ph.D) 2. Javad Mohammdkhani 3. Hassan Fahim Devin(Ph.D)
4. Javad Rezaee(Ph.D) 5. Ahmad Zendeheel(Ph.D)
1,2,3,4 .Assistant Professor Of Islamic Azad University-Mashhad Branch 5. Assistant Professor Of
Islamic Azad University- Neishabur Branch

The purpose of the study was to compare the effect of weight training on hematological factors in physical education students in fasting and unfasting condition.

Methods: This research is from semi-experimental kind. Statistical samples: After completing the questionnaire, 14 Boy physical education students were randomly selected as statistical sample once three days before Ramadan month before and after exercise and once in fourth week of Ramadan month blood samples were taken. Training protocol included one weight training session(circuit). Intensity and duration of training, saloon temperature and nutrition of subjects before exercise were controlled. Statistical methods: One way analyze variance (F) at alpha 0/05 were used.

Findings: a) Ramadan fasting has significant effect on body weight, plasma volume, blood glucose, hemoglobin, hematocrit, red blood cells, platelets and white blood cells. b) Training has significant effect on body weight, plasma volume hemoglobin, hematocrit, red blood cells, platelets and white blood cells, but has no significant effect on their blood glucose. c) Both fasting and training have significant effect on body weight, plasma volume, blood glucose, platelets and white blood cells, but not significant effect on subjects hemoglobin, hematocrit, red blood cells were observed. General conclusion: Exercise in fasting condition due to reduce body liquid can induce more changes in hematological factors, but these changes are more obvious in blood glucose, thus, it is recommended that for prevention of reduced blood glucose problems, intensity of exercise in fasting condition be less than usual.

Key words: weight training , hematological factors , ramadan fasting.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 36.zip](#)

Introduction: Physiological effect of fasting in athletes, healthy people and patients was always the concern of researchers and different results have always been collected. In these researches the reasons in differences and results were due to: hours of fasting, kind of diet, change in sleeping and awakening time, kind, duration and intensity of physical activity(1). Studies show that, there is no reduction in body water volume in fasting month in comparison to other months, although reduction of body fluid through sport is a way of justifying some changes that will occur in body(2). In some studies the effect of weight training and exercise in hot weather on blood liquid factors and electrolytes were studied and indicated that plasma volume, was reduced and blood concentration and electrolytes were increased. Further Gueye et al (2003) studied the effect of Ramadan fasting on the blood variables and reported significant changes in most variables. El Hazmi and El Faleh(1987) and Yucel(2004) studied the Effect of Ramadan fasting on the values of hematological and biochemical parameters and came up with the same results as plasma volume reduction and increased blood concentration(3,4,5). **Necessity of research:** Metabolic responses to physical activities in fasting subjects are not well known. According to the fact that training in sport interferes with Ramadan month, the result of this study can be used by many athletes and sport federations. The purpose of the study was to compare the effect of weight training on hematological factor in physical education students in fasting and unfasting condition. **Research hypothesis:** 1) Ramadan fasting and weight training (separately) have significant effect on body weight, blood glucose, hemoglobin, hematocrit, red blood cells, platelets and white blood cells. 2) Ramadan Fasting and weight training has a significant alternative effect on body weight, blood glucose, hemoglobin, hematocrit, red blood cells, platelets and white blood cells.

Methods: This research is from semi-experimental kind. **Statistics population:** Boy physical education students of Mashhad Islamic Azad university. **Statistical samples:** After completing the questionnaire students who were volunteered to participate in research, 14 students were randomly selected as statistical sample once three days before Ramadan month before and after exercise and once in fourth week of Ramadan month blood samples were taken. **Training protocol** included one weight training session(circuit). Intensity and duration of training, saloon temperature and nutrition of subjects before exercise were controlled. **Statistical methods:** One way analyze variance (F) and at alpha 0/05 were used.

Findings: a) Ramadan fasting has significant effect on body weight, plasma volume, blood glucose, hemoglobin, hematocrit, red blood cells, platelets and white blood cells. b) Training has significant effect on body weight, plasma volume, hemoglobin, hematocrit, red blood cells, platelets and white blood cells, but has no significant effect on their blood glucose. c) Both fasting and training have significant effect on weight, plasma volume, blood glucose, platelets and white blood cells, but not significant effect on subjects hemoglobin, hematocrit, red blood cells were observed(Table 1). **Discussion and Conclusion:** The results showed that fasting and training both have significant effect on body weight, hemoglobin, hematocrit, platelets and white blood cells, but has no effect on hemoglobin, hematocrit, red blood cells. This findings were in line with Gueye (2003), Ramadan.J.(1986), El Hamzi (1987) and Yusel(2004). Further Zeyadeh(2006), Jesmi(1998) and Sarafzadegan(2000) studied the effect of one session short period intense work on athletes blood variables and found out that due to reduced plasma volume, their hemoglobin concentration hematocrite and red blood cells increase. **General conclusion:** Exercise in fasting condition due to reduce body liquid can induce more changes in hematological factors, but these changes is more

obvious in blood glucose, thus, it is recommended that for prevention of reduced blood glucose problems, intensity of exercise in fasting condition be less than usual.

- References:
1. Ziaee.V.,Reza Yusefi(2007)Effect of Ramadan fasting on serum smolarity and electrolytes concentrations .Iran endocrine and metabolism J,9(1) ,47-53.
 2. Ziaee,V.,(2006)The changes of metabolic profile and weight during Ramadan fasting. SingaporeMedical Journal 47(5),409-414.
 3. Gueye.L ;Seck.D; ciss.F.(2003) physiological adaptations to exercise during a short – term fasting .Scripta media .79(5):291-296.
 4. El Hazmi M, Al Faleh FZ, et al(1987) Effect of Ramadan fasting on the values of hematological and biochemical parameters. Saoudi Medicine J, 8, 171–176.
 5. Yucel.k.)2004 (The effect of fasting month of Ramadan on the abdominal fat distribution, Assessment by computed tomography.Tohoku J. Exp Medicine,204(3),179-187.

THE INFLUENCES OBSERVED IN FE, FE- CHELATION, FERRITINE, VITAMIN B12, FOLATE, AND HOMOCYSTEINE LEVELS AFTER A 8-WEEK- ZINC REINFORCEMENT ON MALE KICKBOXERS AND SEDENTARIES

Erkek Kick Boks Sporcular ve Sedanterlerde 8 Haftalık Çinko Takviyesinin Fe, Fe-Bağlama, Ferritin, Vitamin B12, Folat ve Homosistein Düzeylerine Etkileri

V.Çınar, Y.Polat, R. Mogulkoç, Ak.Baltacı, F. Murathan
Adıyaman Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi

Abstract Zinc has an important role in cardiopulmonary functions, and zinc is used in biochemical events which have life supporting features. A loss of zinc will occur in the body during exercises and this requires finally a zinc support. The blood viscosity and performance will be spoilt because of reducing zinc. The aim of this study is to define the influence of a 8-week zinc reinforcement and trainings of kickboxers on some biochemical parametres. Kickboxers between 12-14 years old were subject to this study. The subjects divided into three groups: 1- The exercise group, 2- The exercise + zinc reinforcement group, 3- The sedentary group with zinc reinforcement. The exercise group had three times a week kickbox trainings of 90- 120 minutes, while the reinforcement groups had every day 2,5 mg/kg zinc reinforcement for a period of eight weeks. The Fe, Fe- chelation, ferritine, vitamin B12, folate, and homocysteine levels were examined when blood species were taken at the beginning and end of the study. It was observed that there was no difference in the iron and iron chelation capacities between the groups. It was determined that the ferritine and vitamin B12 levels of the exercise group was lower ($P<0.005$) when compared with the other groups. The folat levels were reduced in the exercise group in a similar way ($P<0.01$). It was recovered during an examination of the homocysteine levels, that this parametre was lower in the other groups which had zinc reinforcement, while it was high in the exercise groups ($P<0.05$). The results of this study reveal that a zinc reinforcement of 8 weeks, influences the vitamin B 12, folate, and homocysteine levels in a different way.

Keywords: Kickbox,zinc, sedentaries

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

ÖZET Çinko kardiyo-pulmoner fonksiyonlarda önemli bir rol oynar ve çinko desteği yaşamı destekleyici biyokimyasal olaylara karışır. Egzersiz sırasında vücutta çinko kaybı oluşur ve dolayısıyla çinko desteği gerekir. Çinko kaybı nedeniyle de kan vizkozitesi ve performansta bozulmalar oluşur. Mevcut çalışmanın amacı da kick boks sporcularda 8 haftalık çinko takviyesi ve antrenmanın bazı biyokimyasal parametrelere etkisini belirlemektir. Bu çalışma 12-14 yaşları arasındaki erkek kick-boks sporcularda gerçekleştirildi. Denekler 3 gruba ayrıldı; 1-Egzersiz grubu, 2-Egzersiz + çinko takviyeli grup, 3- Çinko takviyeli sedanter grup. Egzersiz grubu hafta 3 kez olmak üzere 90-120 dak. Süreli kick boks antrenmanı yaparken, takviyeli gruplar 2.5 mg/kg/gün olarak 8 hafta boyunca çinko desteği aldılar. Çalışmanın başlangıcı ve bitiminde alınan kan örneklerinde Fe, Fe-Bağlama, Ferritin, Vitamin B12, Folat ve Homosistein seviyelerine bakıldı. Demir ve demir-bağlama kapasitelerinin gruplar arasında farklılık göstermediği belirlendi. Egzersiz grubunda ferritin ve vitamin B12 düzeylerinin diğer gruplardan düşük olduğu ($P<0.005$) belirlendi. Folat düzeyleri de benzer şekilde

egzersiz gruplarında azalmış olarak bulundu ($P<0.01$). Homosistein düzeyleri incelendiğinde bu parametrenin egzersiz gruplarında yüksek iken çinko takviyesi alan grupta diğer gruplardan daha düşük olduğu tespit edildi ($P<0.05$). Çalışmanın sonuçları sporcularda 8 haftalık çinko takviyesinin vitamin B12, folat ve homosistein düzeylerini farklı şekilde etkilediğini göstermektedir.

KAYNAKÇA 1.Akgün, N., (1994). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Ege Üniversitesi Basım Evi, 5. Baskı, 1. Cilt, ss:115-120, İzmir

2.Günay, M., (1998). Egzersiz Fizyolojisi Bağırhan yayın evi. ss:232-235, Ankara.

3.Cavadini, C., Decarli, B., Grin, J., Narring, F., Michaud, P.A., (2000). Food Habits And Sport Activity During Adolescence. Differences Between Athletic And Non-Athletic Teenagers In Switzerland. Eur J.Clin Nutr.,Mar; 54 Suppl 1:S16-20

4.Yıldıran, İ. ve Bayraktar, İ., (2000). Antrenörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. Atletizm. Bilim ve Teknoloji Dergisi 40-4:21-38.

5.Başoğlu, S., (2004). Doping ve sporda performans arttırma yöntemleri. Sporcu beslenmesi. ss:179.İstanbul. 6.Charles, B. and Corbin, R.L., (2000). Grey Velk, Concepts of Fitness And Wellness McGraw-Hill Companies,Third Edition, s:308. Boston.

THE PROTECTIVE ROLE OF SELENIUM AGAINST LIPID PEROXIDATION CAUSED BY STRENUOUS SWIMMING EXERCISE IN RAT KIDNEY TISSUE

Zorlu Yüzme Egzersizinin Sıçan Böbrek Dokusunda Yol Açtığı Lipit Peroksidasyonu Üzerinde Selenyumun Koruyucu Rolü

Mustafa Akıl¹, Mürsel Biçer², Abdülkerim Kasım Baltacı³, Rasim Moğulkoç³, Abdullah Sivrikaya⁴
1City Office Of Youth Sport, Konya, 2Selcuk University, High School Of Physical Education And Sport, Konya, 3Selcuk University, Selcuklu Medical School, Department Of Physiology And 4 Biochemistry, Konya-Turkey

The present study aims to show the effects of selenium on lipid peroxidation caused by strenuous swimming exercise in the rat kidney tissue. The study was conducted on 32 Sprague-Dawley type adult male rats which were equally divided into 4 groups. Group 1, general control. Group 2, selenium-supplemented control (6 mg/kg/day sodium selenite). Group 3, swimming control. Group 4, selenium-supplemented swimming (6 mg/kg/day sodium selenite). Selenium supplementation was performed through intraperitoneal (ip) route for a period of 4 weeks. At the end of the supplementation, the animals in groups 3 and 4 were subjected to acute swimming. Kidney tissue samples were collected from the decapitated animals to determine levels of MDA (nmol/gram/protein) and GSH (mg/dl/gram protein). The highest MDA values in the kidney tissue were obtained in group 3 ($p<0.001$). MDA value in group 4 was higher than the values in groups 1 and 2 ($p<0.001$). There was no difference between the MDA values in the kidney tissues of groups 1 and 2. Group 4 had the highest kidney GSH level ($p<0.001$). GSH values in the kidney tissues of groups 1, 2 and 3 did not differ. Results of the study indicate that acute swimming exercise increases lipid peroxidation in the kidney tissue, while selenium supplementation prevents free radical formation by elevating GSH levels.

Key words: Selenium, Kidney, Lipid peroxidation, exercise

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Bu çalışmada zorlu yüzme egzersizinin böbrek dokusunda yol açtığı lipit peroksidasyonu üzerinde selenyumun etkilerinin ortaya konulması amaçlandı.

Sprague – Dawley cinsi 32 erkek sıçan üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, hayvanlar eşit sayıda 4 gruba ayrıldı. Grup 1, genel kontrol. Grup 2, selenyum uygulanan kontrol (6 mg/kg/gün sodyum selenit). Grup 3, yüzme kontrol. Grup 4, selenyum uygulanan yüzme (6 mg/kg/gün sodyum selenit). Selenyum uygulamaları intraperitoneal (ip) olarak dört hafta süreyle gerçekleştirildi. Uygulamaların bitiminde grup 3 ve 4'ü oluşturan hayvanlar akut olarak yüzdürüldü. Dekapite edilen hayvanlardan alınan böbrek doku örneklerinde MDA (nmol/gram/ protein) ve GSH (mg/dl/gram protein) düzeyleri tayin edildi.

Çalışmada böbrek dokusundaki en yüksek MDA değerleri Grup 3'de elde edildi ($p<0.001$). Grup 4'ün MDA değeri grup 1 ve 2'den daha yüksekti ($p<0.001$). Grup 1 ve 2'nin böbrek dokusundaki MDA değerleri birbirinden farklı değildi. Grup 4 en yüksek böbrek GSH seviyelerine sahipti ($p<0.001$). Grup 1, 2 ve 3'ün böbrek dokusundaki GSH değerleri birbirinden farklı değildi.

Çalışmanın sonuçları sıçanlarda akut yüzme egzersizinin böbrek dokusunda lipid peroksidasyonunu artırdığını, selenyum uygulamasının ise GSH düzeylerini artırarak serbest radikal oluşumunu önlediğini göstermektedir. Anahtar kelimeler: Selenyum, Böbrek, Lipid peroksidasyon, egzersiz

THE EFFECTS OF AEROBIC TRAINING AND DIET ON BLOOD PRESSURE AND RENIN-ALDESTRON OF OBESE WOMEN WITH HYPERTENSION

1.Attarzadeh, Hosseini,R.,2.Rahimian,Z.,3.Areannejad,J.

1,2.Ferdowsi University Of Mashhad, Iran.;3.Mashhad, Iran;

Introduction: The purpose of this study was to determine the effects of aerobic training and diet on blood pressure and Renin-Aldestron of obese women with hypertension. **Method:** Twenty one volunteers who exhibited stage 1 hypertension (mean; 141/9 mm Hg systolic and 87/75 mm Hg diastolic), with (age range: 30-49 years and BMI: 34/26 kg/m²) were selected. After the complement of questionnaires, they were randomly divided into two groups; a) aerobic training with diet group (n=11) and b) diet group (n=10). The first group who took part in weekly group sessions for instructing on weight loss (low calorie diet; 1000 to 1500 Kcal and all kinds of food) with the exercise (16 sessions aerobic training program with 40-60 percent of vo₂max; 3 times in week). The second group who took part in weekly group sessions for instruction on weight loss (low calorie diet; 1000 to 1500 Kcal and all kinds of food). Blood pressure, Anthropometric parameters, metabolic and hormonal profiles and VO₂max were measured in the first, eight and sixteenth sessions. **Results:** Both groups showed a significant reduction in weight, BMI, body Fat percent, mean arterial and systolic blood pressure and an increase in VO₂max. Only the first group showed a significant decrease in waist circumference, diastolic blood pressure and an increase in cholesterol and rennin levels. **Conclusion:** The Combined program (aerobic training with diet) is more effective in lowering blood pressure and provides cardiovascular improvements in overweight/ obese women who have stage 1 hypertension.

Key Words: Aerobic training, blood pressure, Renin-Aldestron.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 38.zip](#)

Introduction: The relevance of both hypertension and obesity, as important public health challenges, is increasing worldwide (4). The precise mechanisms linking obesity to hypertension are not fully understood. Obesity-related hypertension is commonly associated with further elements of the metabolic syndrome, such as insulin resistance and glucose intolerance (2). Lifestyle modifications refer to certain specific recommendations for changes in diet and exercise. These modifications can lower the blood pressure as well as improve the patient's response to blood pressure medications (3). Fagard(2006) with meta-analysis on endurance training involved 105 study groups showed that The reduction of resting blood pressure (-6.9/-4.9), Plasma noradrenalin by 29% and plasma renin activity by 20% , Bodyweight decreased by 1.2, waist circumference by 2.8 cm, percentage body fat by 1.4% and the Homeostatic Model Assessment (HOMA) index of insulin resistance by 0.31 units. High-density lipoprotein-cholesterol increased by 0.032 mmol/L (1).

Method: The purpose of this study was to determine the effects of aerobic training and diet on blood pressure and Renin-Aldestron of obese women with hypertension. For this reason, Twenty one volunteers who exhibited stage 1 hypertension (mean; 141/9 mm Hg systolic and 87/75 mm Hg diastolic), with (age range: 30-49 years and BMI: 34/26 kg/m²) were selected. After the complement of questionnaires including; individual characteristics, health history and amount of physical activity, They were randomly divided into two groups; a) aerobic training with diet group (n=11) and b) diet group (n=10). The first group who took part in weekly group sessions for instructing on weight loss

(low calorie diet; 1000 to 1500 Kcal and all kinds of food) with the exercise (16 sessions aerobic training program with 40-60 percent of vo2max; 3 times in week and the duration of each time was 45-50 minutes). The second group who took part in weekly group sessions for instruction on weight loss (low calorie diet; 1000 to 1500 Kcal and all kinds of food). Blood pressure, Anthropometric parameters, metabolic and hormonal profiles and VO2max were measured in the first, eight and sixteenth sessions.

Results: Both groups showed a significant reduction in weight, BMI, body Fat percent, mean arterial and systolic blood pressure and an increase in VO2max. Only the first group showed a significant decrease in waist circumference, diastolic blood pressure and an increase in cholesterol and rennin levels (Table 1).

Conclusion: The Combined program (aerobic training with diet) is more effective in lowering blood pressure and provides cardiovascular improvements in overweight/ obese women who have stage 1 hypertension.

Selected References: 1-Fagard RH. (2006); Exercise is good for your blood pressure: effects of endurance training and resistance training. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*. 33(9): 853-856

2-Gisela ADC, Rios ACS, Moreno JR, Braga PL, Campbell CSG, Simoes HG, et al. (2006); Post-exercise hypotension in hypertensive individuals submitted to aerobic exercises of alternated intensities and constant intensity-exercise. *Rev Bras Med Esporte*. 12 (6): 281e.

3-Ignarro LJ, Balestrieri ML, Napoli C. (2007); Nutrition, physical activity, and cardiovascular disease: An update. *Cardiovascular Research*.; 73: 326–340

4-Shakhatreh FMN, Suleiman AA, Mohammed FI, Alwan AA. (2008); Hypertension Among Females in a Highly Disadvantaged Community in Jordan. *Health Care for Women International*. 29(1): 39 – 53

5-Vantreese S. (2007); Blood pressure by the numbers: Keep close check for hypertension, because what you don't know can hurt you ... or worse. *Knight Ridder Tribune Business News*. Washington.

THE EFFECT OF MENSTRUAL CYCLE PHASES (MID FOLLICULAR AND LUTEAL) AND EXHAUSTIVE EXERCISE ON PLASMA HOMOCYSTEINE AND SERUM HS-CRP IN ATHLETE AND INACTIVE WOMEN.

Haniyeh Bilehdjani, Dr.Ramin Amirasan, Dr.Vahid Sari Sarraf, Dr. Saeed Dabbagh Nikukheslat
Student & Teachers

Introduction: The aim of this study was to investigate the effect of menstrual cycle phases (mid follicular and luteal) and exhaustive exercise on plasma homocysteine and serum hs-CRP in athlete and inactive women. **Methods:** 10 inactive healthy women (age 24[1]) and 9 athlete women with 8 years regular club activity (age 23[2]) with regular menstrual cycle were chosen for this study. Which did two Bruce protocol test up to exhaustive in mid follicular (F) and mid luteal (L) phases and blood sample was taken before and immediately after test. Amounts of estrogen, progesterone, LH, FSH, homocysteine and hs-CRP were measured during separated experiments. **Results:** Basis amounts (homocysteine: F: 5.04 to 4.08, L: 4.84 to 5.2 $\mu\text{mol/L}$, hs-CRP: F: 3.16 to 3.04, L: 3.58 to 2.6 mg/L) and increment after exercise (homocysteine: F: 5.95 to 4.68, L: 5.68 to 5.14 $\mu\text{mol/L}$, hs-CRP: F: 4.06 to 3.06, L: 5.21 to 2.84 mg/L) of two indexes in both F and L phases in inactive group were higher than athlete group. But in homocysteine, amounts of F phases were higher than L phase in both groups that was associated with increment of estrogen in L phase. About hs-CRP, this amounts in L phases were higher than F phase in both groups that was associated with increment of progesterone in L phase. But these increments aren't significant.

Conclusion: Estrogen increment in L phase causes reduction on homocysteine. And progesterone increment in L phase is associated with hs-CRP increment in both groups.

Keywords : menstrual cycle phases, plasma homocysteine, serum hs- CRP, exhaustive exercise, athlete and inactive women.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_848.rar](#)

Introduction and aim of study: Cardiovascular disease (CVD) remains one of the leading causes of morbidity and mortality in developed countries. estimated that 17.1 million people die of CVDs each year. Homocysteine and hs-CRP independently and strongly are able to predict CVD among healthy people (1-10). In too many studies, the amounts of these two indexes, in non-menopause women are less than men with the same age. Thus, probably, sexual hormones in women can cause reduction of these dangerous factors and estrogen can reduce it. The young women homocysteine in luteal phase is less than follicular phase. Therefore probably it is related to estrogen increment in luteal phase (11-13). But, the results of sexual hormones effect on hs-CRP are antithetic. Some studies mentioned that estrogen reduces hs-CRP. while Jilma (1997) and Wunder (2008) understood that progesterone increment in luteal phase is associated with hs-CRP in this phase. On the other hand, it is mentioned that LH and FSH hormones increment may reduced hs-CRP amounts (12,14-17). Exercise is one of the other effective factors on these indexes. Acute exercise causes acute increment of homocysteine and hs-CRP. While too many studies shows the reduction of these two indexes basis amounts, because of regular exercise (7,11,12,13,18-23). As mentioned before, about the effect of menstrual cycle phases on homocysteine and hs-CRP, different information are published. On the other hand, study about simultaneous effect of exercise and menstrual cycle

phases, is rarely done, so there are vague points yet. It seems that this study can answer a lot of questions about women sport and dangers of acute exercise during menstrual cycle days.

Methods: 10 inactive healthy women (mean age 24[1] years, weight 57[6], BMI 22 [3] kg/m², fat 22[6]) and 9 athlete women with 8 yaers regular club activity (mean age 23[2] years, weight 55[4] kg, BMI 21[1] kg/m², fat percent 18[2]) were chosen for this experiment. They have regular menstrual cycle and they didn't use any hormone medicines. They were asked not to do any acute exercise and not to use food involving folic acid and B group vitamins. Each person did two Bruce protocol test up to exhaustive in mid follicular (F) and mid luteal (L) phases and blood sample was taken before and immediately after test. Basis and after exercise amounts of estrogen, progesterone, LH, FSH (Electrochemi luminsans way 2010) , homocysteine (Elisa method) and hs-CRP (Immunonephelometry) were mesured during seprated experiments. T test was used for evaluation of index's range (Significant level equals 0.05).

Results: The result of this study showed that fat percent and VO₂max of athlete group significantly were lower and higher than inactive groupe (respectively) (table1). Non of the homocysteine and hs-CRP differents was significant in two groups. About homocysteine and hs-CRP basis (homocysteine: F: 5.04 to 4.08, L: 4.84 to 5.2 µmol/L, hs-CRP: F: 3.16 to 3.04, L: 3.58 to 2.6 mg/L) amounts and increment after exercise (homocysteine: F: 5.95 to 4.68, L: 5.68 to 5.14 µmol/L, hs-CRP: F: 4.06 to 3.06, L: 5.21 to 2.84 mg/L) in both F and L phases in inactive group were higher than athlete group. In menstrual cycle phases camparision, it was investigated that basis amount and increment of homocysteine after exercise in F phases were higher than L phase in both groups that was associate with increment of estrogen in L phase (graph1, table2). About hs-CRP, unlike homocysteine, this amounts in L phases were higher than F phase in both groups that was associate with increment of progesterone in L phase (graph2).

Discussion and conclusion: The result of this study showed that estrogen increment in mid loteal phase causes reduction on homocysteine amounts. De Cree (1999) also in his study showed that homocysteine is less in L phase and it is because of estrogen increment in this phase (11). Also, too many studies mentioned about reduction effect of estrogen on homocysteine amounts (11-13). Only basis homocysteine of athlete group was higher in L phase which probably is because of foods involving folic acid, B6 or B12 vitamins in F phase, and or is because of meet food or acute exercise in L phase (23-25). About hs-CRP amount, in this study, progesterone increment in L phase is associated with this index increment in both groups, but this increment isn't significant. Jilma (1997) and wunder (2008) adminted this relation (15,17). Gotri (2005) showed that there is possitive association between estrogen increment and hs-CRP (12). But Blum (2005) said that estrogen reduces hs-CRP (14). In our study estrogen increments in athlete and inactive groups from F phase to L phase respectively are 32% and 36%, while groups progesterone respectively is 15 and 12 times. It seem that, according to these amounts hs-CRP increment from F phase to L phase is more influenced by progesterone increment comparing with estrogen. Also, in this study, negative relation between FSH and LH amount with hs-CRP was investigated in both groups. Some studies mentioned this results (12,16,17). But athlete group's hs-CRP in F phase was higher than L phase. This maybe because of doing acute exercise one day before the test in F phase opposite of experiment rules . A lot of studies show that acute exercise causes increment in homocysteine and hs-CRP amount during a few hours or even on day after exercise. But regular exercise may reduce homocysteine and hs-CRP amounts (7,11,12,13,18-23, 26). These results were admited in our study. But, on the other

hand, it was investigated that homocysteine showed less increment after exercise in L phase in both groups, which probably is because of high estrogen amounts effect in this phase. Hs-CRP increment after exercise in L phase is more than F phase in both groups. Which can be because of positive progesterone effect and negative FSH and LH effect on hs-CRP amount in this phase. By the way, inactive group showed higher increment of homocysteine and hs-CRP after acute exercise in both test phases comparing with athlete group. which can be because of regular exercise effect in athlete groupe (7,12,13,18,19,22).

- References: 1) Aronow, W.S. (2009). Peripheral arterial disease in women. *Maturitas*, 64(4):204-11.
- 2) Calabrò, P., Golia, E., Yeh, E.T. (2009). CRP and the risk of atherosclerotic events. *Seminars in Immunopatholog*, 31(1):79-94.
- 3) Corrado, E., Rizzo, M., Coppola, G., Fattouch, K., Novo, G., Marturana, I., Ferrara, F., Novo, S. (2009). An update on the role of markers of inflammation in atherosclerosis. *Journal of Atherosclerosis Thrombosis*, 17(1):1-11.
- 4) Dankner, R., Geulayov, G., Farber, N., Novikov, I., Segev, S., Sela, B.A. (2009). Cardiorespiratory fitness and plasma homocysteine levels in adult males and females. *Israel Medicine Association Journal*, 11(2):78-82.
- 5) Goldhammer, E., Tanchilevitch, A., Maro, L., et al. (2005) . Exercise training modulates cytokines activity in coronary heart diseases patients. *INT. Journal of cardiology.*, 100: 93-99.
- 6) Goswami, B., Rajappa, M., Singh, B., Ray, P.C., Kumar, S., Mallika, V. (2010) . Inflammation and dyslipidaemia: a possible interplay between established risk factors in North Indian males with coronary artery disease. *Cardiovascular Journal of Africa*, 21(2):103-8.
- 7) Kasapis, CH., Thompson, P.D. (2005). The effects of physical activity on serum c-reactive protein and inflammatory markers: A systemic Review, *J. Am. Col. Cardioll.*, 45: 1563-1569.
- 8) Marie, A., Petersen, W., Pederson, B.K. (2005). The anti inflammatory effect of exercise. *Journal of Applied Physiology*, 98: 1154-1162.
- 9) Mutluay, R., Konca, C., Erten, Y., Paşaoğlu, H., Değer, S.M., Ağirgün, C., Derici, U., Arinsoy, T., Sindel, S. (2010). Predictive markers of asymptomatic atherosclerosis in end-stage renal disease patients. *Renal Failure*, 32(4):448-54.
- 10) Puglisi, M.J., Fernandez, M.L. (2008). Modulation of C-reactive protein, tumor necrosis factor- α , and adiponectin by diet, exercise, and weight loss. *The Journal of Nutrition*, 138(12):2293-6.
- 11) De Cree, C., Malinow, M.R., Kranenburg V, G.I., Geurten, P.G., Longford, N.T., Keizer, H.A. (1999) . Influence of exercise and menstrual cycle phase on plasma Homocysteine Levels in Young Women, a prospective study, . *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 9:272-278.
- 12) Guthrie, J. R., Clark, M. S., Dennerstein, L., Burger, H. G. (2005) . Serum C-reactive protein and plasma homocysteine levels are associated with hormone therapy use and other factors: a population-based study of middle-aged Australian-born women . *Climacteric*, 8(3): 263 – 270.

- 13) Okura, T., Rankinen, T., Gagnon, J., Davignon, J., Leon, A. S., Rao, D. C., Skinner, J. S., Wilmore, J. H., Bouchard, C. (2006) . Effect of Regular Exercise on Homocysteine Concentrations , The HERITAGE Family Study . *European Journal of Applied Physiology*, 98:394–401.
- 14) Blum,C.A., Muller,B., Huber,P., Kraenzlin,M., Schindler,C., De Geyter,C., Keller,U., Puder,J.J. (2005) . Low-grade inflammation and estimates of insulin resistance during the menstrual cycle in lean and overweight women, *Journal of Clinical Endocrinology Metabolism*, 90: 3230–3235.
- 15) Jilma, B., Dirnberger, E., Loßcher, I., Rimplmayr, A., Hildebrandt, J., Eichler, H., Kapiotis, S., Wagner, O.F. (1997) , Menstrual cycle associated changes in blood levels of interleukin-6, a 1 acid glycoprotein, and C-reactive protein, *J. Lab. Clin .Med* ,130:69–75.
- 16) Matthews, K.A., Santoro, N., Lasley, B., Chang,Y., Crawford, S., Pasternak, R.C., Sutton-Tyrrell, K., and Sowers, M. (2006). Relation of Cardiovascular Risk Factors in Women Approaching Menopause to Menstrual Cycle Characteristics and Reproductive Hormones in the Follicular and Luteal Phases. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 91(5):1789–1795.
- 17) Wander, K., Brindle, E., O'Connor, K. A . (2008) . C-Reactive Protein Across the Menstrual Cycle. *American Journal of Physocal Anthropology*, 136:138–146.
- 18) Chen, F.Y., Chen, S.M., Huang, H.T., Lee, S.R., Liu, Y. L., Jou, H.J. (2009). Effects of a lifestyle program on risks for cardiovascular disease in women. *Taiwanese journal of obstetrics & gynecology*, 48(1):49-52.
- 19) Joubert, L.M., Manore, M.M, (2008). The role of physical activity level and B-vitamin status on blood homocysteine levels. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 40(11):1923-31.
- 20) Plaisance, E. P., Grandjean, P. W. (2006). Physical activity and high-sensitivity C-reactive protein. *Sports Medicine*, 36(5):443-58.
- 21) Real, J. T., Merchante, A., Gomez, J. L., Chaves, F. J., Ascaso, J. F., Carmena, R. (2005) . Effects of marathon running on plasma total homocysteine concentrations. *Nurtrition Metabolism in Cardiovascular Diseases*, 15(2):134-9.
- 22) Thomas, N.E., Williams, D.R. (2008). Inflammatory factors, physical activity, and physical fitness in young people. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 18(5):543-56.
- 23) Venta, R., Cruz, E., Valcárcel, G., Terrados, N. (2009). Plasma vitamins, amino acids, and renal function in postexercise hyperhomocysteinemia. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 41(8):1645-51.
- 24) Di Santolo, M., Banfi, G., Stel, G., Cauci, S. (2009). Association of recreational physical activity with homocysteine, folate and lipid markers in young women. *European Journal of Applied Physiology*, 105(1):111-8.
- 25) Rousseau, A. S., Robin, S., Roussel, A. M., Ducros,V., Margaritis, I. (2005). Plasma homocysteine is relevated to folat intake but not training status, *Nurtrition Metabolism in Cardiovascular Diseases*, 15(2):125-33.

26) Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., Bredin, S. S. D . (2006) . Health benefits of physical activity; the evidence . Canadian medicine Association Journal , 174(6): 801-809.

EFFECT OF TWO MONTHS AEROBIC ACTIVITY ON CHOLESTEROL, TRIGLYCERIDE, LDL AND HDL SERUM ON MALE ATHLETES

İki Aylık Aerobic Aktivitesinin Erkek Atletlerin Kolesterol, Trigliserit, LDL ve HDL serumundaki Etkisi

M. Milaei*, B. Ghorbanzadeh**, M.A.Pirani*,

Amir Kabir Üniversitesi, Tehran, I.R. Iran*. Ankara Üniversitesi, Ankara .Türkiye**

Abstract Introduction: Although the role of plasma triglycerides (TG) cardiovascular disease is not clearly defined, the relationship between plasma total cholesterol (TC) and cardiovascular disease is more completely characterized. Atherosclerosis is thought specifically to be related to decrease high density lipoprotein cholesterol (HDL-C) and elevated low density lipoprotein cholesterol (LDL-C) sub fractions. The purpose of this experiment was to study the aerobic long term activities on cholesterol, triglyceride, HDL and LDL lipoproteins alteration. Methods: Twenty-one university students with mean and standard deviation of age 27.85 ± 4.67 year, height 171.61 ± 5.74 cm and weight 72.42 ± 11.03 kg participated in this experiment. The subjects ran for Cooper standard test, 12- minute test, for 8 weeks, three sessions per week. Five cc blood was taken from elbow vein of the subjects prior to the first session and at the end of the 8th week. Results: The information obtained from subjects' serum showed that serum cholesterol, triglyceride and also LDL decreased and HDL lipoprotein increased significantly after two months of aerobic exercise. The weight of subjects decreased 0.97 kg on average after two months of aerobic activity. Discussion: Cholesterol plays a major role in human heart health. Cholesterol can be both good and bad. High-density lipoprotein (HDL) is good cholesterol and low-density lipoprotein (LDL) is bad cholesterol. (1). Petridou et al, (2005) found that young aerobically trained males with low body fat mass were not different for triglycerides, total cholesterol, high-density lipoprotein cholesterol (HDL-C) and low-density lipoprotein cholesterol (LDL-C) compared to untrained males of the same age (2). Pourvaghar (2007), showed that 20 minutes aerobic continuous running did not change triglyceride and cholesterol concentration levels of 15 subjects (3). Exercise intervention of up to 6 months found that a significant increase in Vo2 max is associated with a reduction in the relative risk for high TC in sedentary adults and is related to a decrease in LDL-C in females, whereas others found no association between Vo2 max, lipids and lipoproteins, in middle-aged adults (4).

Key words: Cholesterol, Triglyceride, LDL and HDL

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 642.rar](#)

Giriş Kolesterol insanların kalp sağlığında önemli rol oynar. Kolesterol hem iyi hem kötü etkiye sahip olabilir. Yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) iyi etkili, düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) ise kötü etkili kolesteroldür. Kandaki toplam kolesterol şöyle sınıflandırılır: 200 mg/dl aşağısı makul derecededir, 200 ile 239 mg/dl arası kalp hastalığı riski için sınır çizgisidir, ve 240 mg/dl ve üzeri kanda yüksek kolesteroldür. 240 mg/dl ve üzerinde kolesterol derecesi olan kişi, kolesterolü 200 mg/dl altında olan kişiden 2 kattan daha fazla kalp hastalığı riski taşımaktadır. Egzersiz devamlı olarak plazma trigliserit (TG) oranını azaltır, ve plazma HDL'yi kilo kaybından bağımsız olarak yükseltir. Önceki birçok çalışma düzenli egzersizin yararlı olduğunu göstermiştir. HDL derecesini yükseltir ve toplam kolesterol ve LDL derecesini azaltır. Dışyüzey dokularından (atardamarlar dahil) karaciğere tarz kolesterol taşıma süreciyle direk olarak kolesterol giderme işlemi ile olan ilişkisi

nedeniyle HDL antiaterojenik olarak bilinir. Belirli bir zaman içinde düzenli yapılan vücut kasları egzersizi bu dengenin yönetiminde oldukça önemlidir.

Denekler haftada 4 gün, her seansta maksimum %60-85 HR'de en az 40 dakika gözetim altında egzersiz yaptılar, ancak serum lipid düzeylerinde bir değişiklik görülmedi. Gaesser ve Rich de 18 haftalık düşük yoğunluklu 45% Vo2 max veya yüksek yoğunluklu 80% Vo2 max egzersizden sonar kan lipidlerinde değişiklik bulamadılar. Thompson ve diğerleri (1997) kilo vermesi yasaklanan aşırı kilolu orta yaşlı bir adama uygulanan 12 aylık egzersiz sonrası LDLc yoğunluğunda birbirine bağlı değişiklikler olmaksızın, TG ve apolipoprotein B'de önemli derecedeki azalmaları gösterdiler. Metodoloji (Yöntem) Bu araştırma yarı deneyseldir. Aerobic egzersizin etkisi cooper testine bağlı olarak kan serumundaki kolesterol, trigliserit ve lipoprotein değişiklikleri incelenmiştir. Yaşları (27.85 4.67), boyları (171.61 5.74), kiloları (72.42 11.3) ve vücut kitle endeksleri (BMI) (22.01 2.63) ortalama standartlarda olan 21 erkek öğrenci bu araştırmada yer almıştır. Öğrenciler 5 senelik atletik sicillere sahiplerdi. Araştırmanın amacı katılımcılara izah edildi. Katılımcılara araştırma süresince olağan günlük yemeklerini tüketmeleri ve her tür ilaçtan kaçınmaları tembihlendi. Günlük kalp ritmi için, sabahları sistolik ve diyastolik kan basınçları ve kalp atış hızları ölçüldü. Deneklerin kan basınçları sandalyede otururlarken Almanya yapımı Model HARTMANN tansiyon aletiyle ölçülüp kaydedildi. Kan örnekleri ilk gün sabah 9'da alındı. Katılımcılar testten önce 15 dakika ısınma yaptılar. 2 aylık araştırma süresince, haftada 3 kez cooper testinin aerobic egzersizi olan koşuları yaptılar. Cooper testi standart bir aerobic test olarak bilinmektedir. Bu test 12 dakikalık koşu ve yürüyüşler içerir. Deneklere daha uzun mesafe katetmeleri tembihlendi. İlk kısım için elde edilen ortalama uzaklık 2650 metredir ve 2 aylık egzersiz sonunda 2834 metreye ulaşmıştır. Deneklerin ortalama kalp atış hızları Japonya yapımı polar saatler tarafından 140 ile 150 arasında kontrol edilmiştir. Aktivitenin son seansının bitiminde, tekrar beş CC kan alınıp laboratuvara gönderilmiştir. Elde edilen veriler birbirine bağlı gruplar arasında t öğrenci testi istatistik method ve SPSS istatistik yazılımıyla analiz edilmiştir (versiyon 11).

Sonuç Tablo 1'de, deneklerin yaş, boy, vücut kitle endeksi (BMI), maksimum oksijen tüketimi (Vo2 max) ve ayrıca kan basıncı gibi ortalama tanımlayıcı göstergeleri cooper testi protokolü uygulanmadan önce belirtilmiştir. Tablo 2'de, kolesterol, trigliserit, HDL, LDL yoğunlukları, ağırlık ve maksimum oksijen tüketimi, cooper testi uygulanmadan önce ve cooper testi aktivitesi 2 ay uygulandıktan sonar belirtilmiştir. Tablo 2'ye göre: * Egzersiz sonrası kolesterol yoğunluğu, egzersiz öncesine bağlı olarak anlamlıdır ($p = 0.024$), ($t = 2.44$), ($df = 20$). * Cooper testi egzersiz çalışması sonrası trigliserit yoğunluğu, egzersizden önceki yoğunluğa bağlı olarak anlamlı değildir ($p = 0.079$), ($t = 1.85$), ($df = 20$). * Cooper testi egzersiz çalışması sonrası HDL yoğunluğu, egzersizden önceki yoğunluğa bağlı olarak anlamlıdır ($p = 0.0001$), ($t = 4.71$), ($df = 20$). * Cooper testi egzersiz çalışması sonrası LDL yoğunluğu, egzersizden önceki yoğunluğa bağlı olarak anlamlıdır ($p = 0.001$), ($t = 3.72$), ($df = 20$). * İki aylık aerobic egzersiz sonrası deneklerin ağırlıklarını anlamlı biçimde elde edilmiştir ($P = 0.022$), ($t = 2.48$), ($df = 20$). * 2 aylık aerobic cooper testi sonrası, deneklerle ilgili maksimum oksijen tüketimi elde edilmiştir. ($P = 0.0001$), ($t = 5.22$), ($df = 20$). Araştırmanın sonucu, bu araştırmada gözlemlenen iki aylık düzenli aerobic egzersizin kolesterol, HDL ve LDL yoğunluğunu önemli derecede düzenlediğini göstermiştir, ancak deneklerdeki kan serumu trigliseritlerinde önemli bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Sonucun gösterdiğine göre iki aylık düzenli aerobic egzersiz deneklerde kilolarında azalmaya ve Vo2 max derecelerinde yükselmeye sebep olmuştur.

Tartışma (Münazara) Tablo 2, kolesterol, LDL ve HDL yoğunluklarının önemini göstermektedir ki; bu da cooper aerobic testinin kan lipidlerinin yoğunluğundaki pozitif etkisinin göstergesidir. Serum kolesterolün LDL'sindeki azalma ve HDL (iyi kolesterol) düzeyindeki yükselme 2.52 mg/dl, 5.19 mg/dl and 3.24 mg/dl olarak ölçülmüştür ki; bu da cooper aerobic testi protokolünün kan lipidleri üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir. Diğer bir yandan, istatistiki analizdeki trigliserit serumunun miktarı önemli derecede anlamlı olmasa da, bu çeşit yağın yoğunluğu düşürülmüştür. İki aylık aerobic egzersiz sonrası deneklerin ağırlıkları 0.97 kg miktarında azalmıştır. Deneklerin 5.42 (ml.kg-1. min-1) düzeyindeki maksimum oksijen tüketimi miktarı, aerobic koşunun ve kalp ve damara ilişkin değişkenlerin pozitif etkisinin anlamlı bir göstergesidir.

Kaynakça 1. Angelopoulos Theodor J., Sivo A. George 2007 Do Age and Baseline LDL Cholesterol Levels Determine the Effect of Regular Exercise on Plasma Lipoprotein Cholesterol and Apolipoprotein B Levels? Springer-Verlage Eur J Appl Physiol 101: 621-628..

2. Hongbao Ma, 2006 Cholesterol and Human Health The Journal of American Science, 2(1), PP. 46-50.

3. Miller M. (2003) Raising an Isolated Low HDL-C Level: Why, How, and When? Cleveland Clinic Journal of Medicine Vol. 70, No. 6.

4. Petridou A, Lazaridou D., Mougios V 2005 Lipidemic Profile of Athletes and Non-Athletes with similar Body Fat. Int J Sport Nutr and Exercise Metab 15: 413-420.

5. Pourvaghar M. J. 2007 Changes of Cholesterol and Triglyceride in Human Serum after the Aerobic Activity Asian Journal of Chemistry Vol 19 No 2, 1059-1064.

6. Ring-Dimitrio Susanne, Von Duvillard Serge P., Paulweber Bernhard, Stadlmann Monika 2007 Nine Month Aerobic Fitness Induced Changes on Blood Lipids and Lipoproteins in Untrained Subjects Versus Controls Eur J App Physiol 99:291-299.

7. Roger, W., Earle Thomas, R., Baechle, Essentials of Personal Training Nationl Strength and Conditioning Association, (2004) NSCA's, Human Kinetic.

8. Zhang John Q., Ji Lisa L. Fretwell Vicki S., Nunez Guadalupe 2006 Effect of Exercise on Postprandial in Men with Hypertriglyceridemia Eur J Appl Physiol 89: 575-582.

EFFECT OF TWO MONTHS WEIGHT TRAINING AND CRM SUPPLEMENTATION ON SERUM LDH & CK ACTIVITIES IN NON-ATHLETE MALES

Bashiri J1, Gaeini A.A2, Nik-Bakht H.A3, Pourrazi H4, Bashiri M5, Ahmadi F6

1.Faculty Of Physical Education & Sport Science, Islamic Azad University Of Tabriz, Tabriz, Iran.2.Faculty Of Physical Education & Sport Science, University Of Tehran, Tehran, Iran.3.Faculty Of Physical Education & Sport Science, Islamic Azad University Of Tehran- Olom Tahghighat, Tehran, Iran.4.Faculty Of Physical Education & Sport Science,;University Of Tabriz, Tabriz, Iran.5.Faculty Of Physical Education & Sport Science, University Of Urmia, Urmia, Iran.6.Department Of Physical Educatio

Background: Creatine monohydrate (CrM) is a popular sports supplementation to enhance muscle mass and physical performance special in weight training program. However, there is a little information on the possible adverse effects of this supplementation. **Methods:** Therefore, this study was done to determining effect of two months weight training and creatine monohydrate (CrM) supplementation on serum LDH & CK (Lactate dehydrogenase & Creatine Kinase) activities in 20 non-athlete healthy male volunteers (aged= 22.55 ± 2.65 ; Fat% = 22.23 ± 2.45). In order to this purpose, all subjects in a randomized and double-blind design were divided and replaced to equal groups (Experimental group = weight training- CrM; control group = weight training- placebo). The subjects participated in 24 session's weight training (3d/w, 8 stations, and 3 sets $\times$ 10 reps with 75% 1RM). Experimental subjects consumed 250 ml CrM supplementation solution (0.07 g/kg/day) during training protocol, but control group was just took placebo (wheat flour). Venous blood samples were obtained before and 24 h after last session of weight training. Serum enzymes activity (IU/L) was measured by auto-analyzer system. Data was collected as Mean $\pm$ SD and statistically analyzed by depended and in-depended t-test at significance level 0.05. **Results:** Serum LDH and CK activity mean was significantly increased after two months weight training (LDH 80%, $P \leq 0.002$; CK 63%, $P \leq 0.003$) and CrM supplementation intake (LDH 73%, $P \leq 0.001$; CK 51%, $P \leq 0.004$). Moreover, enzymes activity means and changes range between experimental and control groups were not significant after study protocol (PLDH-Post Mean ≤ 0.70 ; PLDH- Δ Mean ≤ 0.74 ; PCK-Post Mean ≤ 0.48 ; PCK- Δ Mean ≤ 0.42). **Conclusion:** Therefore, CrM supplementation can not prevent enzymes activity disadvantageous changes during weight training.

Key words: Weight training, Creatine monohydrate supplementation, Enzymes activity.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Abstract: Background: Creatine monohydrate (CrM) is a popular sports supplementation to enhance muscle mass and physical performance special in weight training program. However, there is a little information on the possible adverse effects of this supplementation.

Methods: Therefore, this study was done to determining effect of two months weight training and creatine monohydrate (CrM) supplementation on serum LDH & CK (Lactate dehydrogenase & Creatine Kinase) activities in 20 non-athlete healthy male volunteers (aged= 22.55 ± 2.65 ; Fat% = 22.23 ± 2.45). In order to this purpose, all subjects in a randomized and double-blind design were divided and replaced to equal groups (Experimental group = weight training- CrM; control group = weight training- placebo). The subjects participated in 24 session's weight training (3d/w, 8

stations, and 3 sets × 10 reps with 75% 1RM). Experimental subjects consumed 250 ml CrM supplementation solution (0.07 g/kg/day) during training protocol, but control group was just took placebo (wheat flour). Venous blood samples were obtained before and 24 h after last session of weight training. Serum enzymes activity (IU/L) was measured by auto-analyzer system. Data was collected as Mean ± SD and statistically analyzed by depended and in-depended t-test at significance level 0.05. Results: Serum LDH and CK activity mean was significantly increased after two months weight training (LDH 80%, $P \leq 0.002$; CK 63%, $P \leq 0.003$) and CrM supplementation intake (LDH 73%, $P \leq 0.001$; CK 51%, $P \leq 0.004$). Moreover, enzymes activity means and changes range between experimental and control groups were not significant after study protocol (PLDH-Post Mean ≤ 0.70 ; PLDH- Δ Mean ≤ 0.74 ; PCK-Post Mean ≤ 0.48 ; PCK- Δ Mean ≤ 0.42).

Conclusion: Therefore, CrM supplementation can not prevent enzymes activity disadvantageous changes during weight training.

A STUDY ON THE EFFECT OF LONG-TERM PHYSICAL ACTIVITY ON THE CHANGES IN THE RATES OF IN THE APO PROTEINS A AND B IN NONATHLETIC MEN

Uzun Vadeli Bir Egzersiz Programının Erkek Spor Yapmayanların A.B Apoproteinlerinin Oranı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi

Salehzadeh. Karim¹ , Gaziye . Afik²

¹ Member Of Faculty In “ Azerbaijan University Of Tarbiat Moallem”.Tabriz. Iran

Abstract The Present study aims to evaluate the effect of a one-year-long volleyball practice on the changes in the rates of Apo proteins A and B in the blood serum of non athlete men. In order to do so, 30 subjects were selected randomly from among non athlete male students and then were divided into two control and experimental groups. The experimental group on average aged 23 ± 2 . Their average height was 172.2 ± 3 cm and the average weight was 69.6 ± 3.1 kg. On the other hand, the control group aged on average 22 ± 2 and their average height and weight was 170.3 ± 3.8 cm and 69.3 ± 2.7 kg. The experimental group went through a one-year-long volleyball exercise program in which they had to practice for 90 minutes three times in a week. Control group did not have any special practice. The covariance analysis was used to probe the rates of Apo A and B and analyze the data. The rates of Apo proteins, measured before the test in both groups, were taken as the covariate in order to correct the groups' mean, increase the test's precision and lessen the error risk. The test results showed that in the experimental group a one-year-long sport exercises has changed the level of Apo A in the blood meaningfully ($P= 0.01$). There was not a meaningful difference in the rates of Apo A in the posttest measurements in both groups ($P= 0.01$).

Keywords: Long-term; Physical Activity; Apo protein A; Apo protein B; Non athlete.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Introduction Although Apo proteins take the minimal amount of 1% of Shilomicrones, they make nearly 60% of the high density HDLs. one ore more types of Apo lipoproteins exist in each lipoprotein (L.Holme, et al., 2007). One of the important prognostic factors in cardiac diseases is the ratio between Apo proteins A and B. this ratio must not fall below 0.5 (Mercedes R. 2009). As a very crucial role, Apo proteins acts as a cofactor for the enzymes. Apo protein A for example acts as the cofactor for the lisitin-cholesterol asile transferaze enzyme (Mestek, M. L. 2009 and Parish S, et al ., 2009). It also takes the role of the lipid carrier proteins like Apo protein D in carrying HDL and finally acts as ligands connecting lipoproteins to receiving molecules on the cells in different tissues such as Apo protein B100 and E for LDL receivers and Apo protein A1 for HDL cellular receivers (Durheim, M. T, et al., 2008). Nowadays cardiovascular diseases are killing many people for they have inactive lifestyles and bad nutritional habits (Haram, P. et al., 2009). Different studies have revealed that the decrease in Apo protein A and increase in Apo protein B rate is the main cause of cardiovascular diseases (Parish, S et al ., 2009) . Thus, the rate of Apo protein A is an anti risk factor and its comparison to Apo protein B is a risk factor. This risk is larger in non athletes but about Apo protein B it is the opposite (Kodama, S et al., 2007 and Durheim, M. T et al., 2008).

Methodology This study was a semi-experimental one conducted with one control and one experimental group. The subjects were 30 nonathletic men aged between 21 and 25 chosen through physical activities questionnaire to add to their homogeneity. They were divided into two groups of

control and experimental. **Exercising Method** The exercise in the present study included a one-year-long volleyball exercising done three times in a week. The sessions were each 90 minutes. Sessions' exercises had a definite pattern of length and difficulty. These exercises began with 8 minutes of stretches, and went on with 12 minutes of aerobic running with a 70% vo2max severity, 7 minutes of muscles' warm up, 18 minutes of volleyball skills' practices, 40 minutes of a game and finally 5 minutes of recovery activities. It should be noted that all these activities were done between 4 and 6 p.m. on odd days in an indoor stadium.

Statistical Method Descriptive statistics was used to analyze the data and reach the mean and standard deviation but on order to compare the Apo proteins A and B for the difference in the pretest amount and to compare Apo proteins A and B in the posttest in both control and experimental groups, the covariant analysis was applied. the rates of Apo proteins measured in both pretest and posttest were considered as the covariates to decrease the error, improve the mean of groups and increase the precision.

Findings and Results The descriptive data for the subjects are presented in table 2. on the other hand other tables show the relationship between Apo proteins A and B in the subjects of both experimental and control groups. Table 2. least square means of Apo protein A in control and experimental groups accompanied by standard error and P value.

Group	Apo protein A Lsmeans(mg/dl)	Standard Error	P-Value
Control	119.783	1.1185	<0.0001
Experimental	127.951	1.1185	

Table 3. least square means of Apo protein B in control and experimental groups accompanied by standard error and P value.

Group	Apo protein B Lsmeans(mg/dl)	Standard Error	P-Value
Control	108.438	1.0256	0.0006
Experimental	102.362	1.0256	

The difference between two groups in the amount of Apo protein B based on $P=0.0006$ is meaningful. Table 4. Means, standard error, t value and P-value of differences of pre and post trial values of Apo proteins in experimental group.

Variable	Mean(mg/dl)	Standard Error	T Value	P-Value
(Apo protein A 1- Apo protein A0)	6.06666	1.9284	3.15	0.0071
(Apo protein B 1- Apo protein B0)	-4.80000	1.1514	-4.17	0.0009

Results Apo protein A The P value for B1 , B2 and B3 was meaningful ($P<0.05$) and the regression slope was not similar for the two groups. The estimated regression for Apo protein A in control group was: $\text{Apo A} = 16.153 + 0.850413(\text{Apo A0})$ The estimated regression for the experimental group is as follows: $\text{Apo A} = 52.7027 + 0.61753(\text{Apo A0})$

Conclusions and Discussions Overall conclusion can be drawn from this study that even if a one-year-long physical activity in the form of a three-session volleyball exercise increases Apo protein A rate meaningfully, but higher increase may have a huge role in safety from cardiovascular diseases. Besides, these exercises may decrease the amount of Apo protein B meaningfully and bring the Apo protein B to Apo protein A ratio to the standard one. Accordingly, in both cases it can be said that biochemical, physiological, and physical shape is in a way that can be effective on cardiovascular condition and reduce the risk of diseases (Lee, I-M et al., 2003; William, E et al., 2003; Miller, G et al., 2006; Slentz, C et al., 2007; Yourka D Tchoukalova et al., 2008; Parish S et al ., 2009; Michael L. Mestek, 2009). Finally, it should be noted that there are many factors affecting the amount of Apo

protein A and B as cardiovascular risk factors, and more studies are needed to clarify more on these factors and identify mechanisms of changes in Apo proteins A and B.

References: Amy, E., Griel, Yumei Cao., Deborah D., Bagshaw, Amy M., Cifelli, Bruce Holub and Penny M. Kris-Etherton. (2008). A Macadamia Nut-Rich Diet Reduces Total and LDL-Cholesterol in Mildly Hypercholesterolemic Men and Women. *J. Nutr* 138, 761-767.

Annie Motard-Belanger., Amelie Charest., Genevieve Grenier., Paul Paquin., Yvan Chouinard., Simone Lemieux., Patrick Couture and Benoit Lamarche.(2008) Study of the effect of trans fatty acids from ruminants on blood lipids and other risk factors for cardiovascular disease.Patrick Couture, and Benoit Lamarche. *Am J Clin Nutr* 87, 593–9.

Arthur,S. Leon.(2009) Biological Mechanisms for the Cardioprotective Effects of Aerobic Exercise. *A J OF LMED* 3(1), 32-34.

IMPACT OF SUCCESSIVE PROLONGED EXERCISE BOUTS ON CARDIAC FUNCTION IN ADOLESCENT RUNNERS

Nie, J.1, Lin, H.2, Tong, T.K.3, Shi, Q.1

1 School Of Physical Education And Sports, Macao Polytechnic Institute, Macao, China; 2 College Of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian, Liaoning, China; 3 Dr. Stephen Hui Research Centre For Physical Recreation And Wellness, Department Of Physical Education, Hong Kong Baptist University, Hong Kong, China

PURPOSE: The aim of the present study was to examine the impact of two successive prolonged exercise bouts in the same day in adolescent athletes on left ventricular (LV) function and to determine whether a cumulative effect would be apparent. **METHODS:** 12 male adolescent runners (mean age, 14.5 ± 1.5 years) performed two 45-min constant-load treadmill runs, separated by 255 min of recovery, with the intensity set at the running speed corresponding to ventilatory threshold. Measures of global LV systolic [ejection fraction (EF) and systolic blood pressure/end systolic volume (SBP/ESV)] and diastolic [ratio of early (E) to late (A), filling E:A] function were made using echocardiography before and after each run. **RESULTS:** SBP/ESV significantly decreased after the second exercise bout compared with baseline (mean $\pm$ SD: 3.8 ± 1.0 vs. 3.3 ± 0.6 , $P < 0.05$), accompanied by a non-cumulative significant ($P < 0.05$) decrease in EF after each bout. Significant ($P < 0.05$) reductions in E:A ratio were observed after bout1 (1.83 ± 0.08) and bout2 (1.85 ± 0.12) compared with baseline (1.91 ± 0.13). **CONCLUSION:** Successive bouts of prolonged exercise in the same day in adolescent runners induce reductions in diastolic filling and a cumulative decrease in systolic function.

Key Words: Junior Athletes, Cardiac Function, Repeated Prolonged Exercise

*Supported by a grant from Macao Polytechnic Institute (RP/ESEFD-1/2007)

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 175.rar](#)

Introduction and aim of the study Trained distance runners routinely complete repeated bouts of prolonged exercise. However, there are limited data documenting the short-term impact of repeated bouts of prolonged exercise on the cardiac function. It is well known that a single bout of prolonged exercise can induce a short-term alteration in left ventricular (LV) function (Shave, et al., 2008), attributed to a combination of impaired contractility and compliance, as well as shifts in hemodynamic loading (Scott & Warburton, 2008). It is possible, however, that the physiological stress placed on the myocardium during repeated bouts of prolonged exercise may result in a cumulative decrement in cardiac function.

To date, most available literature has studied post-exercise cardiac function in trained adult groups (Shave et al., 2008). Data related to the cardiovascular consequences of prolonged exercise in adolescents is extremely limited. The cardiac function response to endurance exercise in adolescents may be different to adults on the basis that heart rate and total peripheral vascular resistance are higher than in adults (Turley, 1997) suggesting myocardial work efficiency during prolonged exercise might be reduced in adolescents (Clausen, 1977).

The aim of the present study was to examine the impact of two successive 45-min constant-load treadmill runs in the same day, which were similar to those used in their routine training, on LV function and to determine whether a cumulative effect would be apparent. We hypothesized that repeated bouts of prolonged exercise would result in a progressive decrement in cardiac function.

Methods 12 male adolescent runners (mean age, 14.5 ± 1.5 years; mean height, 165 ± 11 cm; mean weight, 47.9 ± 9.7 kg; mean VO_2max , 65.3 ± 4.4 ml.kg.min⁻¹) who had trained for a mean period of 3.4 ± 1.5 years at a local running club at the national level were recruited to this study. The assessments of aerobic capacity and treadmill running speed at ventilatory threshold (Thvent) were carried out in the first trial. In the subsequent trial, subjects performed two 45-min constant-load treadmill runs (bout 1 and bout 2), separated by 255 min of recovery, with the intensity set at the running speed corresponding to Thvent. All subjects were familiar with the selected running intensities and durations, which were similar to those used in their routine training. Measures of global LV systolic [ejection fraction (EF) and systolic blood pressure/end systolic volume (SBP/ESV)] and diastolic [ratio of early (E) to late (A), filling E:A] function were made using echocardiography before and after (~10min) each run.

Results The EF and E:A ratio were significantly ($P < 0.05$) reduced after bout 1 compared with the respective pre-bout values. Further, the decrease significantly ($P < 0.05$) pre- to post-bout 2 was observed in EF, but not in E:A. Nevertheless, the E:A after bout 2 was still significantly ($P < 0.05$) lower than the baseline. SBP/ESV did not show any significant ($P > 0.05$) pre-post differences for any exercise bout, however, demonstrated a cumulative decrement during the exercise protocol, with a statistically significant ($P < 0.05$) reduction compared with baseline after the second exercise bout (See Table 1).

The changes in resting heart rate (HR) throughout the exercise protocol were significantly different, and were not related to any of the changes in EF and E:A for each bout. The increase in HR after bout 1, however, was significantly related to the alterations in SBP/ESV, but not in bout 2. Preload, as assessed by LV internal diameter during diastole (LVIDd), did not change significantly pre- to post-exercise for each bout and was not related to any of the observed E:A changes. LVIDd was significantly related to the alterations in EF and SBP/ESV for bout 1, but not for bout 2. Further, left ventricular meridional wall stress (LVMWS) showed a significant increase after bouts 1 and 2 compared with baseline values ($P < 0.05$). The change in LVMWS was related to the individual differences in EF after each bout, but not in E:A and SBP/ESV.

Discussion and conclusion The present findings reveal distinctly different patterns of altered LV systolic and diastolic function in response to the repeated-bout protocol. The reduction in SBP/ESV noted after the second bout might be suggestive of a cumulative post-exercise decrement in LV systolic function. Despite the moderate duration of each exercise bout in the present study, the repetitive nature of the protocol, in combination with limited recovery, may account for the observed depression in systolic function. The clinical implications of the sustained reduction in LV systolic function are yet to be elucidated; however, it is important to note that EF did not show a cumulative drop, suggesting that the clinical impact of decreases in SBP/ESV is likely negligible. An increase in post-exercise resting HR, changes in preload (LVIDd) and afterload (LVMWS) after exercise can only explain little of the change in LV function. Further, there was no significant relationship between the majority of changes in LV function and changes in loading. Therefore, the present findings suggest that an impairment of LV inotropic properties may contribute to the observed alterations in systolic function.

In summary, different responses of altered LV systolic and diastolic function were observed after successive bouts of prolonged constant-load treadmill run in the same day in adolescent athletes. LV systolic function index (SBP/ESV) was significantly reduced after the second bout compared with baseline, although another LV function index (EF) and diastolic filling (E:A) exhibited consistent noncumulative reductions.

Selected references Clausen, J. P. (1977). Effect of physical training on cardiovascular adjustments to exercise in man. *Physiol Rev.*, 57, 779-815.

Scott, J. M. & Warburton, D. E. (2008). Mechanisms underpinning exercise-induced changes in left ventricular function. *Med.Sci.Sports Exerc.*, 40, 1400-1407.

Shave, R., George, K., Whyte, G., Hart, E., & Middleton, N. (2008). Postexercise changes in left ventricular function: the evidence so far. *Med.Sci.Sports Exerc.*, 40, 1393-1399.

Turley, K. R. (1997). Cardiovascular responses to exercise in children. *Sports Med.*, 24, 241-257.

*Supported by a grant from Macao Polytechnic Institute (RP/ESEFD-1/2007)

CARDIOVASCULAR RISK FACTORS IN RETIRED NATIONAL IRANIAN OIL COMPANY ATHLETES

Kazemi Ashtiani Mr, Md; Madani Civi M, Md

Sport Medicine Committee, National Iranian Oil Company- Central Hospital, Tehran, Iran

AIMS: To assess cardiovascular disease (CVD) risk factors in retired National Iranian Oil Company (NIOC) athletes compared other patients who underwent CABG.

METHODS: In a retrospective study, data of 25 retired athletes (group 1) were compared with 1355 non-athletes (group2) who underwent CABG between May 2002 and Feb. 2009. Prevalence of CVD risk factors (hypertension, dyslipidemia, glucose intolerance, and smoking) was assessed. All patients underwent echocardiography study 1, 3, 6 and 12 months after operation. We studied early post-operation complications, mid-term survival and quality of life in two groups.

RESULTS: The retired athletes were less likely to smoke when compared with the other group (0.4 vs 37.8%; $P < .001$). Athletes had significantly lower prevalence of impaired fasting glucose (16% [$n = 4$]; 95% CI, 14.8%-18.7%; vs 35.1% [$n = 476$]; 95% CI, 33.8%-37.3%; $P < .001$). Hypertension (28%; 95% CI, 26.5%-29.5%; vs 15.5%; 95% CI, 14.6%-16.6%) were significantly more common in players than in the other group ($P < .001$). In group 1, chief compliances were fatigue (65% vs 20%; $P < 0.01$) and angina pectoris (18%; vs. 73%). History of CCU admission was 32% in group1 (vs. 75.6%. $p < 0.01$). Mean age was 61.3; range 54-69 years in athletes (vs. 50.8; range 42- 72). Mean ejection fraction in athletes was significantly higher than other group ($47\% \pm 3.1$ vs. $39\% \pm 6.4$; $p < 0.01$). Gensini score of angiographic study showed more severity of coronary disease in retired athletes (63 ± 4.1 SD vs 48 ± 7.3 ; $P < 0.01$). There was no significant difference between two groups regarding to postoperative clinical improvement.

CONCLUSIONS: This study confirmed that nonspecific symptoms such as fatigue must be noticed in retired athletes and evaluated by more paraclinic tests. Regarding to severity of CAD, retired athletes needed more regular routine check up and control of co-morbid disease such as hypertension.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

AIMS: To assess cardiovascular disease (CVD) risk factors in retired National Iranian Oil Company (NIOC) athletes compared other patients who underwent CABG.

METHODS: In a retrospective study, data of 25 retired athletes (group 1) were compared with 1355 non-athletes (group2) who underwent CABG between May 2002 and Feb. 2009. Prevalence of CVD risk factors (hypertension, dyslipidemia, glucose intolerance, and smoking) was assessed. All patients underwent echocardiography study 1, 3, 6 and 12 months after operation. We studied early post-operation complications, mid-term survival and quality of life in two groups.

RESULTS: The retired athletes were less likely to smoke when compared with the other group (0.4 vs 37.8%; $P < .001$). Athletes had significantly lower prevalence of impaired fasting glucose (16% [$n = 4$]; 95% CI, 14.8%-18.7%; vs 35.1% [$n = 476$]; 95% CI, 33.8%-37.3%; $P < .001$). Hypertension (28%; 95% CI, 26.5%-29.5%; vs 15.5%; 95% CI, 14.6%-16.6%) were significantly more common in players than in the other group ($P < .001$). In group 1, chief compliances were fatigue (65% vs 20%; $P < 0.01$) and angina pectoris (18%; vs. 73%). History of CCU admission was 32% in group1 (vs. 75.6%. $p < 0.01$). Mean age

was 61.3; range 54-69 years in athletes (vs. 50.8; range 42- 72). Mean ejection fraction in athletes was significantly higher than other group ($47\% \pm 3.1$ vs. $39\% \pm 6.4$; $p < 0.01$). Gensini score of angiographic study showed more severity of coronary disease in retired athletes (63 ± 4.1 SD vs 48 ± 7.3 ; $P < 0.01$). There was no significant difference between two groups regarding to postoperative clinical improvement.

CONCLUSIONS: This study confirmed that nonspecific symptoms such as fatigue must be noticed in retired athletes and evaluated by more paraclinic tests. Regarding to severity of CAD, retired athletes needed more regular routine check up and control of co-morbid disease such as hypertension.

THE SURVEY OF THE EFFECT AEROBIC EXERCISES ON FUNCTION AND STRUCTURE OF HEART IN DIABETIC MALE RATS

Ali Khajehlandi

Islamic Azad University, Gachsaran Branch, Iran

Abstract The aim of this research is to study the effect of aerobic physical exercises on the performance and the heart structure of diabetic mice. Thus, the number of 48 male mice from Sprague Dawley race with the weight of 150 to 300 grams were bought and divided randomly in 4 groups each of which including 22 mice. These four groups consisted of the control group with physical exercise, the control group without physical exercise, diabetic group without physical exercise and diabetic group with physical exercise. These mice were affected by diabetes by the injection of streptozotocin. The exercised protocol included three procedures: the first four weeks with the speed of 12 meters on a minute during the time of 10 minutes, the second four weeks with the speed of 22-23 meters on a minute during the time of 40 minutes and the final four weeks with the speed of 23-25 meters on a minute during the time of one hour. In this research the levels of blood sugar and the lipoproteins were measured by enzyme method and the blood pressure, thickness and cavity of heart by sensitive electrodes and echocardiography. The results showed that after 4 weeks of physical exercise, the levels of sugar, blood pressure and lipoproteins had not changed anyway but after 12 weeks of physical exercise, it was determined that the levels of blood sugar and blood pressure in diabetic group with physical exercise have decreased meaningfully ($P < 0.05$). In addition, this low blood sugar and low blood pressure had a positive and meaningful relation with each other. Also the thickness and cavity of the ventricle in the diabetic group with physical exercise had increased but the changes in blood sugar had just meaningful relation with the changes in the thickness of ventricle ($P < 0.05$).

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Introduction: Those affected by diabetes are two or four times more than others in danger of the cardiovascular diseases. Also, the factors such as hypertension, lack of physical exercise, high LDL and VLDL cholesterol and the low level of HDL cholesterol all can be considered as dangerous factors (Mustafa et al., 2003). The physical exercises and losing the weight cause the prophylaxis of second type of diabetes, low blood pressure and help to decrease the heart attack, on the contrary gaining the weight and lack of physical exercise cause to increase the resistance against insulin (Berger et al., 2005). The hypertension has been considered as a dangerous factor for cardiovascular diseases (Nialy Ergen et al., 2005). The studies show that there is a direct and relatively high relation between hypertension and resistance against insulin. Also, it was determined that the high level of LDL and the low level of HDL can have negative effect on the diabetes and heart performance (Berger et al 2005; Bjorkman et al 2005; Mustafa et al 2005). The aim of this research is to study the effect of aerobic physical exercises on the performance and the heart structure of male diabetic mice.

Methodology: In this research 88 male mice from albino Sprague Dawley with the weight of 150 to 300 grams were chosen. These animals were divided randomly in four groups of control without physical exercise (22 mice), control with physical exercise (22 mice), diabetic without physical exercise (22 mice) and diabetic with physical exercise (22 mice). These groups were kept individually in four different cages. Their room was preserved in a dark-bright cycle (12 to 12 hours). The mice were affected by diabetes by the injection of streptozotocin. The aerobic physical exercise program

continued during 12 weeks. Before starting the physical exercises, the mice were acclimatized by putting those three days in a cyclic line during the time of 20 minutes (twice a day). The exercised protocol included three procedures: the first four weeks with the speed of 12 meters on a minute during the time of 10 minute uring the time of 40 minutes and the final four weeks with the speed of 23-25 meters s, the second four weeks with the speed of 22-23 meters on a minute d on a minute during the time of one hour. In this research the levels of blood sugar and the lipoproteins were measured by enzyme method and the blood pressure, thickness and cavity of heart by sensitive electrodes and echocardiography.

Results: The results showed that after 4 weeks of physical exercise, the level of sugar, blood pressure and lipoproteins had not changed anyway but after 12 weeks of physical exercise, it was determined that the levels of blood sugar and blood pressure have decreased meaningfully ($P</05$). In addition, this low blood sugar and low blood pressure had a positive and meaningful relation with each other. Also the relation between low blood sugar and high HDL in diabetic group with physical exercise was meaningful but this relation was not meaningful in LDL changes. The changes of blood sugar and blood pressure in both diabetic groups (with or without physical exercise) were meaningful ($P</05$). Besides, the thickness and cavity of the ventricle in the diabetic group with physical exercise had increased but the changes of blood sugar had just meaningful relation with the changes in the thickness of ventricle ($P</05$).

Discussion: The aerobic physical exercises in the diabetic mice cause low blood sugar and low blood pressure and these changes have usually meaningful relation with each other. In this research, 12 weeks with aerobic physical exercise on treadmill lost the weight of mice up to 4/8 percent while the weights of those without any mobility do not change during this period. It may conclude that the aerobic program with losing the weight can lead to increase the sensitivity to insulin (because of low blood sugar) and ameliorate cardiovascular system performance (according to low blood pressure and an increase in thickness and cavity of ventricle). Anyway, more researches are necessary to attain a final result in this field.

Reference: 1.Berger,M,et al.Pharmacokinetics of Subcutaneously injected insulin:effects of exercise.Diabetes,28(Suppl.1)2005.

2.Bjorkman,O,et al.Influence of hypoglucagonemia on splanchnic glucose output during leg exercise in man . Clin.physiol.1:43,2005.

3.Mustafa Gul,et al.Endurance training and Glutathione dependent antioxidant in heart of the diabetec rats.j of sports science & med.(2003)2,52-61.

4.Nialy Ergen,et al.The effect of aerobic exercise on skeletal muscle Metabolism,in diabetic rats.j of sports science & med.(2005)4,742-481.

THE EFFECTS OF MENSTRUATION PERIOD ON SOME VARIABLES IN TRAINING PROCESS

REGL DÖNEMİNİN EĞİTİM SÜRECİNDE BAZI DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Atli, M.1, Zırhlioğlu, G.1, Batuk, M.2

1 Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2 Beden Eğitimi Öğretmeni

In this study Centenary of Education, Physical Education and Sports Department studying Physical Education and Sports Department of female students and other sections studying female students missed a period during the theoretical and practical courses, participation status and level of success of the investigation was carried out. Study students at the Faculty of Education, between 18 and 25 years of age was conducted of 127 female students. During the students' work, missed a period of time and sports stories containing information about the 40-question survey was used for forums. Department of Physical Education and Sports of the survey questions with the students was administered to students in other departments. The students exercise regularly, do not do sports regularly admittance of students missed a period to period style, performance, endurance and strength were compared. At the end of this study of women who exercise regularly, exercise regularly compared to women not missed a period of time they spend more comfortable, they are more involved in daily activities and classes were observed.

Keywords: Regl period, endurance, strength, performance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş Sağlıklı yaşam için beslenme ve sporun önemi bilinmektedir. İnsan vücudunun düzenli gelişmesi için sporun çok önemli etkisi vardır. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri vücut yapısını geliştirici rol oynamanın yanında direkt nitelikte rol oynamaktadır(Heyward ve Stolarczyk, 1996). Düzenli yapılan spor, kas gücünü, esnekliğini ve dayanıklılığını artırır. Ayrıca kardiyovasküler uyum sağlaması, şişmanlıkla ilişkili ortaya çıkan hipertansiyon, diabetes mellitus, kronik obstruktif akciğer hastalığı, osteoartrit, koroner kalp hastalığı gibi kronik hastalıkların riskini azaltması ve kemik yapısını kuvvetlendirmesi nedeniyle önemlidir(Keten, 1974). Egzersiz, kişinin kendini sağlıklı hissetmesini ve fonksiyonel kapasitesini arttırıp kronik hastalık risklerini azaltarak sağlıkla ilgili birçok yararı beraberinde getirmektedir (Shephard,1985). Bayanların performanslarının menstrual dönemde etkilenmediği birçok araştırmacı tarafından belirtilmiştir. Ayrıca verilere göre bayanlar tarafından gösterilen sıra dışı performans veya dünya rekorlarının menstrual döngünün her fazında alınmış olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle bayanların antrenmanlarının veya yarışmalarının adet dönemlerine göre düzenlenmesine gerek yoktur. Tüm karşılaştırmalar ve değerlendirmeler sonucu olarak yapılan bu araştırmanın amacı; Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde eğitim gören bayanlar ile Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan diğer bayan öğrencilerde menstrual döngünün teorik ve uygulamalı derslere etkilerini incelemek, menstrual döngüye dair sağlıklı bilgileri paylaşmaktır. Yöntem Çalışmanın verileri anket yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcılara ait, “kişisel bilgiler, regli bilgileri, düzenli spor yapma alışkanlıkları, menarş yaşı, mens süreleri ve dönem periyotları” ile ilgili bilgileri içeren 40 soruluk anket formu kullanıldı .

Bulgular Düzenli spor yapma alışkanlığı olan deneklerden %8,8'i dinlenerek, %8,8'i ilaç olarak, %58,8'i günlük aktivitelerini sürdürerek, %23,5'i dinlenerek ve ilaç olarak geçirdikleri, düzenli

spor yapma alışkanlığı olmayan deneklerden 18,5'i dinlenerek, %13'ü ilaç olarak, %42,4'ü günlük aktivitelerini sürdürerek, %26,1'i dinlenerek ve ilaç olarak geçirdikleri görülmüştür. Düzenli spor yapan bayan deneklerin, düzenli spor yapmayan bayan denekleri karşılaştırdığımızda; regli döneminde daha az dinlenerek, daha az ilaç olarak, günlük aktivitelere daha fazla katılarak, daha az ilaç olarak ve dinlenerek günlerini geçirdikleri görülmüştür. Düzenli spor yapma alışkanlığı olan bayan deneklerle; düzenli spor yapma alışkanlığı olmayan bayan denekleri karşılaştırdığımızda, düzenli spor yapan bayanların regli döneminde daha az ağırlı dönem yaşadıkları görülmüştür. Düzenli spor yapma alışkanlığı olan bayan deneklerle; düzenli spor yapma alışkanlığı olmayan bayan denekler karşılaştırıldığında, düzenli spor yapan bayanların regli döneminde daha az rehabilitasyon/tedavi aldıkları görülmüştür.

Tartışma ve sonuç Deneklerin regli döneminde pratik derslerini olumsuz etkileyenlerin %54,5'i, pratik derslerini olumlu etkileyenlerin %80'i, pratik derslerini etkilemez diyenlerin %83,3'ü aktivite seçiminde sportif aktiviteleri tercih ettikleri, regli döneminin pratik derslerine etkileri zamana göre değişir diyenlerin %53,6'sının eğitsel aktiviteleri tercih ettikleri görüldü. Sonuçların daha iyi anlaşılması için çalışmaların artırılması gerektiği düşünüldü.

Sonuç olarak spor yapan deneklerin, spor yapmayan deneklerle karşılaştırıldığında menstruasyon dönemini daha rahat geçirdikleri ve menstrual dönemde teorik ve uygulamalı derslere katılımı ve başarıda sedenter gruba oranla daha az etkilendikleri yargısına varıldı. Ancak bu konuda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır.

Kaynaklar Heyward VH, Stolarczyk LM. (1996). Applied body composition assessment. Champaign, IL: Human Kinetics 1–7, 44–55, 66–88, 148.

Keten M (1974). Türkiye'de Spor s.2 Ankara 1974 Shephard RJ. (1985). The value of physical fitness in preventive medicine. CIBA Foundation Symposium. Pitman Boks, London

THE COMPARISON OF DYNAMIC EQUILIBRIUM FUNCTION BEFORE AND AFTER DELIVERY.

Marjan Adel Ghahraman

Ferdowsi University Of Mashhad/ Khorasan Razavi/ Iran

Abstract The purpose of the present study was to compare the dynamic equilibrium function in pregnant women before and after delivery. Thirty-nine volunteer pregnant women of between 24 to 28 years old were selected and divided into three groups. A group of 13 pregnant women on their 30-39 weeks of gestation were served as experimental group. A group of 13 pregnant women on their 11-14 weeks of gestation were assigned into control group (I). Also 13 none pregnant women were set as control group (II). The experimental group had been followed until 6 week postpartum. All subjects had been homogenous in age, height, weight and BMI. All pregnant subjects were in their first pregnancy. Also experimental group had natural delivery. Biodex Stability platform system was used to evaluate the balance performance of all subjects in the first trimester. The balance performance by means of limits of stability for experimental group was also repeated on their third trimester as well as two weeks after the delivery. Analysis Of Vaiance with tukey Post Hoc test was used to analyze between group differences. Also Repeated Measure ANOVA was used to look at within group changes in experimental group. The results revealed that There was a significant difference between pregnant group and control groups ($P < 0.05$). For the experimental group, limits of stability in 3rd trimester (32.15 ± 15.21) was less than 6 week postpartum (45.84 ± 15.31) and also there was significant increase in limit of stability after delivery ($t = -4.42$, $P = 0.001$). Results suggest that postural equilibrium decline during pregnancy and remain diminished at 6 weeks after delivery.

Key word: Dynamic Equilibrium, Pregnant women, Delivery

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 944.zip](#)

Introduction Physiological changes throughout pregnancy may result in some anatomical, anthropometrical and biomechanical changes. During pregnancy, a woman will gain between 11–16 kg (Gabbe et al., 2002). This weight gain during the second and third trimesters of pregnancy is unique because it is primarily localized to the anterior abdominal region, which results in a change in the position of the body's centre of mass (Jang et al, 2008). –As the fetus develops, the position of the mother's centre of gravity moves superiorly and anteriorly (Butler et al, 2006). Accordingly, the developing fetal load places an increased demand on the lumbar spine and abdominal muscles (Ireland and Ott, 2000). The changing shape and inertia of the lower trunk requires postural adjustments, such as an elevation of the head, hyperextension of the cervical spine and extension of the knee and ankle joints (Fries and Hellebrandt, 1946). A quantitative analysis of standing posture has revealed a more posterior head position and an increase in lumbar lordosis and anterior pelvic tilt (Franklin and Conner-Kerr, 1998). Furthermore, it has been suggested that the hormones that permit joint laxity for the development of the fetus may also play a role in global joint laxity (e.g., Marnach et al., 2003). These anatomic and physiologic changes may contribute to postural instability during pregnancy and may lead to a higher incidence of falls. During pregnancy, nearly one-quarter of employed women sustain a fall, a rate that is comparable with elderly persons aged R65 years (Dunning et al., 2003). Although numerous studies have examined how a woman's physical posture changes during pregnancy few studies have examined how balance, and postural control that moderates balance, may actually vary due to pregnancy and after that. The purpose of the present

study was to comparison of dynamic equilibrium function in pregnant women before and after delivery.

Methods A group of 13 pregnant women on their 30-39 weeks of gestation were served as experimental group. A group of 13 pregnant women on their 11-14 weeks of gestation were assigned into control group (I). Also 13 none pregnant women were set as control group (II). The experimental group had been followed until 6 week postpartum. All subjects had been homogenous in age, height, weight and BMI. All pregnant subjects were in their first pregnancy. Also experimental group had natural delivery. Biodex Stability platform system was used to evaluate the balance performance of all subjects by means of Limits Of Stability (LOS) in the first trimester. The LOS for experimental group was also repeated on their third trimester as well as two weeks after the delivery. Analysis Of Vaiance with tukey Post Hoc test was used to analyze between group differences. Also Repeated Measure ANOVA was used to look at within group changes in experimental group.

Result There was a significant difference between LOS of experimental and control groups ($P < 0.05$). In the experimental group, the results revealed that LOS before and after the delivery was 45.8 ± 12.2 and 32.2 ± 15.2 respectively. Limit of stability was significantly increase after the delivery ($P=0.001$, $t= -4.42$) (table 1). In 3rd trimester (32.15 ± 15.21) was less than 6 week postpartum (45.84 ± 15.31).

Discussion Results suggest that postural equilibrium decline during pregnancy and remain diminished at 6 weeks after delivery. The gradual weight gain that occurs during the first trimester may explain the maintenance of postural stability that was found in the study population during the first trimester. The higher rate of weight gain in the second and third trimesters may explain the decrease in postural stability during this time period.

Although it might be suspected that this decreased postural stability is related to an increase in the height of the centre of gravity and the development of the fatal load but the increased joint laxity and alterations in skeletal alignment might be other reasons for loss of balance. These findings may suggest a need for postural training during pregnancy and the postpartum period.

In conclusion, pregnancy is associated with postural deficit and poor LOS. After the delivery postural balance performance by means of LOS is improved. However, a possible postural training might be beneficial during pregnancy and after he delivery.

References 1- Butler, E.E., Colo'n, Iris., Druzin, M.L., Rose, J. (2006). Postural equilibrium during pregnancy: Decreased stability with an increased reliance on visual cues, American Journal of Obstetrics and Gynecology, 195, PP 1104–8.

2- Dunning, K., LeMasters, G., Levin, L., Bhattacharya, A., Alterman, T., Lordo, K., (2003). Falls in workers during pregnancy: Risk factors, job hazards, and high risk occupations. Am. J. Ind. Med. 44, PP 664–672.

3- Fries EC, Hellebrandt FA. The influence of pregnancy on the location of the center of gravity, postural stability, and body alignment. Am J Obstet Gynecol 1943;46:374-80.

- 4- Franklin, M.E., Conner-Kerr, T., 1998. An analysis of posture and back pain in the first and third trimesters of pregnancy. *J. Orthop. Sports Phys. Ther.* 28, 133–138.
- 5- Gabbe, S.G., Niebyl, J.R., Simpson, J.L. (Eds.), 2002. *Obstetrics: Normal and Problem Pregnancies*. Churchill Livingstone, New York.
- 6- Marnach, M.L., Ramin, K.D., Ramsey, P.S., Song, S.W., Stensland, J.J., An, K.N., 2003. Characterization of the relationship between joint laxity and maternal hormones in pregnancy. *Obstet. Gynecol.* 101, 331-335.
- 7- Jang, J., Hsiao K.T., Hsiao-Wecksler, E.T (2008). Balance (perceived and actual) and preferred stance width during pregnancy, *Clinical Biomechanics*, 23, PP 468–476.

THE EFFECTS OF TREADMILL RUNNING DURING PREGNANCY OF TRAINING AND SEDENTARY FEMALE RATS PUPS' HIPPOCAMPUS

Antrene ve sedanter dişi sıçanlarda gebelik döneminde yapılan treadmill egzersizi, yeni doğan sıçanlarda spasyal öğrenme ve hipokampal nöron dansitesini etkiler.

Ayfer Dayı¹, Seda Ozbal², Ferihan Cetin¹, Ilkay Aksu¹, Celal Gençoğlu¹, Çetin Pekçetin², Kazım Tugyan², Berkan Muammer Kayatekin¹, Nazan Uysal Harzadın¹.

¹ Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Abd ² Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Histoloji Ve Embriyoloji Abd

Aerobic exercise during pregnancy increases neurogenesis and the short time memory. But it is not clear effects of hippocampus-related spatial learning. The aim of this study is the effect of aerobic exercise of trained and sedentary female rats during pregnancy on hippocampus of pups. The pregnant rats were divided into three groups: trained-running group (1), sedentary-running group (2), control group (3). Before pregnancy the training rats were run on the treadmill for six weeks, five days a week, 30 minutes a day, for 8 m-second. The female rats were allowed to mate with male rats for 24 h, follow up oestrous cycle. Exercise was continued until birth. Behavior and learning tests performed when the pups were 21 days old. At the end of tests, the brains of the rats were removed after sacrifice. The pups of the 1 and 2 groups learned the platform in a shorter time than the control (group 3). But group 1 rats showed an increase in locomotor activities and swim speed. It has also been seen that neuron number in the brain region associated with spatial learning (CA1 and gyrus dentatus) were effected in group1 and 2. The cell counts in the CA3 hippocampus region increased only in group 2, neuron number of CA2 hippocampus unchanged. It is known that the exercise during the pregnancy can facilitate the birth by effecting the mother's muscles. According to these results, locomotor activities of pups of trained mothers can be considered to facilitate the birth even more. The future periods of pups should be planned for future research as their cells in the CA3 were affected by only the exercises during the pregnancy.

Key words: Treadmill running Learning and memory Hippocampus Pregnancy

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Gebelikte yapılan aerobik egzersizin yavru hipokampusunda nöroenezisi ve hücrelerin yaşam süresini artırdığı, kısa süreli belleği artırdığı gösterilmiştir. Ancak hipokampus bağlantılı spasyal öğrenmeyi nasıl etkilediği bilinmemektedir. Bu çalışmanın amacı antrene ve sedanter annelerin gebelikte yaptığı aerobik egzersizin yavruların hipokampusuna etkilerini araştırmaktır. Çalışma grupları; (1) sedanter, gebelik boyunca egzersiz yapan annenin yavruları; (2) Antrene, gebelik boyunca egzersiz yapan annenin yavruları; (3) Sedanter, gebelikte egzersiz yapmayan annenin yavruları. Antrene anneler gebelikten önce 6 hafta boyunca, haftada 5 gün, günde 30 dakika 8 m/dak hızda treadmillde yürütüldüler. Östrüs takibi ile katım yapılarak, gebelik oluşturuldu. Doğuma kadar egzersize devam edildi. 1. Gruptaki anneler ise östrüs takibi ile katım yapıldığı gün egzersizlere başlayarak doğuma kadar treadmillde yürütüldüler. Yavrular doğumdan sonra 21 günlük olduğunda davranış ve öğrenme deneyleri yapıldı. 5 günlük öğrenme deneylerinin bitiminde denekler sakrifiye edilerek histolojik değerlendirme amacıyla beyinleri çıkarılmıştır. Tüm grupların öğrenme deneyleri süresince platformun yerini öğrendiği görüldü. Gebelikte egzersiz yapan annelerin yavrularının platformu kontrole göre daha kısa sürede bulduğu gözlemlendi. Genellikle egzersiz yapan antrene ile

sedanter annelerin yavruları arasında farklılık olmadığı görüldü. Ancak antrene annelerin yavrularının lokomotor aktivitelerinin ve öğrenme deneyleri süresince yüzme hızlarının arttığı saptandı. Spasyal öğrenme ile ilişkili hipokampal beyin bölgelerindeki (CA1 ve Gyrus Dentatusta) hücre sayılarının ise gebelikte egzersiz yapan annelerin yavrularında etkilendiği gözlenmiştir. CA3 hipokampus bölgesinde hücre sayısının sadece gebelikte egzersiz yapan sedanter grupta arttığı, CA2 hipokampus bölgesinde ise hiçbir grupta değişmediği görülmüştür. Gebelikte yapılan egzersizin annenin kaslarını etkileyerek doğumu kolaylaştırdığı bilinmektedir. Bu sonuçlar antrene annelerin yavrularındaki lökomotor aktivitenin artmasının doğumu daha da kolaylaştırabileceği düşünülebilir. Sadece gebelikte yapılan egzersizin, doğan yavrularda CA3 beyin bölgesindeki hücreleri de etkilemesiyle ilgili olarak bu yavruların gelecek dönemdeki etkilenmeleri için yeni araştırmaların planlanması gerekmektedir.

THE EFFECT OF 8 WEEKS AEROBIC EXERCISE ON PULMONARY INDEXES OF FVC , FEV1 OF OBESE WOMEN, TYPE ONE 40 – 50 YEARS OF NATIONAL IRANIAN SOUTH OIL COMPANY PORTAL

Abdolhamid Tehrani, M.1, Valizadeh, R.2, Zarghami, M.3, Khanmohamadi, R.4, Hosseini, A S.5, Rezaei, H.6

1,2 Islamic Azad University, Omidyeh Branch, Iran; 3 Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran; 4,5 Islamic Azad University, Behbahan Branch, Iran; 6 Physical Education Manager Of Steel Industry Company, Iran

Abstract The aim of this research was the Effect of 8 weeks aerobic exercise on pulmonary indexes of FVC (force vital capacity) and FEV1 (Force expiratory volume in one second) of obese women, type one 40- 50 years of national iranian south oil company portal. This is a semi experimental study that has been done by experimental and control groups. For indicate of obese women and select them as statistical sample the body mass index (BMI) was used. In this research the population of research was all women (n = 200) (age 40-50) of national iranian south oil company portal. after the measure of BMI, 40 woman that they have high BMI(25 to 29/9) was selected as statistical sample and divided randomly in Two groups (experimental and control). and then took from them FVC and FEV1 measurment as pretest. After eight weeks aerobic exercise, from two groups took test as post-test. Statistical analyze ion of data has been done by computer and SPSS program with the use of statistical method of independent (t-test). The findings show that there is significant difference between experimental and control groups in variables of FVC , FEV1 also this result show that experimental group had good situation comparison with control group. At the end I remind that this article taken from research project of Omidyeh University.

Keywords: Aerobic exercise, FVC, FEV1, obese women

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 336.rar](#)

Introduction Overweight and obesity as the unique disease presently been led to one of the most serious health problems in modern societies. An extended range of disease not referred yet based up on gathering data are either indirectly or directly correlated with obesity phenomenon and it's associated with significant mortality percentage each year. Furthermore, a more recent datain American National Health and Nutrition deal has shown that 6 to 61 percent of American adult populations suffer from gaining weight and obesity phenomena. Also, research document indicates that the phenomenon prevalence has been started to increase (willmore 1995). It's observed, in those studies conducted on the obese people, that obese people mortalities are 25 to 75 percent more than normal ones. Also, this conclusion is to become that criticalness of consequences due to obesity would be increased with coming to age. People aged 45 to 50 will suffer 28 percent more mortality than normal ones if they have 13.5 kg over weight and they will suffer 56 percent more mortality than normal ones if they have 23 kg over weight. Obesity could be led to dyspnea through decrease in vital capacity of lungs because of pulmonary compliance limitation result from lipid sedimentation in abdomen wall and thorax so that people with long- run obesity are to be suffer pulmonary emphysema which is irreversible by losing weight (saremi.,1991). Increase in physical exercise, on the other hand, could help increase in pulmonary function and decrease in fat percentage (kiplen., 2005). It can mention to aerobic activities among physical exercises. Good and helpful variations would be appeared in heart and vessels and lungs yield as well as decrease in fat

percentage followed by aerobic exercises. Researcher intends to consider the effect of eight weeks aerobic exercises on FEV1 and FVC pulmonary indices one type I obese women aged 40 to 50 of National south oil- bearing Areas Company suffered from dyspnea and other obesity problems, accordingly.

Methods This study method is of semi- experimental type. The study design is pretest and post-test type with control group. The statistical society includes 200 women of National Iranian south oil company portal that mean of age them is from 40 to 50. BMI index was used to determine type I obese people and select them as statistical sample. Such as people weighted using SECA medical balance made in Germany of 0.1gr precision followed by it was divided in to height square Hence, 40 people of those having 25 to 29.9 BMI referred to type I obese people were selected as statistical sample and then FEV1 and FVC indices were measured using Spirometer as pretest. These 40 people were then divided into two 20 people experimental and control groups in simple completely random. Following selecting both groups and registering each group information in pretest stage. The experimental group did running aerobic exercise of 6 to 70 percent severity, in maximum heart rate (MHR), 3times a week in 30 minutes for 8 weeks, while control group did receive no exercise. Both FEV1 and FVC variables were measured at the end of eight exercise weeks. Descriptive and inferential statistical methods of independent t-test were used to analyze data.

Results The results show that there is no significant difference between experimental and control groups at the beginning of research. but considering the study result using independent t-test followed by eight weeks exercise show that a significant difference($p\text{-value}=0/000$) was observed in (a 0.05) level in FEV1 and FVC pulmonary indices (See table1) Table1: compared of two groups in the stage of pretest & post-test

Information related to post- test scores also showed that the experimental group had higher FEV1 and FVC scores than the control one, that this result indicating positive effects of aerobic exercise on these study variables (See graph1).

graph1: scores mean of two groups in the stage of post-test

Discussion and conclusions Respiratory systemic among important and vital body systems functioning exchange gases required for body. In this manner that it takes oxygen required for body from environment and returns carbon dioxide produced within body into environment (Guiron, 2000). Undoable any disorder in it's function would be resulted in total body function and caused load on cardiovascular system with respect to important function of this system. On one hand, over fat percent and over weight can negatively affect pulmonary function (Bridon., 2006). Therefore, with regard to Jeopardizing people health due to obesity problem, conducting this study and results from that could be a promising massage to reach health for all the society people and in particular those suffering from obesity. It is recommended to all the society people that follow aerobic exercise to keep their health

Acknowledgment Special thank than all friends that help me about do this research, also in here I remind that this research got from research project of university of omidiyeh branch

References 1- Bridon J.B(2006). Pulmonary Function and Abdominal Adiposity in the General Population. Chest. 2006;129:853-862

2-Guiton, A(2000).medical physiology (volume 1), translate by farokhshadan and et al , Tehran, chehr

3- Kippelen P(2005). Effect of endurance training on lung function: a one year study. 2005 Sep;39(9):617-21

4- Sarami KH(1991).overweight, cause and relationship that with disease and sport, translate by publication of sahami chehr company.

5- Wilmore,H,s.(1995).sensible fitness obesity. Pp 22-26

THE EFFECT OF EXERCISE ON SEVERITY OF FATIGUE IN COLORECTAL CANCER PATIENTS WHO RECEIVED CHEMOTHERAPY IN AHWAZ

1.Abdolali Shariati, 2.Shayesteh Haghighi 3.Seddigheh Fayyazi 4.Hamed Tabesh

1.Ahwaz Nursing School 2. Ahwaz Nursing School 3. Ahwaz Nursing School 4. Chamran University

ABSTRACT One of the common side effects of cancer is fatigue that affects patients' quality of life and leads to disability. Exercise has an important role in improving these patients' quality of life and can be used as a complementary treatment during and after cancer treatment. Unfortunately, despite good effects of exercise, most people afflicted from cancer have little or no exercise in life. Moreover, there are few studies on the impact of exercise on fatigue among patients with colon cancer while most studies have focused on breast cancer. Therefore, the present study investigates the effects of exercise on the severity of fatigue in patients with colorectal cancer who underwent chemotherapy in Ahwaz. The study populations consist of adults with Colorectal Cancer. The sample included 36 persons. Data were collected using a demographic form and a questionnaire to measure severity of fatigue, which were completed by all patients before the intervention. Then, the patients did 40 minutes exercise 3 days in a week for 4 weeks. The mean of fatigue severity in the weeks after exercise was significantly different with the week before exercise. Fredman test showed significant differences between all the weeks before and after exercise. The mean of fatigue severity was 3.69 in week 0 (before the exercise), and it decreased to 3.57 in week 1 after exercise, 3.46 in week two, 2.58 in week three and 1.69 in week four. Considering the results of this study, exercise can be an effective factor in reducing fatigue in patients.

Keywords: Exercise, Fatigue, Cancer, Chemotherapy

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 311.zip](#)

Introduction In Iran, the incidence of colorectal cancer is about 6 to 7.9 in 100,000 per year and it is the fourth prevalent cancer (Sadjadi et al, 2003). One of the most complicated and commonest problems of cancer is fatigue. About 72 to 99% of cancer patients suffer from fatigue, which may cause by the process of disease and treatments, called cancer-related fatigue (Yarbro et al, 2000). Cancer-related fatigue is a disabling and continuous phenomenon in patients after treatment and during treatment (Lawrence, et al 2004) and can continue for many years after treatment and have negative impact of the quality of life (Gibson & soanes, 2008). Some studies report that fatigue in cancer patients have more negative effects than other symptoms such as vomit, nausea, pain and depression on the quality of life (Curt et al, 2000). All societies use exercise to prevent diseases, improve health and feeling lively. In a study by Safavi in 2001 on application and effectiveness of methods used to decrease fatigue in cancer patients undergoing chemotherapy, it was found that most common used methods by patients was laying down and the least used was exercise. (Safavi, 2001) Exercise and mild activity can increase feeling good and activity tolerance in people (Curt, 2000) Also, random clinical trials on cancer patients aged 21 to 65 showed that physical activity reduces cancer-related fatigue during and after treatment (Burnham & Wilcox, 2002). The important point is that in spite of high prevalence of cancer-related fatigue and the existence of strategies to reduce this problem, fatigue in colorectal cancer patients is being ignored (Gates et al, 2001). This study was conducted to find the effect of exercise on the severity of fatigue in patients with colorectal cancer who underwent chemotherapy in Shefa Hospital of Ahwaz.

Methods and Materials This is a semi-experimental study. The study population included adult patients with colorectal cancer referring to Shafa Hospital of Ahwaz .The sample size was 36 and the method included presence of the researcher in the research environment during day work hours to select the hospitalized patients who had the entry criteria and were willing to participate in the study. Selection and exclusion of patients was based on their medical files and approval of their physicians. The exercise included soft motions of body organs and head and neck for 40 minutes. Before starting the exercise, the stage of warming body was practiced for 5 minutes and then flexion and extension of head and neck and extremity joints was performed for 30 minutes. At the end stage, body cooling was carried out for 5 minutes. Exercise was done 3 times per week for 4 weeks between the chemotherapy sessions. The patients participating in the study were divided into 3 groups of 11 to 13, one for ladies and the two others for men.

Results The patients in the study included 69% male and 31% female. 77.8% had no exercise before the disease and 47.2% had fatigue sometimes. 12 patients (33.3%) were in the grade 3 of the disease and 9 of them (25%) had passed 6 months of their disease period. The findings of the study showed that the mean of fatigue severity during the exercise weeks were different from the week before exercise. The mean of fatigue decreased from week 0 before the exercise to week 4 of the exercise. Statistical test of Freedman showed a significant difference between first to fourth weeks ($p = 0.00$) (Table 1).

Discussion According to the findings of this study, most subjects were not exercising before their disease. Exercise increases physical ability and tolerance by improving cardiovascular and musculoskeletal conditions. Those who do not exercise, show less strength in front of diseases and their complications (Ismaeili, 2003). Also, almost half of the patients in this study had sometimes feeling of fatigue before the intervention. Fatigue in patients suffering from cancer is a prevalent and annoying symptom during the disease or its treatment (Corner & Bailey, 2008). One third of people in the study were in grade 3 of their disease and the other two third were in grades 1 and 2. The more the disease in progressed, the more the patient has fatigue (Yarbro et al, 2000). According to the findings and considering the objective of this study, which was comparing the severity of fatigue before and after an exercising program, the findings presented in table 1 show that the mean of fatigue in weeks 3 and 4 were significantly different from weeks 0, 1 and 2 and the fourth week also was significantly different from third week. Dimeo et al in 2004 said that aerobic exercise program improves physical activity of patients during recovery from tumor surgery (Dimeo et al, 2004). Also, Windsor in 2004 said that mild walking improves physical condition of patients undergoing physiotherapy without significantly increasing their fatigue and the improvement of physical condition is necessary to recover from fatigue due to radiotherapy (Windsor et al 2004). This results show that exercise reduces fatigue in patients. Shouartz also said that a daily exercising program in accordance with the individual tolerance can reduce lack of physical functioning related to treatments in patients with blood malignancy undergoing chemotherapy (Shouartz et al 2003). The present study can help nurses to solve one of the main problems of their patients by providing a method to prevent and control fatigue in colorectal cancer patients. Also, exercise as a care program can be great help to nursing management by reducing treatment costs.

References Bower.J, Ganz. P, Desmond .K. Fatigue in Breast cancer Survivor; Occurrence,correlates and impact on quality of life. *J Clin Oncol* .2000;18(4):743-53.

Burnham, T.R., &Wilcox,A.(2002). Effects of exercise on physiological and psychological variables in cancer survivors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12),1863-1867.

Corner, J .Bailey, C.(2008). *Cancer Nursing ,Care in Context*.(2th ed).Southampton:Blackwell Publishing.267.

Curt GA,Breitbart W,Cella D,et al .Impact of cancer-related fatigue on the lives of patients: new findings from the Fatigue Coalition. *Oncologist* 2000;5:353-60.

Dimeo F; et al. Effect of Aerobic Exercise and Relaxation Training on Fatigue and Physical Performance of Cancer Patients after Surgery.Department of Hematology ,Oncology and Transfusion. 2004.Aug 26.

Gates, R.A., Fink, R.M. (2001). *Oncology Nursing Secrets*.(2th ed).Philidelphia: Hanley and Belfus Company, 281-340.

Gibson ,F. Soanes ,L .(2008).*Cancer in Children and Young People* .England .Wiley.45. Ismaeili MR. General principles of physical activity. First Printing. 2003

Lawrence DP , Kupelink B, Miller K,et al. Evidence report on the occuence , assessment ,and treatment of fatigue in cancer patients. 2004; 32:40-45.

Sadjadi A, Malekzadeh R, Derakhshan MH, Sepehr A ,Nouraie M, Sotoudeh M, et al. Cancer occurrence in Ardabil: results of a population-based cancer registry from Iran. *Int J Cancer* 2003; 107: 113-8

Safavi Sh (2001). Evaluation of efficacy and employing techniques used in lowering fatigue in cancer patients receiving chemotherapy in selected Shouartz F; et al. Effects of endurance training on the physical performance of patients with hematological malignancy during chemotherapy support care.cancer 2003.oct 11.

Windsor PM;et al. A Randomized, Controled trial of aerobic exercise for Treatment Related Fatigue in men Receiving Radical External Beam Radiotherapy for localized Prostat carcinoma.2004.Aug 1.

Yarbro, C.H., Frogge, M.H., Goodman, M., Gronewald, S. (2000). *Cancer Nursing*. (5th ed.).NewYork: Jones and Bartlett Publishers. 738-750.

TIME COURSE OF METABOLIC AND CARDIOVASCULAR RESPONSES TO 40% OF VO₂MAX-INTENSITY CYCLE EXERCISE WITH LEG BLOOD FLOW REDUCTION

Kenya Kumagai, Kazumiti Kurobe, Huang Zhong, Yoshiaki Sato, Futoshi Ogita, Takashi Abe
The University Of Tokyo; Nagasaki International University; National Institute Of Fitness And Sports
In Kanoya

Abstract Concurrent improvements in muscular strength and size as well as aerobic capacity can be achieved after low-intensity (~40% of maximal oxygen uptake [VO₂max]) exercise training combined with blood flow restriction (BFR). However, the precise physiological mechanism underlying these improvements is poorly understood. To investigate this mechanism, we examined the time course of metabolic and cardiovascular response to low-intensity exercise with (BFR) and without (CON) restricted blood flow to the working muscle. Eight young men performed upright cycle exercise at 40% of a predetermined VO₂max for 30 minutes under both BFR and CON conditions. Metabolic and cardiovascular parameters were determined every 5 minutes during the exercise sessions. There was no difference between CON and BFR pre-exercise (resting) VO₂. Resting cardiac output (Q) was also similar in both. A 24% reduction in resting stroke volume (SV) was observed with BFR and was associated with an 18% higher resting heart rate (HR) than with CON. During exercise, VO₂ tended to increase more with BFR (~12%) than with CON. SV was 27% lower during BFR exercise than during CON exercise. Conversely, HR was 24% higher during BFR exercise than during CON exercise. Thus, there was no difference in Q during the BFR and CON exercise sessions. We concluded that BFR impairs exercise SV, but central cardiovascular function is maintained through an increased HR. BFR appears to result in a greater energy demand during continuous 40% VO₂max exercise, which is probably facilitated by a higher energy supply in the working muscle.

Keywords: Aerobic exercise, occlusion, doppler echocardiography, apparent exercise intensity

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Introduction and Aim Muscular blood flow reduction (BFR) during low-intensity resistance training has been shown to elicit muscle hypertrophy and strength gains similar to those elicited by traditional high-intensity resistance training (Takarada et al., 2000). An intensity as low as that associated with walking, when combined with BFR, can lead to significant increases in knee joint strength and leg muscle size (Abe et al., 2006). We recently reported that improvements in leg muscle size and aerobic capacity were observed following low-intensity cycle exercise training combined with BFR (Abe et al., 2010). In that study, the subjects performed an exercise session with 40% of maximal oxygen uptake (VO₂max) for 15 minutes. However, it is not clear if 15 minutes of exercise is enough to improve aerobic capacity. Similarly, the precise physiological mechanism underlying improvement of aerobic capacity is poorly understood. The purpose of the present study was to examine the time course of metabolic and cardiovascular response to low-intensity aerobic-type exercise combined with restricted blood flow to the working muscle.

Methods Eight healthy, active men participated in this study. The average age, height, and body weight of subjects were 22.5 (2.5) years, 1.70 (0.06) m, and 67.0 (11.9) kg. Each subject performed upright cycle exercise for 30 minutes, with and without leg BFR, on separate days in random order. Exercise intensity was selected at 40% of a predetermined VO₂max. An elastic belt (50-mm wide) was placed around the most proximal portion of each leg during the BFR exercise session. The belt

contained a pneumatic bag along its inner surface that was connected to an electronic air pressure control system, which monitored the restriction pressure (Kaatsu-Master, Sato Sports Plaza, Tokyo, Japan). The belt air pressure was set at 200 mmHg and maintained during the entire exercise session. Expired gas was collected by a Douglas bag every 5 minutes during both rest and exercise to measure VO_2 . The expired gas volume was measured by a dry gas meter. Stroke volume (SV) was assessed by Doppler echocardiographic technique (Rowland and Obert, 2002) using an ultrasound apparatus (Toshiba SSH-140A, Tokyo, Japan). The aortic cross-sectional area was calculated from the aortic diameter at the sinotubular junction, recorded at rest, and this value was multiplied by the average velocity-time integral to estimate SV. Heart rate (HR) and rating of perceived exertion (RPE) were continuously monitored. Cardiac output (Q) was calculated as the product of SV and HR. Arteriovenous oxygen (a-v O_2) difference was calculated by VO_2/Q . Systolic and diastolic arterial pressures were measured from the upper left arm by using a sphygmomanometer. All measurements were taken at rest and every 5 minutes during the exercise session.

Results There was no difference between CON and BFR pre-exercise (resting) VO_2 . Resting Q was also similar in both. A 24% reduction in resting SV was observed with BFR and was associated with an 18% higher resting HR than with CON. The a-v O_2 difference was similar in both BFR and CON. During exercise, VO_2 tended to increase more with BFR (~12%) than with CON. SV was 27% lower during BFR exercise than during CON exercise. Conversely, HR was 24% higher during BFR exercise than during CON exercise. As a result, there was no difference in Q during the BFR and CON exercise sessions. During BFR exercise sessions, the VO_2 as well as the a-v O_2 difference tended to increase more (7–12% and 15–20%, respectively) than during CON exercise sessions.

Discussion and conclusion The higher VO_2 at a given workload suggests that the energy demand and apparent exercise intensity are greater with BFR exercise than with exercise with normal blood flow. This finding is in agreement with a previous study showing that exercise intensity during resistance exercise is apparently increased with BFR (Takarada et al., 2000). Thus, it can be concluded that BFR impairs exercise SV, but central cardiovascular function (Q) is maintained by an increased HR. BFR appears to result in a greater energy demand during continuous 40% $\text{VO}_{2\text{max}}$ exercise, which is probably facilitated by a higher energy supply in the working muscle.

Selected References Abe, T., Kearns, C. F., and Sato, Y. (2006). Muscle size and strength are increased following walk training with restricted venous blood flow from the leg muscle, Kaatsu-walk training. *Journal of Applied Physiology*, 100, 1460-1466.

Abe, T., Fujita, S., Nakajima, T., Sakamaki, M., Ozaki, H., Ogasawara, R., Sugaya, M., Kudo, M., Kurano, M., Yasuda, T., Sato, Y., Ohshima, H., Mukai, C., and Ishii, N. (2010). Concurrent improvements in MRI-measured muscle volume and $\text{VO}_{2\text{peak}}$ in response to low-intensity cycle training with restricted leg blood flow in young men. *Journal of Sports Science and Medicine*, in press.

Rowland, T., and Obert, P. (2002). Doppler echocardiography for the estimation of cardiac output with exercise. *Sports Medicine*, 32, 973-986.

Takarada, Y., Takazawa, H., Sato, Y., Takebayashi, S., Tanaka, Y., and Ishii, N. (2000). Effects of resistance exercise combined with moderate vascular occlusion on muscular function in humans. *Journal of Applied Physiology*, 88, 2097-2106.

EFFECTS OF AN AEROBIC REPEATED EFFORT ON THE ANAEROBIC POWER, FATIGUE INDEX, HEART RATE AND ACCUMULATION OF BLOOD LACTIC ACID FOR SPRINT RUNNERS

Prof. Ayad.Mohammed.Abdulla

Prof. Ayad.Mohammed.Abdulla

The study aimed at being acquainted with the an aerobic repeated effort on the anaerobic power, fatigue index and heart rates after each effort repetition and through various interval of recovery in addition to the accumulation of blood lactic acid for sprint runners. The descriptive method was used because its convenience to the nature of the study. The sample include (7) runners chosen at random from the sprint runners of Ninava athletics team which were participated in (2006-2007) season. The experiment of the study included conducting an anaerobic effort test, RAST. Then, the following equation was applied to get the results: $\text{Anaerobic Power (watt)} = \frac{\text{weight} \times \text{distance}^2}{\text{time}^3}$ The fatigue index was calculated also . The minuet heart rates by using heart rate watch after each sprint repetition and through various intervals of recovery. Blood samples were taken at the fifth minute of recovery for being acquainted with the accumulation of blood lactic acid. The study concluded the following : * The anaerobic effort test increased the timed of all six (35) meters sprints resulted from lowering the endurance of anaerobic energy system in addition to rise the fatigue index as a result of the short time of the (10) seconds recovery. * There was high significant increase in heart rates when moving from the rest to the first sprint repetition and continued till the fourth repetition as a result of the immediate response of the cardiovascular system to the effort. The difference became not significant when moving from the fifth sprint repetition to the sixth one as a result of the maximum uptake of oxygen. * There was high significant difference in blood lactic acid between the rest and post anaerobic effort as result of repeating the sprints a number of times with limited relieve interval between them which finally increased the acidity of blood (increasing H + ion).

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Introduction Repetative training is usually applied by trainner to progress and improve speed running - This is accomplished by using a period of rest , to restore the depleted phosphagenete energy , But if a coach want to improve and stimulate the anaerobic power , he must use or implicate interval training by , providing a short period of rest that is not sufficient to return , stored energy completely that require the elevation multiple variables functional variable such as ; increased heart rate and accumulation of blood lactate . Fox and Mathews (1974) pointed out that when using interval training to stimulate phosphagenate system the work to rest ration of (1:3) should i.e. when working is extended for (10) ten sec, the rest period must be (30) sec . (Fox & Mathews,1974,40).

Aim of study Identifying anaerobic stress on anaerobic power ,heart rate and blood lactate level for short speed runner .

Materials and methods 1. Runner selection Seven male speed runners were participated in this study selected from (Nineva Atheties team)with average age (23) . Male only , and average weight (72) . Study was conducted at mosul university stadium and all the biochemical analysis were conducted in college of science / Mosul university / (IRAQ) at period of 18/4/2009 –

22/4/2009 . 2. Testing and analysis 1 measure ment of anaerobic stress (Rast) according to (Rast 2003) was used for anaerobic capacity in addition it consider as index of fatiuge . It is accomplished by six repetitions. Body weight was recorded . ten second was recommended for rest period between repetations and recording time of each repetition nearest to (1/100) sec . Anaerobic power for each repetition was calculating as : $\text{weight} \times \text{distance}^2 / \text{time}^3$. After calculating anaerobic power for six repetations determination of highest and lowest power had done . (watt) . The mean anaerobic power (watt) was calculated by = total numerical values / 6. The fatigue index pointer watt / sec was calculated as (highest value – lowest value) total time for 6 repetitions (Al Dabagh , 2006, 298 - 299). 2 Heart rate measuremal . heart rates were recorded by particular small arm watch and heart belt . during rest periods . 3- Blood lactate measuremal . 5 cc of venous blood was aspirated at 5th minute after completion of six repetations . $100 \times 50 \times 0.005 \times \text{unknown Density} = \text{mg (L.A)} / 10 \text{ ml Standard Density}$ (AL Dohoky ,2007,48-49) Related literature training procedure After warming up, each runner start to run in highest speed for (35) meters distance . The distance was determined by two fixture . The runner repeated running this distance for six times with ten second rest period in each repetition . Time recording was performed for 35 m . distance running and heart rate . A specified individual , was recording time for each running interval and another individual record the rest period (10 sec) , and another individual for (Recovery) time after the total anaerobic stress (after the six reparative running interval) time . (30 sec , 1 min , 2 min , 3 min , 4 min , 5 min). Statistical analysis By using (spss) .

Result and Discussion 1. anaerobic power . fig 1 : represent statistical analysis , mean , and SD for mean anaerobic power and fatigue index for six running repetation . $SD \pm \text{Mean Variable}$ 63.9 1134.9 Mean anaerobic power 8.40 23.96 Fatigue index The fatigue index was (23.96) watt/ sec . W SD (8.40) This can be explained that rest period between running intervals is not sufficent (10 sec) in accordance with (Balsom) and (Glaisler) where fatigue that occurred during quick repetings manifested by a drop in anaerobic power that depends highly on rest period between repeating intervals (Glaisler 2005, 757-777) (Balsom etal , 1992 , 528-533) . 2. Heart rate Time compary

EFFECTS OF 4 WEEKS OF SPRINT INTERVAL TRAINING PROGRAM ON BLOOD LACTATE AND ANAEROBIC PERFORMANCES IN UNTRAINED MEN

Bayati, M.1, Gharakhanlou, R.1, Farzad, B.1, Agha-Alinejad, H.2

1 Tarbiat Modares University, Iran; 2 Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Iran

Abstract The purpose of the present study was to examine the effects of 4 weeks of sprint interval training (SIT) on blood lactate and anaerobic performance in untrained males. Fourteen untrained male college students were recruited and randomly assigned into two groups: Experimental (EXP = 7) or Control (CON = 7) groups. Before and after the four-week training program, subjects performed 3 consecutive Wingate tests with 4 min recovery between each. Capillary blood samples (BLa⁻) were taken at rest, 3, and 20 min after the third Wingate trial. Sprint interval training protocol consisted of three to five “all-out” 30-s Wingate tests with 4 min of recovery between each trial, 3 sessions per week for 4 weeks, while CON group did not perform any training programs. All data were analyzed using Student’s t-tests with Bonferroni correction and an analysis of variance with repeated measures. The alpha level for statistical significance was set at $P \leq 0.05$. Following the training, EXP group showed significant improvements in peak power output (PPO) and mean power output (MPO). Peak BLa⁻ significantly increased and BLa⁻ in recovery decreased in EXP group after the training ($P \leq 0.05$). None of the variables were changed in CON group after the training ($P > 0.05$). The current findings indicate that 4 weeks of sprint-interval training program with very low volume (almost 2 min per session) can improve anaerobic performance in a short time frame.

Key Words: Wingate test, Sprint Interval Training, Blood Lactate, Anaerobic Performance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 360.rar](#)

Introduction Sprint interval training (SIT) is one of the training methods, which recently has been considered by sport scientists to improve performance in a short time frame. (Burgomaster et al., 2008; Gibala et al., 2006). Regular endurance training induces numerous physiologic adaptations that facilitate improved exercise tolerance and physical well-being, in large part by increasing the body’s capacity to transport and utilize oxygen. In contrast, brief bouts of high-intensity, sprint-type exercise are generally thought to have less of an effect on aerobic energy metabolism. However, a growing body of evidence suggests that low-volume, sprint interval training may represent a time-efficient strategy to induce adaptations normally associated with endurance training. This commentary briefly highlights recent work from our laboratory that has examined rapid adaptations in exercise capacity and aerobic energy metabolism after short-term SIT. The purpose of the present study was to examine the effects of 4 weeks of sprint interval training (SIT) on blood lactate and anaerobic performance in untrained males.

Methods Fourteen untrained male college students were recruited and randomly assigned into two groups: Experimental (EXP = 7) or Control (CON = 7) groups. Before and after the four-week training program, subjects performed 3 consecutive Wingate tests with 4 min recovery between each. Capillary blood samples (BLa⁻) were taken at rest, 3, and 20 min after the third Wingate trial. Sprint interval training protocol consisted of three to five “all-out” 30-s Wingate tests with 4 min of recovery between each trial, 3 sessions per week for 4 weeks, while CON group did not perform any

training programs. All data were analyzed using Student's t-tests with Bonferroni correction and an analysis of variance with repeated measures. The alpha level for statistical significance was set at $P \leq 0.05$.

Results Following the training, EXP group showed significant improvements in peak power output (PPO) and mean power output (MPO) (Figure 1).

Figure 1. A: Peak Power Output elicited during 3 consecutive Wingate tests. B: Mean Power Output elicited during 3 consecutive Wingate tests. * Significantly different from pre-training values ($P \leq 0.05$). † Significantly different compared with control group ($P \leq 0.05$). Peak BLa^- significantly increased and BLa^- in recovery decreased in EXP group after the training ($P \leq 0.05$). None of the variables were changed in CON group after the training ($P > 0.05$) (Figure 2). F

Figure 2. Blood lactate concentrations at rest, 3 and 20 min after the third Wingate test. * Significantly different from pre-training values ($P \leq 0.05$). † Significantly different compared with control group ($P \leq 0.05$). ¥ Significantly different from T3 ($P \leq 0.05$).

Discussion and Conclusion In agreement with other investigations, PPO and MPO increased in the EXP group as a result of training (Fig. 1). Linossier et al. (1993) demonstrated that peak anaerobic power increased after 7 weeks of sprint interval training. Increased muscle phosphocreatine concentration (Linossier et al., 1993; Rodas et al., 2000), anaerobic enzyme activities (MacDougall et al., 1998), and a significant increase in FTa fibers, along with a non-significant decrease in ST fibers (Jacobs et al., 1987), are possible explanations of our findings. We also found that peak BLa^- significantly increased and BLa^- in recovery were decreased with training. In agreement with our data, Stokes et al. (2004) reported higher post-exercise BLa^- and lower BLa^- in recovery period after 6 weeks of sprint interval training (Stokes et al., 2004). Jacobs et al. (1987) also showed increased peak BLa^- after 6 weeks of sprint interval training (Jacobs et al., 1987). This means that buffering capacity has been improved by the training. In conclusion, the current findings indicate that 4 weeks of sprint-interval training program with very low volume (almost 2 min per session) can improve anaerobic performance in a short time frame.

References Burgomaster, K. A., Howarth, K. R., Phillips, S. M., Rakobowchuk, M., MacDonald, M. J., McGee, S. L., Gibala, M. J. (2008). Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. *The Journal of physiology*, 586, 151-160

Gibala, M. J., Little, J. P., van Essen. M., Wilkin, G. P., Burgomaster, K. A., Safdar, A., Sandeep, R., Tarnopolsky, M. A. (2006). Short-term sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance. *The Journal of physiology*, 575(Pt 3), 901-911.

Jacobs, I., Esbjörnsson, M., Sylvén, C., Holm, I., Jansson, E. (1987). Sprint training effects on muscle myoglobin, enzymes, fiber types, and blood lactate. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19(4), 368-374.

MacDougall, J. D., Hicks, A. L., MacDonald, J. R., McKelvie, R. S., Green, H. J., Smith, K. M. (1998). Muscle performance and enzymatic adaptations to sprint interval training. *Journal of Applied Physiology*, 84(6), 2138-2142.

Rodas. G., Ventura, J. L., Cadefau, J. A., Cussó, R., Parra, J. (2000). A short training programme for the rapid improvement of both aerobic and anaerobic metabolism. *European Journal of Applied Physiology*, 82(5-6), 480-486.

Stokes, K. A., Nevill, M. E., Cherry, P. W., Lakomy, HK. A., Hall, G. M. (2004). Effect of 6 weeks of sprint training on growth hormone responses to sprinting. *European Journal of Applied Physiology*, 92(1-2), 26-32.

THE FOUR-DAY BASKETBALL TOURNAMENT, THE EFFECTS OF MUSCLE DAMAGE INVESTIGATION AND RECOVERY TIME

DÖRT GÜNLÜK BASKETBOL TURNUVASININ; KAS HASARI VE TOPARLANMA SÜRESİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Tahir Kiliç 1, Ali Emre Erol 2, Süleyman Kutluhan 3

1.Sdu Spor Bilimleri B1, 2.Paü Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksek Okulu Md., 3.Sdu Tıp Fakültesi Başhekim

The hypothesis; that during a tournament, although high values are not observed as dense and high-loaded protocols, players who hold matches succesively can suffer from muscle damage related with team sports, is suggested in this study. Their age average; Group A: $23,700 \pm 2,708$, Group B: $22,800 \pm 29,3636$, their length average; Group A: $181,3000 \pm 8,1282$, Group B: $178,9500 \pm 4,68123$, their body weight; Group A $76,1800 \pm 11,31585$, Group B: $69,600 \pm 7,68884$, their training age; Group A: $11,0000 \pm 3,9721$, Group B: $8,2000 \pm 3,5527$ As a result, in MYB measurements made before and after the competitions between the matches in the tournament, a statistical meaningfulness has been observed between the competitions and the groups ($p < 0.01$) In the recovery period, there is no difference between the measurements made after 24-48-72 hours. In CK measurements, there is a statistical meaningfulness between the measurements before and after competitions ($p < 0.01$). In LDH measurements, statistical meaningfulness has been observed according to the measurements made both between the competitions and before and after the competitions ($p < 0.01$). In the recovery period, according to LDH measurements made after 24-48-72 hours, there is a meaningful difference between the groups ($p < 0.01$). In the recovery period, a statistical meaningfulness has been observed between the group who had a 10-minute active rest and the group who had a passive rest ($p < 0.01$). In this study, it can be inferred that by the end of a 4-day basketball tournament, muscle damage reactions are observed in basketballers' skeleton muscles and only after 24-48-72 hours after these reactions come near normal values.

Keywords: Basketball, Team Sport's, Muscle Damage, CK, LDH, MYB, Recovery.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 224.rar](#)

Giriş ve Amaç Basketbol bir takım sporudur. Yüksek yoğunlukta, sınırlı alan ve sürede tekrarlanan savunma ve hücum organizasyonlarıyla karakterizedir. (Montgomery, Paul G ve ark. 2008; Janeira MA ve Maia J.1998.) Atletik kabiliyetin seyir zevkine dönüşebilmesi için de basketbolcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi, bunların ışığında antrenman programlarının hazırlanması ve tüm bu kazanımların teknik ve taktikle birleştirilerek sahaya yansıtılması gerekmektedir. (Sevim Y, 2004b; Sevim Y, 2007a). Günümüzde Egzersiz ve kas doku hasarı birçok bilim dalının ilgisini çekmektedir. Egzersizin, farklı seviyelerde kas hasarı meydana getirdiği bilinmektedir. Özellikle, iskelet kaslarındaki hasarın tespitine yönelik çalışmalar mevcuttur. (Sellwood KL, ve ark.2007; Vickers AJ. 2001, Marcora SM ve Bosio A.Scand. 2007; Gill, N. D.ve ark. 2006.) Bu bilgiler ışığında yapılan bu çalışma da; Takım sporu olan basketbol da ard arda gelen günler içinde ki müsabakaların ve yüksek yoğunluk içeren, tekrarlayan hareketlerin, kas hasarı ve toparlanma süresine etkisini araştırmak üzere planlanmıştır

Yöntem Bu araştırmaya Isparta SDÜ Basketbol takımında ve basketbol liginde çeşitli takımlarda basketbol oynamaya devam eden 20 erkek basketbolcu gönüllü olarak araştırmaya katıldı. Araştırma da 1.bölüm,4 müsabakanın yer aldığı, müsabaka öncesi ve sonrası ölçümlerin yapıldığı turnuva bölümü..2.bölüm 24–48–72 saat sonraki ölçümleri içeren toparlanma bölümü.Denek gruplarından 1.grup müsabaka sonrası 10 dakikalık aktif dinlenmeye tabi tutuldu. Araştırmaya katılan deneklerin serum CK, LDH, MYB düzeylerinin belirlenmesi amacıyla 11 kez ön koldan venöz kan örnekleri alındı. Araştırma kapsamında basketbolculara ait tanımlayıcı istatistik yapılmıştır. Müsabaka öncesi ve sonrası alınan biyokimyasal değerlerin ve hemogram değerlerinin karşılaştırılması için. İki faktörü tekrarlanan 2 faktörlü tekrarlı ölçümler varyans testi (Repeated Measure) ve t testi uygulanmıştır. Araştırma verilerin analizlerinde Windows xp tabanlı SPSS 13 istatistik programı kullanılmıştır.

Bulgular Tablo 1. Sporcuların Genel Özellikleri Tablo 2. MYB, LDH, CK Grafik1.Myogloblin Grafik2.Laktaddehidrojenaz Grafik3.Creatinkinaz Tartışma ve sonuç Bu çalışma sonuçları yapılan benzer çalışmaları destekler niteliktedir. Literatürdeki çalışmalarda CK miktarının egzersizden 1-5 gün sonra en yüksek seviyesine geldiği bildirilmektedir.(Clarkson, P.M,ve ark, 1986;Newham, D.J.ve ark. 1986; Schneider, C.M, ve ark.1995;Staron, SR..ve ark. 2000; Vincent, H.K.,ve Vincent, K.R.,1997).Clarkson P.M. ve ark. (1992) yaptıkları başka bir çalışmada serum CK değerlerinin uzun süreli egzersizler sonucunda artış gösterdiği ve 24–48 saat sonrasında pik yaptığını tespit etmişlerdir. Benzer bir çalışmada ise Noakes T.D. (1987) tarafından aynı sonuçların tespit edildiği görülmektedir. Juen S B. ve ark. (2005) yaptıkları bir çalışmada serum CK değerlerinin egzersizden hemen sonra 10 kat arttığı, egzersizden 24 saat sonra serum CK değerlerinin egzersiz öncesi değerlere yakın olduğu görülmüştür Egzersizden sonra artan CK'nın pik zamanı egzersizin türüne, şiddetine ve süresine bağlı olarak değişmektedir. Farklı çalışmalarda pik zamanı konusunda değişik sonuçlar elde edilmiştir. CK miktarının egzersizden 2-4 gün sonra en yüksek seviyesine geldiğini bildirirken,Smith, L.L, ve Miles, M.P (2000) bir çalışmada egzersizinden sonra CK seviyesindeki yükselme 3.-4. günlerde en yüksek seviyesine gelmiştir.(Vincent, H.K.,ve Vincent, K.R 1997; Smith, L.L, ve Miles, M.P (2000)) Kraemer ve ark. (2009) yaptığı bir çalışmada serum kreatin kinaz seviyeleri zirve noktaya 22-24 saatte ulaşmıştır. Uchida, Marco C. ve ark. (2008) yaptığı bir çalışmada CK değerleri 24 saat sonra zirve seviyeye ulaşmıştır. Akyüz M.(2007) yapmış olduğu çalışma da egzersiz öncesi ve müsabaka sonrası değerler arasındaki farkın anlamlı bulunduğunu ve bu değerlerin 72 saat sonra normal değerlere yaklaşmadığını bildirmiştir. Benzer çalışmalarda. (Montgomery, Paul G.ve ark. 2009; Darryn S. Ve ark. 2003 ; Schwane, J.A.ve ark., 2000.; Clarkson, P.M.ve ark. 2006.; Kızılgün, M, 2001; Topsakal, N.1996;Schwane J.A.ve ark..2000; Serkan H.2004; Şentürk, A., 2003.) total CK değerlerinin artması demek, kas hasarının oluşması anlamına gelmektedir.Literatürdeki LDH çalışmalarında (Kraemer, WJ, ve ark., 2009;Topsakal, N.1996; Varberg, S.ve ark.1993; Zilva, J.F.ve ark.1988;Çirci, E 2005;Schwane, J.A.ve ark.1983;Gutteridge, J,1995.) kanda artan kas protein seviyeleri kas hasarını tanımlamada kullanılmış, ve çok sayıda araştırmacı eksantrik egzersiz sonrasında bu proteinlerin seviyesinde artış gözlemişlerdir. (Clarkson, P.M. ve Tremblay, I. 1988;Tidball, J.G 1995) LDH, AST, CK hücre ölümünden sonra ekstrasellüler hale geçen fonksiyonel olarak ilişkili intrasellüler stoplazmik enzimlerdir..(Adams III, ve ark.1993.).Kostopoulos ve ark. (2004) çalışmalarında egzersizden hemen sonra artan LDH değerlerinin 4 gün sonra egzersiz öncesi değerlere yaklaştığı bildirilmiştir. Literatür de egzersiz nedenli kas hasarı çalışmalarında LDH değerleri açısından benzer sonuçlar bildirilmiştir. (Şentürk, A., 2004;Demirel H. 2002;Schantz P, Sjoberg B 1985;Kraemer, WJ, ve ark.2009;Rotenberg Z,ve ark.. 1988;Tofas, Trifon; ve ark.2008; Mikkelsen ve Toft'un (2005) bulgularımızla paralellik gösteren çalışmalarında Miyogloblin konsantrasyonu kas hasarından hemen sonra CK değerlerinden daha önce

pik yaptığı tespit edilmiştir. Juen S Baker ve ark. (2005) bizim çalışmamıza paralel olarak egzersizden 24 saat sonra yapılan ölçümlerde miyoglobin değerleri egzersiz öncesi seviyeye geri dönmüştür. Literatür çalışmalarında myoglobin ölçümlerinde çalışmamızı destekleyen benzer sonuçlar bildirilmiştir (Jamurtas AZ, ve ark.2005;Ferri A, ve ark.2006 ;Margaritis I, ve ark.1999 ;Jassal DS ve ark. 2009.; Jonas Petterssonve ark. 2007)

Sonuç olarak yapılan çalışmalarda egzersizin mikro düzeyde kas hasarı meydana getirdiği, egzersizin türünün ve boyutunun ise hasarın miktarında belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. 4 günlük basketbol turnuvasının sonucunda basketbolcuların iskelet kaslarında kas hasarı yanıtları bulunduğu ve bu yanıtların 24–48–72 saat sonra normal değerlere yaklaştığı söylenebilir. Ayrıca aktif dinlenmenin kas hasarı yanıtları üzerine olumlu etkileri olduğu düşünülebilir.

Kaynaklar 1. Akyüz, M. Müsabaka Süresince Erkek Futbolcularda Oluşan Kas Hasarı Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Ankara 2007

2. Baker Js, Hullin D, Davies B. Evidence For Muscle Damage Following Variation In Resistive Force During Concentric High Intensity Cycle Ergometry Exercise. Body Mass Or Composition? Jeponline;8(5):43–51. 2005

3. Clarkson P.M, Byrnes Wc, McCormick Km, Turcotte. Lp, White Js. Muscle Soreness And Serum Creatine Kinase Activity Following Isometric, Eccentric, And Concentric Exercise. Int J. Sports Med.;7(3), Pp. 152-51., 1986.

4. Clarkson, P.M.,Kearns, A.K., A.K., Rourzier, P., Rubin, R., Thompson, P.D.: Serum Creatine Kinaz Levels And Renal Function Measures In Exertional Muscle Damage, Medicine And Science İn Sports And Exercise, 38(4), 623-7 2006.

5. Gill, N. D., Beaven, C. M. And Cook, C. Effectiveness Of Post-Match Recovery Strategies İn Rugby Players. British Journal Of Sports Medicine 40, Pp. 260–263.2006

6. Hazar,S.. Farklı Türdeki Kuvvet Antrenmanlarının İskelet ve Kalp Kası Enzim Aktivitelerine Akut Etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, 2004.

7. Jamurtas Az, Theocharis V, Tofas T, Tsiokanos A, Yfanti C, Paschalis V, Koutedakis Y, Nosaka K. Comparison Between Leg And Arm Eccentric Exercises Of The Same Relative Intensity On Indices Of Muscle Damage.Eur J Appl Physiol.;95(2–3):179–85. Epub Jul 9.-. 2005

8. Jassal Ds, Moffat D, Krahn J, Ahmadie R, Fang T, Eschun G, Sharma S. Cardiac İnjury Markers İn Non-Elite Marathon Runners. - Int J Sports Med.;30(2):75–9. Epub Jan 28.- 2009

9. Jonas Pettersson, Ulf Hindorf, Paula Persson, Thomas Bengtsson, Ulf Malmqvist, Viktoria Werkström & Mats Ekelund. Muscular Exercise Can Cause Highly Pathological Liver Function Tests İn Healthy Men. British Journal Of Clinical Pharmacology. August 2007

10. Juen S Baker, D. Hullin, B. Davies. Evidence For Muscle Damage Following Variation In Resistive Force During Concentric High Intensity Cycle Ergometry Exercise. Body Mass Or Composition? Journal Of Exercise Physiologyonline (Jeponline) Volume 8 Number 5 August 2005

11. Marcora Sm, Bosio A.Scand. Effect Of Exercise-Induced Muscle Damage On Endurance Running Performance İn Humans. J Med Sci Sports. Dec;17(6):662-71. Epub 2007 Mar 5.Pmid: 17346288 [Pubmed - Indexed For Medline]- 2007
12. Montgomery, Paul G., Pyne, David B., Cox, Amanda J., Hopkins, Will G., Minahan, Clare L. And Hunt, Patrick H.'Muscle Damage, İnflammation , And Recovery Interventions During A 3-Day Basketball Tournament', European Journal Of Sport Science, 8: 5, 241 — 250 .12 November 2009 .
13. Sellwood Kl, Brukner P, Williams D, Nicol A, Hinman R. Br J Sports Med. 2007 Jun;41(6):392–7. Epub 2007 Jan 29.Ice-Water İmmersion And Delayed-Onset Muscle Soreness: A Randomised Controlled Trial. Sports Physicians Act, Deakin, Australia. Act 2600. Jun 2007
14. Sevim Y, Antrenman Bilgisi Nobel Yayın Dağıtım, Yayın No 358,Ankara 2007
15. Şentürk, A., Hentbolcülere Uygulanan Aerobik Dayanıklılık ve Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Fiziksel Fizyolojik ve Biyomotorik Özelliklerin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Dpü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2003.

CEREBRAL LATERALITY IN WOMAN SOCCERS

Bayan Futbolcularda Serebral Lateralizasyon

Gümüş, M. 1, Akalın, T.C.1, Gökdemir, K.2, Göktepe, M.2

1 Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, 2 Gazi Üniversitesi

Our study is made on 39 sportswomen, who attended to The Intercollegiate Women Turkey Futsal Championship, aiming at determining and examining the relation of the preference of hand, foot, eye and ear that give key hints about the functional asymmetry of the brain. In determining the preferences devoted to laterality, the preference of hand range is fixed with the Oldfield questionnaire and evaluated with regard to the Geschwind score. Some questions are asked to the subjects in the questionnaires in order to evaluate the range of preferences about foot, eye, and ear. The questionnaires consist of 4 questions while determining the foot preference range, 5 questions about the preference of the eye while the activity can be done with one of them and again 5 questions about the ear while the activity can be done with one of them. The data derived is saved on SPSS for Windows 16.0 program, the descriptive data is shown with arithmetic average – standard deviation and percentages, in evaluating the relation between the preferences the correlation analysis is used and the results are evaluated in %95 confidence interval. As a result, in our study, it is determined that the woman futsal soccer's are predominantly right-handed in their all preferences and they dominantly use the left hemisphere. Although, the results of the study show parallelism with the literature, it can be said that some differing values can show branch differences in sportswoman groups.

Key words: Cerebral laterality, soccer, women's soccer, preference

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_908.rar](#)

Giriş ve Amaç Serebral lateralizasyon, beynin asimetric işlevlerinin oluşmasında rol alan organik mekanizmaları içeren bir kavram olarak ifade edilmekte (Özdemir ve Soysal 2004) ve beynin sağ ve sol hemisferleri arasında anatomik ve fonksiyonel farklılaşma olarak da tanımlanmaktadır. (Tan, 1985; Gabbard, 1993). Anatomik ve fonksiyonel tercihin değerlendirilmesinde ise el, ayak, göz ve kulak tercihlerinin incelenmesi gibi yöntemler ön plana çıkmaktadır. Beyin lateralizasyonu konusunda 1860'lardan başlayarak anatomik, embriyolojik, patolojik, kimyasal, hormonal ve psikolojik çalışmalarda önemli gelişmeler kaydedilmiştir (Tanrıdağ, 1994).

Çift olan organların bazıları kullanılırken biri diğerinden daha çok tercih edilmekte ve çift organlar arasında ise en çok el, ayak, göz ve kulak tercihi üzerinde araştırma yapılmıştır (Özsu, 2006). Kendinden “çağın oyunu” diye bahsettiren futbol dünyada direk ve dolaylı katılımcısı bakımından en rağbet gören spor olarak karşımıza çıkmakta ve bu ilgi son yıllarda bayanlarda da katlanarak artmaktadır (Capranica ve ark., 1992; Ferah, 2000). Artan bu ilgiye rağmen bayan futbolculara yönelik ise bu konuda çok sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Çalışmamızın amacı, beynin fonksiyonel asimetrisi hakkında önemli ipucu verdiği bilinen el, ayak, göz ve kulak tercihlerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem Araştırma, TÜSF bünyesinde gerçekleştirilen “2009 Üniversitelerarası Bayanlar Türkiye Futsal Şampiyonası”na katılan 3 üniversite takımında yer alan ve yaş ortalamaları 21,64±1,6 ve spor yaşı ortalamaları 2,75±2.14 olan toplam 39 sporcu üzerinde yapılmıştır.

Laterizasyona yönelik tercihlerin belirlenmesinde, el tercihi dağılımı, Oldfield (1971) anketi ile saptanmış ve Geschwind (1982) skoru (GS)'na göre değerlendirilmiş ve gruplandırmada sağlak ve tam sağlak olanlar "sağlak (RR)", solak ve tam solak olanlar "solak (LL)" olarak kabul edilmiştir. Ayak tercihi dağılımı belirlenirken (Collison ve ark., 2004; Martin ve Machado, 2005) 4 maddelik ayak ile yapılabilen aktiviteleri yaparken hangi ayaklarını tercih ettikleri, göz tercihi dağılımı belirlenirken (Reiss ve ark., 1999) 5 maddelik tek göz kullanımının yeterli olduğu aktiviteler sırasında hangi gözünü tercih ettikleri, kulak tercihi dağılımı belirlenirken (Saidino ve McManus, 1998) ise kişiye 5 maddelik tek kulak kullanımının yeterli olduğu aktiviteler sırasında hangi kulağını tercih ettiklerine yönelik uygulanan anket sorularına ilişkin verdikleri cevaplar kaydedilmiş ve elde edilen veriler SPSS for Windows 16.0 programında kaydedilmiştir.

Tanımlayıcı veriler aritmetik ortalama±standart sapma ve yüzdeliklerle gösterilmiş olup, tercihler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde korelasyon analizi kullanılmış ve sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. ($p<0,05$)

Bulgular Tablo 1: Deneklerin el, ayak, göz ve kulak tercihlerinin dağılımı Tablo 2: Deneklerin el, ayak, göz ve kulak tercihlerinin karşılaştırılması Tartışma ve Sonuç Önceleri daha çok el tercihi üzerine yoğunlaşan araştırmalar, daha sonra göz, kulak ve ayak üzerine de yönelen disiplinler arası bir görünüm kazanmıştır. İnsanlar tercihlerinde %90 sağ eli, %80 sağ ayaklı, %70 sağ gözlü ve %60 sağ kulaklıdır (Carey ve ark., 2001; Cavit ve ark., 2003; Dossey, 2003). Literatür bilgileri incelendiğinde genel olarak %90 sağ eli, %10 sol eli olarak bildirmiştir (Annett, 1972; Volkman ve ark., 1998; Carey ve ark., 2001; Cavit ve ark., 2003; Dossey, 2003; White, 2004). Dittmar'ın (2002) Alman toplumu üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada sağ el tercihinin bayanlarda %88 olarak belirlemiştir. Elalmış ve Tan (2005) tarafından yapılan 22 461 öğrencinin katıldığı bir araştırmada %89,9 sağlak, %7.6 solak ve %2.5'in her iki eli olduğu bildirilmiştir. Perelle ve Ehrman'ın (1994) 12 000 kişinin katılımıyla gerçekleştirmiş olduğu uluslararası bir çalışmada, ortalama sağ el tercihinin %89.6, sol el tercihinin %9.5 ve her iki elini tercih edenlerin ise %0.9 olduğu saptanmıştır. Genel olarak el tercihiye yönelik literatürdeki araştırma sonuçlarının birbirlerinden farklı sonuçlar içerdiği görülmektedir. Bu sonuçlar ancak genel olarak sınıflandırılabilir olsa da yine de benzerlikler ve farklılıklar olmaktadır. Seçilen literatür çalışmaları sayıca yüksek popülasyonlarda yapılmış çalışmalardır. Bu çalışmalar ile sonuçlarımız karşılaştırıldığında ise; Elalmış ve Tan'ın sol el tercih sıklığı ile Perelle ve Ehrman'ın her iki el tercihi sonuçlarının farklılık gösterdiği diğer bulguların ise benzer ve yakın olduğu görülmektedir. Araştırmalar arasındaki farklılıkların eğitim, kültürel değerler, ailesel el tercihleri, nörolojik bütünlük, farklı toplumlar arasındaki genetik ve çevresel diğer etkenlerden (Harsman ve ark., 1983; Vasconcelos, 1993; Güngoğan ve ark., 2007) olabileceği gibi çalışmamızdaki denek sayısının azlığından da kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Literatürde insanların yaklaşık olarak %80'inin sağ ayaklarını tercih ettiği bilinmektedir. (Carey ve ark 2001; Dossey, 2003). Dittmar'ın (2002) Alman toplumunda yapmış olduğu araştırmada, bayanların sağ ayak tercihi %82.8, sol ayak tercihi %15.3 ve her iki ayak tercihi %1.9 olarak belirlenmiştir. Özsü (2006) yapmış olduğu çalışmada bayanlardaki sağ ayak tercih %82.82, sol ayak tercih oranını ise %12.50 olarak bulmuştur. Barut ve ark. (2004) bayanların %79.31'inin sağ ayağını, %10.69'unun sol ayağını ve %10'unun da her iki ayağını eşit derecede tercih ettiğini belirlemiştir. Mandal ve ark. (1992) tarafından kuzey Hindistanda sağ ayaklılığın %87 olduğunu, Mikheev ark. (2002) üst düzey judo sporcularında sağ ayaklılığı %68, sol ayaklılığı %9 ve her iki ayak tercihinin %23 olduğunu ve Saidino ve McManus (1998), sol ayaklılığın bayanlarda: %13.83 olduğunu bildirmişlerdir. Literatür bilgileri ışığında ayak tercihi bulgularının spesifik denek grubu içerisinde farklılık bulursa da genel olarak

sonuçların benzer olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları arasında sağ ayak tercihi literatürle benzelik göstermesine rağmen sol ayak tercihi sonuçlarının literatür sonuçlarından daha düşük olduğu, her iki ayak tercihi sonuçlarının ise literatürden yüksek çıktığı görülmektedir. Bu farkın toplumlar arasındaki genetik, sosyal ve kültürel farklılaşmadan olabileceği (Geschwind ve ark., 1985; Bishop, 1989) gibi çalışma grubumuzun sporcu grubu olması ile alakalı olabileceği de değerlendirilmektedir. Özellikle futbol branşının dominant olarak ayak ile oynanması ve her iki ayağı kullanmanın sporcuya avantaj sağlaması ile açıklanabilir. Mikheev ark. (2002) nın da judo yapan sporcu grubu üzerinde yapmış olduğu çalışma sonuçlarının genel popülasyondan anlamlı olarak farklı çıkması da bu sebeple açıklanabilir. Dittmar'ın (2002) yapmış olduğu araştırmada, bayanların %69.4 sağ gözünü, %29 sol gözünü, Bourassa ve ark. (1996) %65 oranında sağ göz tercihi, %35 sol göz tercihi, Güngoğan ve ark. (2007) %71.5 oranında sağ gözünü, %28.5 oranında sol gözünü tercih ettiklerini saptamışlardır. Göz tercihleri açısından çalışmamız sonuçları literatür sonuçları ile paralellik göstermektedir. Göz tercihindeki bu paralelliğin el tercihi ve ayak tercihinde olduğu gibi çevresel ve sosyal etkenlerden fazla etkilenmediği ve bu tercihin doğal özelliğini korumasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. (Bourassa ve ark., 1996).

Çalışmamıza katılan deneklerin %76.92'i sağ kulak ve %23.08'inin sol kulaklarını tercih ettiği saptanmıştır. Literatürde kulak tercihi ile ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu ve daha çok işitme süresi, duyumsama ile ilişkili araştırmaların yapıldığı görülmüştür. Tercihler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; el tercihi ile ayak (0.01) ve kulak (0.02) tercihleri arasında, ayak tercihi ile tüm tercihler arasında, göz tercihi ile sadece ayak tercihi (0.03) arasında, kulak tercihi ile ise el (0.02) ve ayak tercihi (0.01) arasında anlamlı yönde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Çevresel faktörlerden etkilenebileceği düşünülen el ve ayak tercihlerinin birbirleri ile pozitif yönde ilişkilerinin olması ve çevresel faktörlerden daha az etkilendiği öngörülen göz ve kulak tercihlerinin ise anlamlı pozitif bir ilişkisinin bulunmaması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Ancak göz tercihi ile ayak tercihi arasında yine göz tercihi ve kulak tercihi arasında, kulak tercihi ile de el tercihi arasındaki anlamlı pozitif ilişkinin ise ileri çalışmalar ile incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak çalışmamızda bayan futsal oyuncularının ağırlıklı olarak tüm tercihlerinde sağlak oldukları ve sporcuların sol hemisferlerini dominant olarak kullandıkları saptanmıştır. Çalışma sonuçları her ne kadar literatür bilgileri ile paralellik gösterse de farklılık gösteren bazı değerlerin sporcu gruplarında farklılık gösterebileceği de söylenebilir. Kaynaklar Tan, U. (1985). Left- right differences in the Hoffmann reflex recovery curve associated with handedness in normal subjects. *Int J Psychophysiol*, 3, 75-78. Oldfield, R.C. (1971) The assesment and analysis of handedness; The Edinburg inventory. *Neuropsychologia*, 9, 97-114. Geschwind, N., Behan, P. (1982) Left-handedness: association with immune disease, migraine and developmental learning disorder. *Proc Natl Acad Sci*, 79, 5097-5100.

EFFECT OF DIFFERENT BODY POSITIONS IN QUADRICEPS RESISTANCE EXERCISES ON RATE-PRESSURE PRODUCT (RPP) IN TRAINED MALES

Pourrazi Hassan¹, Jafari Afshar², Zamani Sani Seied Hojjat³, Zar Abdossaleh⁴, Fatemeh Ahmadi⁴

1. Department Of Sports Physiology, Faculty Of Physical Education And Sports Sciences, University Of Tabriz, Tabriz, Iran. 2. Department Of Sports Physiology, Faculty Of Physical Education And Sports Sciences, University Of Tabriz, Tabriz, Iran. 3. Faculty Of Physical Education And Sport Science, Shahid Beheshti University, G.C. Iran; 4. Department Of Physical Education. Jahrom Complex Higher Education. Jahrom, Iran

The purpose of this study was to investigate the Effect of different body positions for quadriceps resistance exercises on rate-pressure product (RPP) and other functional cardiovascular indexes in trained males. For this reason, thirteen healthy male [mean age (SD); 20.3(1.14) years, height; 178.34(9.1) cm and body weight; 75.4(6.95) kg] volunteered to participate in this study. Cardiovascular variables were used to analyze and compare the homodynamic responses of the Leg press (LP), Upright squat (US) and Hack squat (HS) and six repetitions at 85% of a maximum repetition (1RM) were performed. During consecutive three days, the selective functional cardiovascular indexes (HR, SBP, DBP, and RPP) were simultaneously measured, just before the beginning of the movement, and the last repetition. Data were analyzed by repeated measures ANOVA followed by Bonferroni test at $\alpha \leq 0.05$. The results indicate that HR, SBP and RPP significantly increased following the three quadriceps resistance exercises ($p \leq 0.05$). Furthermore, the RPP was greater at Hack squat than two other positions but were not significantly difference between Hack and Upright squat ($P > 0.05$). Our study confirms that RPP was smaller at LP than two other positions. Thus, the LP would be a safe position for individual's bearers of any cardiovascular disease. Furthermore, this study indicates that Hack squat has a more undesirable stress on myocardial than Leg press and Upright squat. However, it is necessary to accomplish further studies analyzing different body positions in other exercises.

Key words: cardiovascular indexes, homodynamic responses, Leg press (LP), upright squat (US) and Hack squat (HS)

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

INTRODUCTION Currently, strength or resistance training is recommended by the American College of Sports Medicine (ACSM) and American Heart Association as an important component of an overall fitness program (Miranda et al., 2005). Among resistance exercise (RE), leg press is popular in resistance or weight training and the squat is performed as a training event, as well as being common in certain types of ordinary behavior (Arimoto et al., 2005). The position assumed by the individual to perform the exercise may interfere in some physiological variables (Miranda et al., 2005; Pilis et al., 1998). Pilis et al, showed that for the two-leg extension, the heart rate, diastolic blood pressure and mean arterial blood pressure were higher when performed in the sitting in relation to the supine position (Pilis et al., 1998). The quantification of the cardiovascular overload associated to the exercise is one of the strategies used to assure the safety of such practice (Miranda et al., 2005). However, some physiological variables shall be monitored to prescribe the RE, such as the heart rate (HR), and the blood pressure (BP). Due to the importance of these physiological parameters (HR, BP, and RPP) as to the prescription and controlling of the RE's intensity, having

in mind the great scarcity of studies investigating these different body positions, this study has the purpose to determine effect of different body positions in quadriceps resistance exercises on rate-pressure product (RPP) in trained males.

Methods Thirteen healthy male [mean age (SD); 20.3(1.14) years, height; 178.34(9.1) cm and body weight; 75.4(6.95) kg] volunteered to participate in this study. Cardiovascular variables were used to analyze and compare the hemodynamic responses of the Leg press (LP), Upright squat (US) and Hack squat (HS) and six repetitions at 85% of a maximum repetition (1RM) were performed. During consecutive three days, the selective functional cardiovascular indexes (HR, SBP, DBP, and RPP) were simultaneously measured, just before the beginning of the movement, and the last repetition. Data were expressed as means $\pm$ S.E and normality of data analyzed by Kolmogorov-Smirnov. Then, data analyzed by repeated measures ANOVA followed by Bonferroni test. The repeated measures ANOVA was used to analyze by time and position to determine if significant changes in variables occurred due to the experimental treatment.

Results Following the three quadriceps resistance exercises, Heart rate (HR), systolic blood pressure (SBP) and rate-pressure product (RPP) significantly increased ($p \leq 0.05$; HRLP = 61% , SBPLP = 11% , RPPLP = 65% ; HRSS = 91% , SBPSS = 11% , RPPSS = 105% ; HRHS = 94% , SBPLP = 12% , RPPHS = 107%) but diastolic blood pressure (DBP) had not significant increase ($p \geq 0.05$; DBPLP = 2.63% , DBPSS = 2.63% , DBPHS = 1.23%).

There were significant differences in cardiovascular measurements except blood pressure between positions ($p \leq 0.05$). The results of Bonferroni test indicate significant differences between LP with SS and HS but were not significant differences between SS and HS (Fig 5, 6, 7, 8). Cardiovascular variables were significantly smaller in the LP compared to SS and HS. Moreover, HR and RPP were greater in the HS exercise compared to LP and SS exercises: HR (146 ± 20.18 vs. 118 ± 14.53 & 142 ± 21.2 bpm), RPP (17812 ± 984.26 vs. 14278 ± 951.32 & 16759 ± 996.57 bpm $\times$ mmHg).

DISCUSSION There is insufficiency of information regarding to cardiovascular responses and the adaptation to the resistance exercise (Simao et al, 2003). It can be recognized in the literature a large number of studies searching the correlation of the cardiovascular safety to the type of contraction involved in the exercise (static or dynamic), mainly on individuals pertaining to the risk groups or athletes (Arimoto et al, 2005). The present data show a significant increase in HR, SBP and RPP in the three quadriceps resistance exercises. Our data mostly agree with the general tendency that says resistance exercise marked increases in HR, SBP and RPP (Arimoto et al, 2005). It has been suggested that the cardiovascular alterations that occurs in response to heavy resistance exercise is mediated by both of central component (drive from supra spinal areas of the brain to the muscle) and a peripheral or neural component (feedback from the muscle) that effects cardiovascular control centers as well as such changes would indicate an increase in sympathetic flow (MacDougall et al., 1992). In our study, the HR and RPP present significant differences between LP with SS and HS but did not present significant differences between SS and HS, despite they had shown highest values in the HS. The systolic and diastolic blood pressures did not present significant difference between them as well, but in all exercises the blood pressure raised during the exercise. Evidences have shown that the RE may be safely applied even in those cases of individuals' bearers of cardiovascular onsets (Karlsdottir et al, 2002). Our study confirms that RPP

was smaller at LP than two other positions, since in our study the LP presented a mean RPP of 14278, and HS of 17812 and SS of 16759, showing that the exercises in LP would be a safety factor for individual's bearers of any cardiovascular disease. Furthermore, this study indicates that stress on myocardial is undesirable at Hack squat compared with Leg press and Standing squat. However, it is necessary to accomplish further studies analyzing different body positions in other exercises to set through comparisons the adequate conduct as to the prescription of such exercises.

References Arimoto M., Kijima A., Muramatsu S.(2005). Cardiorespiratory Responses to Dynamic and Static Leg Press Exercise in Humans. *Anthropol Appl Human Sci.* 24(4):277-283.

Karlsdottir AE, Foster C., Porcari JP, Palmer-McLean K.PT, White-Kube R., Backes RC. (2002). Hemodynamic responses during aerobic and resistance Exercise. *J Cardio Reh.* 22:170-177.

MacDougall JD., McKelvie RS., Moroz DE., Sale DG., McCartney N., Buick F.(1992) Factors affecting blood pressure during heavy weight lifting and static contractions. *J Appl Physiol.* 73(4)1590-1597.

Melrose DR. (2005) Gender differences in cardiovascular response to isometric exercise in the seated and supine positions. *JEPonline.* 8(4):29-35.

Miranda H., Simão R., Lemos A., Dantas BHA., Baptista LA., Novaes J. (2005)Analysis on the cardiac rate, blood pressure and doubled-product in different body positions in resisted exercises. *Rev Bras Med Esport.* 11(5):276-279.

Pilis W., Rak L., Pilis T., Manowska B, Zarzeczny.(1998) Influences of body position on cardiovascular changes during isometric exercise. *Gymnica.* 28:43-46.

Simao R., Polito MD., Lemos A.(2003) Double-product in resisted exercises. *Fit Perfor J.* 2:279-84.

EVALUATION OF INFORMATION LEVEL ABOUT TENNIS INJURIES OF TENNIS TRAINERS

TENİS ANTRENÖRLERİNİN TENİS SAKATLIKLARI HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

K. Alparslan Erman, Asuman Şahan, Sibel Yeşilirmak

Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Antalya, Türkiye

Prevention of injuries, first aid and rehabilitation period after injury in tennis are very important responsibilities for the tennis trainers. The purpose of this study was to determine information level about tennis injuries of tennis trainers. The mean age $27,55 \pm 7,25$ years old 35 tennis trainers, who have trained first class tennis players (elite) in Turkey championship (within age groups), participate as volunteers in this study. Trainers were applied a survey which included 22 questions to determine the level of information about tennis injuries. Based on information obtained from survey; it has found that 51,4 % of tennis trainers did not know the cause of tennis injury. Also trainers only 5,7 % knew the correct treatment to be applied placed on top; 20 % of the trainers knew correct cold treatment, should be done within 48-72 hours after injury; 5,7 % of trainers knew the correct cold treatment as not to exceed 20 min once in two hours should be done with ice packs. 77,1 % of trainers knew that strength is one of the features need to be developed during preparation phase, only 17% of trainers knew that basic technique should be improved to avoid injury in the preparation period and 60 % of tennis trainers knew that occurred acute injury location was defined. As a result of tennis trainers has inadequate knowledge about protection from injury and in the process about first aid after injury has to be done. Tennis trainers should develop knowledge about tennis injury.

Key words: Tennis, Injury, Knowledge, Elite, Trainer.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 461.rar](#)

Giriş ve amaç: Sporla ilgili sağlık problemlerinin tümüne spor yaralanmaları denir (Kabasakal 2001). Tenis yaralanma riskine göre orta yaralanma riski taşıyan sporlardandır (Ergen 2003). Tenis yaralanmalarının % 63'ü antrenmanlarda % 37'si müsabakalarda oluşur (Kanbir 2000). Teniste herhangi bir sakatlığın oluşmasına etki eden faktörler çeşitlidir (Kabasakal 2000, Ergen 2003). Antrenör tarafından uygun antrenman dozunun bilinmesi, uygun saha ve malzeme kullanımı, çevresel ve psikolojik faktörler bunlardan bazılarıdır (Bowers 1999; Baltacı ve ark. 2003). Tenis sporunda en çok sakatlık görülen bölgeler omuz, dirsek, el bileği, bel, boyun, diz, ayak bileğidir (Kanbir 2000; Bowers 1999; Hylobil ve ark. 1990). Tenis antrenörlerinin teknik antrenmanların yanında kondisyonel antrenmanları doğru bir şekilde uygulaması bu bölgelerde oluşacak sakatlıkları önlemede önemli rol oynar. Ayrıca antrenörün raket seçimi ve doğru raket tutuşu, ayakkabı seçimi, aşırı sert zemin problemleri, doping kullanımının neden olduğu sakatlıklar (Bowers 1999; Baltacı ve ark. 2003) gibi konularda bilgili olması sporcularını meydana gelebilecek sakatlıklardan korumalarına yardımcı olacaktır. Sakatlık anında yapılacak ilk yardım ve sakatlıklardan sonra rehabilitasyon süresinde tenis antrenörlerinin bilgili olması tedaviyi kolaylaştıracak, spora dönüş zamanını kısaltacaktır. Çalışmanın amacı; tenis antrenörlerinin teniste meydana gelen sakatlıklar hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemektir.

Yöntem: Çalışmaya yaş ortalaması 27,55±7,25 yıl olan ve Türkiye Klasmanında (yaş grupları) ilk sıralarda sporcu yetiştirmiş (elite) kulüplerde çalışan 35 tenis antrenörü katılmıştır. Antrenörlere, tenis sakatlıkları hakkındaki bilgi düzeylerini ölçen toplam 22 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Anket okuyanın kolayca anlayabileceği yalın ve sade bir dille yazılmıştır. Sorular literatür bilgisine dayanarak hazırlanmıştır. Daha sonra anket deneyimli tenis antrenörlerine uygulanarak geri bildirim alınmış ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Bulgular: Tablo 1: Antrenörlerin yaş, boy, ağırlık değerleri.

Tablo 2: Aşağıdakilerden hangisi teniste meydana gelen sakatlıkların nedenidir? Sorusunun frekans dağılımı ve % dağılım değerleri.

Araştırma grubunun 18'i (% 51,4) hatalı teknik ve hatalı antrenman derken 17'si (% 48,6) hepsi diyerek bu soruya doğru yanıt vermiştir. Tablo 3: Sakatlanan sporcunuza uygulanacak ilk tedavi sıralaması nedir? Sorusunun frekans dağılımı ve % dağılım değerleri. Araştırma grubunun 23'ü (%65,7) Buz-elevasyon-kompresyon-bandaj, 4'ü (%11,4) Buz-immobilizasyon-kompresyon-elevasyon, olarak işaretlemişler ve doğru yanıt vermişlerdir. 6'sı (%17,1) Buz-bandaj-immobilizasyon-elevasyonu işaretlerken, 2'si (%5,7) Buz-kompresyon-elevasyon-immobilizasyonu işaretlemişlerdir. Tablo 4: Tenis oynanırken sakatlanan bölgeler sizce hangi bölgelerdir? Sorusunun frekans ve % dağılım değerleri. Araştırma grubunun 2'si (%5,7) omuz, 4'ü (% 11,4) dirsek-el bileği, 2'si (%5,7) diz-ayak bileği, 27'si (%77,1) hepsi yanıtını vermişlerdir. 27 kişi ise bu soruya doğru yanıt vermişlerdir(e şikki). Tablo 5: Sporcunun ya da tenisçinin yaralanmasını engellemek için hazırlık döneminde aşağıdaki çalışmalardan hangisini daha çok tercih edersiniz? Sorusunun frekans ve % dağılım değerleri. Araştırma grubunun 6'sı (%17.1) temel teknikler, 1'i (% 2,9) Sürat, 8'i (%22,9) dayanıklılık, 18'i (%51,4) temel kuvvet, 2'si (%5,7) hiç biri olarak yanıtlamışlardır.

Tartışma ve Sonuç: Çalışma sonunda elde edilen bulgulara göre ankete katılan antrenörlerin 34' ü üniversite mezunu olmasına rağmen büyük bir çoğunluğunun teniste meydana gelen sakatlıkları önlemek için gereken doğru antrenman ilkelerini ve sakatlığa neden olan diğer faktörleri bilmediği söylenebilir. Ayrıca her hangi bir sakatlık durumunda antrenör tarafından yapılması gereken ilk yardım sıralamasını antrenörlerin büyük bir kısmının bilmediği uygulanan anket sonucunda belirlenmiştir. Bu nedenle tenis eğitim kurumlarında ve antrenörlük seminerlerinde spor sakatlıkları, tenise özgü sakatlıklar hakkında verilen eğitim miktarı artırılabilir. Ayrıca antrenörlerin bu konularda verilen eğitimleri unutmamaları için gelişim seminerlerine katılarak ya da okuyarak bilgilerini yenilemeleri sağlıklı sporcular yetiştirmeleri açısından önemlidir.

Seçilmiş Kaynaklar: Kabasakal K.,(2001). Spor Yaralanmalarından Korunma Şuuru ve İlk Yardım, Konya.

Ergen E.,(2003). Sporcu Sağlığı ve Spor Yaralanmaları, Ankara.

Kanbir O. ,(2000). Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım, Bursa, 43, 302, 303

Bowers F.,(1999). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, Ankara,

Baltacı G., Tunay V.B. , Tuncer A., Ergun N.,(2003). Spor Yaralanmalarında Egzersiz Tedavisi, Ankara.

Hylobil H., Mechelen W. V., Kemper Han C.G., (1990). Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenebilir, Ankara.

COMPARISON EFFECT OF EXTERNAL AND INTERNAL ATTENTION ON RATE OF ELECTROMYOGRAPHY ACTIVITY OF ATHLETES ON ERGO METER

Baharloue,K.1, Tayebinejhad,V.2

1Faculty Member Of Sport And Exercise Science,Azad University Branch Behbahan,Iran;2 Faculty Member Of Sport And Exercise Science,Azad University Branch Behbahan,Iran

Introduction Attention has always been an interesting subject to psychologists and researchers of motor behavior Research has demonstrated that an external focus of attention is more beneficial to performers than an internal strategy during motor skill performance and learning (see Wulf, 2007 and Wulf & Prinz, 2001 for reviews). Operationalised along the dimension of direction, an external focus of attention has been defined as when a performers attention is directed towards an outcome of, or the effects of, the movement being produced (e.g., a goal, target, intended effect). An internal focus is induced when a performer's attention is directed towards the actual bodily movements being produced during a movement (Wulf & Prinz). The benefits of utilizing an external focus have been demonstrated in a number of tasks, such as standing balance (McNevin, Shea, & Wulf, 2003), golf (Wulf, Lauterbach, & Toole, 1999), volleyball and soccer kicks (Wulf, McConnell, Gartner, & Schwarz, 2002). The observed detriment of an internal focus has been explained with reference to the constrained action hypothesis (McNevin et al., 2003; Wulf, McNevin, & Shea, 2001). Specifically, individuals asked to adopt an internal focus try to consciously control their movements. This constrains the motor system, inadvertently disrupting automatic control processes. In contrast, focusing on the movement effect by adopting an external focus allows unconscious or automatic processes to control the movement (Vance, Wulf, McNevin, & Mercer, 2004).

Methods This study is an semi experimental and In this investigation 29 subjects (male 16 female 13) were selected from Esfahan city in Iran with an average age of 20-24 years. In this experiment, the subjects were asked to begin of pedaling after two minute warming up with 50 rpm. Protocol was selected in which sub maximum and the number of pedals per minute were considered 80 with $600\text{kg/m/min}=100$ watts. The subjects were asked to begin pedaling for 3 minutes with the mentioned pressure while looking at the front and keeping up with metronum. They were also asked to pay attention to their foot in the internal attention condition and to pay attention on the pedal in the external attention. Although the control group has a similar situation, but they receive no instruction. The resting time between sets is 6 minutes. The gastrocnemius muscle has been selected for this experiment.

Results **Peak Muscular Activity** The type of attentional focusing strategy used significantly effected EMGpk ($F(2,56)=6.50$, $p=0.002$, partial eta squared = 0.20). LSD post hoc analysis revealed that peak activity was significantly lower in the external ($564.75 + 309.89 \mu\text{V}$) condition when compared to the internal ($635.01 + 329.19 \mu\text{V}$) and no-instruction conditions ($652.47 + 350.18 \mu\text{V}$), which were themselves not significantly different (see Figure 1). **Figure1.** Peak gastronomies EMG activity for each attentional focusing strategy: With data normalised relative to the value obtained in the no-instruction condition, the type of attentional focusing strategy used again significantly effected EMGpk ($F(1, 28)=6.50$, $p=0.017$, partial eta squared = 0.19). Peak activity was significantly larger in the internal ($101\% + 25\%$) condition when compared to the external condition ($92\% + 16\%$) (See Figure 2). **Figure2.** Normalized gastronomies peak EMG activity for each attentional focusing strategy: **Total Muscular Activity** The attentional focusing strategy used also significantly effected iEMG ($F(1.55, 43.54) = 9.43$, $p=0.001$, partial eta squared = 0.25), with Greenhouse-Geisser

Corrections. LSD post hoc analysis revealed that iEMG was significantly lower in the external ($5581.42 + 3122.64 \mu V \cdot s$) condition when compared to the internal ($6056.24 + 2549.22 \mu V \cdot s$) and no-instruction conditions ($6571.48 + 3769.77 \mu V \cdot s$), which were themselves also significantly different (see Figure 3). Figure3. Total gastrocnemius EMG activity for each attentional focusing strategy: Normalized to the no-instruction condition, the type of attentional focusing strategy used significantly effected iEMG ($F(1, 28) = 5.26, p=0.03$, partial eta squared = 0.16). Total iEMG in the internal condition ($92\% + 16\%$) was significantly greater when compared to the external condition ($86\% + 18\%$) (See Figure 4). Figure4. Normalized total gastrocnemius EMG activity for each attentional focusing strategy:

Discussion and conclusion The aim of the present study was to quantify the influence of attentional focusing instructions on muscular activity. Specifically, this study replicated the study of Vance et al. (2004) with the addition of more stringent movement speed control. Such control for movement speed reduced the potential attentional demand and fluctuations in movement speed that may have been present during Vance et al. also use of a metronome to time movements. Lower levels of muscular activity were observed in the Gastrocnemius when externally focused instructions were employed, when compared to both internal and no-instruction conditions. When compared to the internal strategy, significantly lower levels of gastrocnemius activity were observed for the external strategy when EMG activity was normalised relative to the no-instruction condition. These results support the findings of Vance et al. and Zachry et al. (2005), whilst advancing the findings of Vance et al. by replicating the findings during a more controlled movement execution. In previous research addressing movement quality, when no attentional instruction conditions have been included (e.g., Wulf, & Prinz, 1998; Wulf & McNevin, 2003; Wulf, Wächter, Wortman, 2003) participants performance is typically similar to that seen under internal focus conditions, in that they are poorer than compared to the external condition. Similarly, the increased muscle activity in the no-instruction and internal conditions here also suggests that participants were adopting similar strategies. However, such assumptions would have to be tested more directly. The reduction in muscle activity when utilizing an external focus goes some way to highlighting the mechanisms associated with improved movement efficiency demonstrated in numerous studies promoting external instructions (see Wulf & Prinz, 2001). As demonstrated by Zachry et al. (2005), reduced muscular activity induced through an external focus of attention was associated with increased accuracy on a basketball free-throw task. The reduced muscular activity when an external focus is adopted supports the notion that external instructions promote more efficient control mechanisms during movement execution (e.g., Vance et al., 2004). Whereas the detrimental effects of an internal focus are due to Noise in the motor system, as suggested by the constrained action hypothesis, which has now been observed at a muscular level. In conclusion, the findings presented provide further support to research demonstrating increases in muscular activity when an internal, compared to an external, focus of attention is induced through instruction (e.g., Vance et al., 2004; Zachry et al., 2005). Such findings provide valuable insight into the mechanisms associated with the often detrimental effects of an internal focus and the benefits of an external focus. The present discussion has also considered the potential benefits of internal focus where the goal is to increase muscular activity (e.g., sports rehabilitation, strength and conditioning) rather than skill execution, but research has yet to address this. In movement performance and learning settings, instructions emphasizing an external focus of attention are most effective (see Wulf & Prinz, 2001). The weight trainer, personal trainer and physical therapist, equipped with the knowledge that specific

instructions/foci induce specific muscle activation patterns and movement quality, can direct attention appropriately depending upon the aims of the training session or movement to be executed. In particular, practitioners should be aware of the potential sources of information that can be utilized within their instructions to direct attention externally. Movement effects within the environment, the movement of implements (e.g., rackets, golf clubs, skis, weights), and intended outcomes (e.g., targets) are useful reference points for focusing attention externally through instructions, and should be incorporated whilst avoiding reference to (internal) bodily movement information. In addition, Wulf (2007) suggests that the use of analogies and metaphor could also be potentially useful methods for manipulating an external attentional focus in situations where no obvious reference point or implement is available. By tailoring instructions in these ways, practitioners will be able to influence individual's movement effectiveness and efficiency.

References Ives, J. C., & Shelley, G. A. (2003). Psychophysics in functional strength and power training: Review and implementation framework. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17, 177-186.

McNevin, N., Shea, C.H., Wulf, G. (2003). Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning. *Psychological Research*, 67, 22-29.

McNevin, N., & Wulf, G. (2002). Attentional focus on supra-postural tasks affects postural control. *Human Movement Science*, 21, 187-202.

Vance, J., Wulf, G. T., McNevin, N., & Mercer, J. (2004). EMG activity as a function of the performer's focus of attention. *Journal of Motor Behavior*, 36, 450-459.

Wulf, G., & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 8, 648-660.

Wulf, G. (2007). *Attention and motor skill learning*. Leeds: Human Kinetics.

Wulf, G., Hsü, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for motor learning: Differential effects of internal versus external focus of attention. *Journal of Motor Behavior*, 30, 169-180.

Wulf, G., Lauterbach, B., & Toole, T. (1999). The learning advantages of an external focus of attention in golf. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 120-126.

Wulf, G., McConnel, N., Gartner, M., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback. *Journal of Motor Behavior*, 34, 171-182.

Wulf, G., & McNevin, N. (2003). Simply distracting learners is not enough: More evidence for learners' benefits of an external focus of attention. *European Journal of Sports Science*, 3(5), 1-13.

Wulf, G., McNevin, N., & Shea, C.H. (2001). The automaticity of complex motor skill learning as a function of attentional focus. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 54A, 1143-1154.

Wulf, G., Wächter, S., & Wortman, S. (2003). Attentional focus in motor skill learning: Do females benefit from an external focus? *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 12, 37-52.

Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J. & Bezodis, N. (2005). Increased movement activity accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain Research Bulletin*, 67, 304-309.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 33.zip](#)

Introduction Attention has always been an interesting subject to psychologists and researchers of motor behavior. Research has demonstrated that an external focus of attention is more beneficial to performers than an internal strategy during motor skill performance and learning (see Wulf, 2007 and Wulf & Prinz, 2001 for reviews). Operationalised along the dimension of direction, an external focus of attention has been defined as when a performer's attention is directed towards an outcome of, or the effects of, the movement being produced (e.g., a goal, target, intended effect). An internal focus is induced when a performer's attention is directed towards the actual bodily movements being produced during a movement (Wulf & Prinz). The benefits of utilizing an external focus have been demonstrated in a number of tasks, such as standing balance (McNevin, Shea, & Wulf, 2003), golf (Wulf, Lauterbach, & Toole, 1999), volleyball and soccer kicks (Wulf, McConnell, Gartner, & Schwarz, 2002). The observed detriment of an internal focus has been explained with reference to the constrained action hypothesis (McNevin et al., 2003; Wulf, McNevin, & Shea, 2001). Specifically, individuals asked to adopt an internal focus try to consciously control their movements. This constrains the motor system, inadvertently disrupting automatic control processes. In contrast, focusing on the movement effect by adopting an external focus allows unconscious or automatic processes to control the movement (Vance, Wulf, McNevin, & Mercer, 2004).

Methods This study is an semi experimental and In this investigation 29 subjects (male 16 female 13) were selected from Esfahan city in Iran with an average age of 20-24 years. In this experiment, the subjects were asked to begin of pedaling after two minute warming up with 50 rpm. Protocol was selected in which sub maximum and the number of pedals per minute were considered 80 with $600\text{kg/m/min}=100$ watts. The subjects were asked to begin pedaling for 3 minutes with the mentioned pressure while looking at the front and keeping up with metronum. They were also asked to pay attention to their foot in the internal attention condition and to pay attention on the pedal in the external attention. Although the control group has a similar situation, but they receive no instruction. The resting time between sets is 6 minutes. The gastrocnemius muscle has been selected for this experiment.

Results **Peak Muscular Activity** The type of attentional focusing strategy used significantly effected EMGpk ($F(2,56)=6.50$, $p=0.002$, partial eta squared = 0.20). LSD post hoc analysis revealed that peak activity was significantly lower in the external ($564.75 + 309.89 \mu\text{V}$) condition when compared to the internal ($635.01 + 329.19 \mu\text{V}$) and no-instruction conditions ($652.47 + 350.18 \mu\text{V}$), which were themselves not significantly different (see Figure 1). **Figure1.** Peak gastronomies EMG activity for each attentional focusing strategy: With data normalised relative to the value obtained in the no-instruction condition, the type of attentional focusing strategy used again significantly effected EMGpk ($F(1, 28)=6.50$, $p=0.017$, partial eta squared = 0.19). Peak activity was significantly larger in the internal ($101\% + 25\%$) condition when compared to the external condition ($92\% + 16\%$) (See Figure 2). **Figure2.** Normalized gastronomies peak EMG activity for each attentional focusing strategy: **Total Muscular Activity** The attentional focusing strategy used also significantly effected iEMG ($F(1.55, 43.54) = 9.43$, $p=0.001$, partial eta squared = 0.25), with Greenhouse-Geisser

Corrections. LSD post hoc analysis revealed that iEMG was significantly lower in the external ($5581.42 + 3122.64 \mu V \cdot s$) condition when compared to the internal ($6056.24 + 2549.22 \mu V \cdot s$) and no-instruction conditions ($6571.48 + 3769.77 \mu V \cdot s$), which were themselves also significantly different (see Figure 3). Figure 3. Total gastrocnemius EMG activity for each attentional focusing strategy: Normalized to the no-instruction condition, the type of attentional focusing strategy used significantly affected iEMG ($F(1, 28) = 5.26, p = 0.03$, partial eta squared = 0.16). Total iEMG in the internal condition ($92\% + 16\%$) was significantly greater when compared to the external condition ($86\% + 18\%$) (See Figure 4). Figure 4. Normalized total gastrocnemius EMG activity for each attentional focusing strategy:

Discussion and conclusion The aim of the present study was to quantify the influence of attentional focusing instructions on muscular activity. Specifically, this study replicated the study of Vance et al. (2004) with the addition of more stringent movement speed control. Such control for movement speed reduced the potential attentional demand and fluctuations in movement speed that may have been present during Vance et al. also use of a metronome to time movements. Lower levels of muscular activity were observed in the Gastrocnemius when externally focused instructions were employed, when compared to both internal and no-instruction conditions. When compared to the internal strategy, significantly lower levels of gastrocnemius activity were observed for the external strategy when EMG activity was normalised relative to the no-instruction condition. These results support the findings of Vance et al. and Zachry et al. (2005), whilst advancing the findings of Vance et al. by replicating the findings during a more controlled movement execution. In previous research addressing movement quality, when no attentional instruction conditions have been included (e.g., Wulf, & Prinz, 1998; Wulf & McNevin, 2003; Wulf, Wächter, Wortman, 2003) participants performance is typically similar to that seen under internal focus conditions, in that they are poorer than compared to the external condition. Similarly, the increased muscle activity in the no-instruction and internal conditions here also suggests that participants were adopting similar strategies. However, such assumptions would have to be tested more directly. The reduction in muscle activity when utilizing an external focus goes some way to highlighting the mechanisms associated with improved movement efficiency demonstrated in numerous studies promoting external instructions (see Wulf & Prinz, 2001). As demonstrated by Zachry et al. (2005), reduced muscular activity induced through an external focus of attention was associated with increased accuracy on a basketball free-throw task. The reduced muscular activity when an external focus is adopted supports the notion that external instructions promote more efficient control mechanisms during movement execution (e.g., Vance et al., 2004). Whereas the detrimental effects of an internal focus are due to Noise in the motor system, as suggested by the constrained action hypothesis, which has now been observed at a muscular level. In conclusion, the findings presented provide further support to research demonstrating increases in muscular activity when an internal, compared to an external, focus of attention is induced through instruction (e.g., Vance et al., 2004; Zachry et al., 2005). Such findings provide valuable insight into the mechanisms associated with the often detrimental effects of an internal focus and the benefits of an external focus. The present discussion has also considered the potential benefits of internal focus where the goal is to increase muscular activity (e.g., sports rehabilitation, strength and conditioning) rather than skill execution, but research has yet to address this. In movement performance and learning settings, instructions emphasizing an external focus of attention are most effective (see Wulf & Prinz, 2001). The weight trainer, personal trainer and physical therapist, equipped with the knowledge that specific

instructions/foci induce specific muscle activation patterns and movement quality, can direct attention appropriately depending upon the aims of the training session or movement to be executed. In particular, practitioners should be aware of the potential sources of information that can be utilized within their instructions to direct attention externally. Movement effects within the environment, the movement of implements (e.g., rackets, golf clubs, skis, weights), and intended outcomes (e.g., targets) are useful reference points for focusing attention externally through instructions, and should be incorporated whilst avoiding reference to (internal) bodily movement information. In addition, Wulf (2007) suggests that the use of analogies and metaphor could also be potentially useful methods for manipulating an external attentional focus in situations where no obvious reference point or implement is available. By tailoring instructions in these ways, practitioners will be able to influence individual's movement effectiveness and efficiency.

References Ives, J. C., & Shelley, G. A. (2003). Psychophysics in functional strength and power training: Review and implementation framework. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17, 177-186.

McNevin, N., Shea, C.H., Wulf, G. (2003). Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning. *Psychological Research*, 67, 22-29.

McNevin, N., & Wulf, G. (2002). Attentional focus on supra-postural tasks affects postural control. *Human Movement Science*, 21, 187-202.

Vance, J., Wulf, G. T., McNevin, N., & Mercer, J. (2004). EMG activity as a function of the performer's focus of attention. *Journal of Motor Behavior*, 36, 450-459.

Wulf, G., & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 8, 648-660.

Wulf, G. (2007). *Attention and motor skill learning*. Leeds: Human Kinetics.

Wulf, G., Hsü, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for motor learning: Differential effects of internal versus external focus of attention. *Journal of Motor Behavior*, 30, 169-180.

Wulf, G., Lauterbach, B., & Toole, T. (1999). The learning advantages of an external focus of attention in golf. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 120-126.

Wulf, G., McConnel, N., Gartner, M., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback. *Journal of Motor Behavior*, 34, 171-182.

Wulf, G., & McNevin, N. (2003). Simply distracting learners is not enough: More evidence for learners' benefits of an external focus of attention. *European Journal of Sports Science*, 3(5), 1-13.

Wulf, G., McNevin, N., & Shea, C.H. (2001). The automaticity of complex motor skill learning as a function of attentional focus. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 54A, 1143-1154.

Wulf, G., Wächter, S., & Wortman, S. (2003). Attentional focus in motor skill learning: Do females benefit from an external focus? *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 12, 37-52. Zachry, T.,

Wulf, G., Mercer, J. & Bezodis, N. (2005). Increased movement activity accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain Research Bulletin*, 67, 304-309.

MUSCLE FIBER CONDUCTION VELOCITY AFTER LOW-INTENSITY BICEPS CURL EXERCISE COMBINED WITH BLOOD FLOW RESTRICTION

Tomohiro Yasuda 1), Ken Nishihara 2), Yosuke Suzuki 2), Riki Ogasawara 1), Madoka Ogawa 1), Yoshiaki Sato 1), Takashi Abe 1)

1) The University Of Tokyo, Japan; 2) Saitama Prefectural University, Japan

We examined the effects of low-intensity muscle contractions with blood flow restriction on muscle fiber conduction velocity (MFCV). Seven men performed 4-sets of unilateral biceps curl exercise (30-reps followed by 3-sets of 15-reps) at 20% of 1-repetition maximum (1-RM) with (BFR) and without (CON) blood flow restriction. For the BFR, subjects wore a pressure belt on the most proximal portion of the testing arm which was inflated to 140 mmHg. Fiber conduction velocity was measured during a voluntary isometric contraction with 70% 1-RM and at 5-seconds pre-exercise, after the 1st set, immediately after the 4th set (Post-1), and 1-minute after removing the cuff. Electromyography (EMG) signals were recorded from the biceps brachii muscle using surface array electrodes at each isometric contraction. The technique to compute MFCV was obtained from 40 detected pulses at each interval. At pre-exercise, there was no difference in MFCV between BFR (3.76 ± 0.41 m/sec) and CON (4.03 ± 0.38 m/sec). At Post-1, the change in MFCV tended to ($P=0.08$) be greater in BFR (-20.8%) compared to CON (1.4%). Ratings of perceived exertion (RPE) at after the 1st set and Post-1 were greater (both $P<0.05$) in BFR (13.7 ± 0.5 and 15.7 ± 1.0 , respectively) than CON (12.7 ± 1.0 and 13.6 ± 0.8). There was a significant correlation between the change in MFCV and RPE at Post-1 ($r=0.86$, $P<0.01$), but not at after the 1st set. Our results suggest that low-intensity biceps curl with BFR leads to increased muscle fatigue, which may reduce the conduction velocities of action potentials and/or a decreased recruitment of type-II fibers.

KEYWORDS: Muscle fiber conduction velocity; vascular occlusion; muscle fatigue

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Introduction and aim of the study: Numerous studies have indicated that low-intensity resistance exercise combined with blood flow restriction (BFR) leads to significant muscle hypertrophy (Takarada et al., 2000b). Metabolic and hormonal responses to an acute bout of BFR have been explored extensively (Fujita et al., 2007; Takarada et al., 2000a; Yasuda et al., 2010). However, muscle fatigue during BFR exercise remains poorly understood, although it has been suggested that greater muscle fatigue produces an increase in anabolic training stimulus. In general, muscle fatigue is characterized by a marked reduction in the muscle fiber conduction velocities (MFCV) of action potentials along the muscle fibers (Viitasalo & Komi, 1977). Surface EMG using bipolar electrodes do not yield sufficient information to reveal muscle fatigue, since the EMG signals are the summation of temporally and spatially dispersed action potentials travelling along the muscle fibers in the vicinity of the electrodes. On the other hand, MFCV can be examined noninvasively by surface EMG signals using array electrodes (Nishihara et al., 2009). Thus, the purpose of the present study was to examine the effects of low-intensity muscle contractions with BFR on MFCV.

Methods: Seven young men (mean $\pm$ SD: age 26.4 ± 3.3 yrs, height 175.1 ± 6.0 cm, body mass 69.2 ± 4.5 kg) performed 4 sets of unilateral biceps curl exercise (30 reps followed by 3 sets of 15 reps with 30 sec between sets) at 20% of pre-determined 1-repetition maximum (1-RM) with [BFR] or without blood flow restriction [CON] in random order. During the experiments, subjects were seated with

their testing arm positioned with the shoulder at 0° of flexion. Contraction duration was 2.4 sec with a 1.2 sec concentric and 1.2 sec eccentric contraction cycle. In the BFR, subjects wore a pressure belt (3 cm wide, KAATSU Master, Sato Sports Plaza, Tokyo, Japan) on the most proximal region of the testing arm. Prior to the contraction bout, subjects were standing and the belt air pressure was set at 140 mmHg. Fiber conduction velocity was measured during a voluntary isometric contraction with 70% 1-RM and at 5 seconds (elbow joint angle of 90°) pre-contraction, after the 1st set, immediately after the 4th set (Post-1), and 1 minute after removing the cuff (Post-2). Array electrodes (Unique Medical, Tokyo, Japan) consisted of five tin-placed Ag/AgCl wires, each separate by 10 mm, positioned on the surface of the skin on the medial side of the center of the biceps brachii muscle along the longitudinal axis. EMG signals were recorded using a personal computer at a sampling frequency of 4,000 Hz using a 12-bit analog-to-digital converter. MFCV is inversely proportional to the time difference (TD); therefore, MFCV was obtained from the TD between EMGs obtained from neighboring reference and comparison electrodes (Nishihara et al., 2009). The technique to compute MFCV was obtained by 40 detected pulses at each interval. Ratings of perceived exertion (RPE) were measured using the Borg scale at after the 1st set and Post-1.

Results: There was no difference in MFCV between BFR (3.76 ± 0.41) and CON (4.03 ± 0.38) at pre-exercise. After 4 sets of biceps curl (at Post-1), the change in MFCV tended to ($P=0.08$) be greater in BFR (-20.8%) compared to CON (1.4%). Ratings of perceived exertion after the 1st set and Post-1 were greater (both $P<0.05$) in BFR (13.7 ± 0.5 and 15.7 ± 1.0 , respectively) than CON (12.7 ± 1.0 and 13.6 ± 0.8 , respectively). There was a significant correlation between the change in MFCV and RPE at Post-1 ($r=0.86$, $P<0.01$), but not at after the 1st set ($r=0.01$, $P>0.05$).

Discussion and conclusion: This study demonstrated that low-intensity biceps curl exercise combined with BFR resulted in muscle fatigue as evaluated by MFCV. The results indicated that low-intensity BFR exercise induced muscle fatigue is probably related to decreases in motor unit recruitment rather than a decreased firing frequency. Since type II fibers (faster conduction velocity) are more fatigable than type I fibers (slower conduction velocity); a major factor in BFR-induced muscle fatigue observed in this study may be due to the recruitment of type I fibers and/or the de-recruitment of type II fibers. Another possible factor for the muscle fatigue might be a decrease in the propagation velocity of action potentials along the muscle fibers due to lactate accumulation in the fatiguing muscle. Recent studies reported that blood lactate concentrations were greater with BFR compared with CON (Takarada et al., 2000a; Yasuda et al., 2010). Thus, our results suggest that low-intensity exercise with BFR leads to an increased muscle fatigue, with a decreased type II fiber recruitment and/or reduction in the conduction velocities of action potentials.

Selected references: Fujita, S., Abe, T., Drummond, M.J., Cadenas, J.G., Dreyer, H.C., Sato, Y., Volpi, E., Rasmussen, B.B. (2007). Blood flow restriction during low-intensity resistance exercise increases S6K1 phosphorylation and muscle protein synthesis. *Journal of Applied Physiology*, 103, 903-910.

Nishihara, K., Chiba, Y., Moriyama, H., Hosoda, M., Suzuki, Y., Gomi, T. (2009). Noninvasive estimation of muscle fiber conduction velocity distribution using an electromyographic processing technique. *Medical Science Monitor*, 15, 113-120.

Takarada, Y., Nakamura, Y., Aruga, S., Onda, T., Miyazaki, S., Ishii, N. (2000a). Rapid increase in plasma growth hormone after low-intensity resistance exercise with vascular occlusion. *Journal of Applied Physiology*, 88, 61-65.

Takarada, Y., Takazawa, H., Sato, Y., Takebayashi, S., Tanaka, Y., Ishii, N. (2000b). Effects of resistance exercise combined with moderate vascular occlusion on muscular function in humans. *Journal of Applied Physiology*, 88, 2097-2106.

Viitasalo, J.H., and Komi, P.V. (1977). Signal characteristics of EMG during fatigue. *European Journal of Applied Physiology*, 37, 111-121.

Yasuda, T., Abe, T., Brechue, W.F., Iida, H., Takano, H., Meguro, K., Kurano, M., Fujita, S., and Nakajima, T. (2010). Venous blood gas and metabolite response to low-intensity muscle contractions with external limb compression. *Metabolism*, in press.

EFFECTS OF CREATINE INTAKE ON 20 METERS SPRINT, STATIC JUMP HEIGHT AND STATIC JUMP
POWER OF THE FEMALE SOCCER PLAYERS

KREATİN ALIMININ BAYAN FUTBOLCULARIN SÜRAT VE SIÇRAMA DEĞERLERİ
ÜZERİNE ETKİSİ

Mihri Barış Karavelioğlu, Halit Harmancı, Arslan Kalkavan, Aydın Şentürk
Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study was to determine the effects of 15-day creatine intake on 20 meters sprint, static jump height and static jump power of the female soccer players. 28 female futsal players (age: $21,17\pm1,27$ years) who play intercollegiate futsal competitions volunteered to participate in this investigation. Participants were randomly assigned to either experimental and control group. Experimental groups were received creatine supplementation for the first five days 20 g / day and following 10 days the 5 g / day. Maltodextrine was received the control groups into the same amounts. Before and after the creatine suplemantation of the subjects, 20 meters sprint and static jump values was determined by The Newtest Powertimer System 300 series. At the end of Paired Samples T test, it was found that there were significant differences in 20 meters sprint, static jump height and static jump power of the creatine groups ($p<0,05$). No changes were observed in the control group ($p>0,05$). At the end of this study, it has been found that 15-days creatine supplementation has significant effects on 20 meters sprint and static jumping performance.

Key words: creatine, 20 m sprint, static jump power

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

ÖZET Bu çalışmanın amacı bayan futbolcularda 15 günlük kreatin alımının 20 metre sürat, statik sıçrama yüksekliği ve statik sıçrama gücü üzerine etkilerini incelemektir. Çalışmaya Üniversitelerarası Bayan Salon Futbolu müsabakalarında mücadele eden toplam 28 bayan (yaş: $21,17\pm1,27$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Denekler deney grubu ve kontrol grubu olarak rastgele iki eşit gruba ayrılmıştır. Denek grubuna ilk 5 gün 20 g/gün takip eden 10 günde ise 5 g/gün kreatin takviyesi yapılmıştır. Kontrol grubuna ise aynı oranlarda maltodextrin plasebo olarak verilmiştir. Deneklerin kreatin alımı öncesi ve sonrası sürat ve statik sıçrama değerleri The Newtest Powertimer 300-series test sistemi ile belirlenmiştir. Yapılan tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) sonucunda kreatin takviyesi alan grubun 20 metre sürat, statik sıçrama yüksekliği ve statik sıçrama gücünde anlamlı derecede artış ($p<0,05$) gözlemlenirken, kontrol grubunun değerlerinde ise herhangi bir değişim gözlenmemiştir ($p>0,05$). Sonuçlar, 15 günlük kreatin alımının 20 metre sürat ve statik sıçrama değerleri üzerine önemli derecede etkisinin olduğunu göstermiştir.

GİRİŞ YÖNTEM Araştırma Grubu: Çalışmaya Üniversitelerarası Bayan Salon Futbol Müsabakalarında mücadele eden toplam 28 bayan (yaş: $21,17\pm1,27$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Veri Toplama Araçları: Sporcular çalışmaya başlamadan iki gün önce adaptasyon sağlamak için laboratuvar gezdirilmiş ve çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Çalışma çift kör, plasebo kontrollü ve randomize olarak gerçekleştirilmiştir. Denekler deney ($n=14$) ve kontrol ($n=14$) grubu olarak rastgele örneklem yöntemi doğrultusunda iki gruba ayrılmıştır. Denek grubuna 200 ml meyve suyuna karıştırılarak ilk 5 gün 20 g/gün takibeden 10 günde ise 5 g/gün kreatin takviyesi yapılmıştır. Kontrol grubuna ise aynı oranlarda maltodextrine plasebo olarak verilmiştir. Deney ve kontrol grubunun 20

m sürat ölçümleri saniyenin yüzde biri hassasiyeti ile Newtest Powertimer 300-series fotoselli kronometre sistemi ile belirlenmiştir. Deneklerin sıçrama yüksekliğinin ve gücünün elde edildiği statik sıçrama ölçümleri Newtest Powertimer 300-series sıçrama platformu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan deneklere her bir test için iki deneme hakkı verilerek en yüksek değer dikkate alınmıştır. Verilerin Analizi: Tüm değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler aritmetik ortalama () ve standart sapma (SS) şeklinde hesaplanarak tablo içerisinde ($X \pm SS$) şeklinde verilmiştir. Denek ve kontrol grubunun sürat ve sıçramaya ait ön test ve son test değerleri arasındaki fark tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) ile belirlenmiştir. Tüm istatistik işlemleri Windows için SPSS 15 istatistik paket programında yapılmış ve yanılma düzeyi olarak $p < 0.05$ kullanılmıştır.

BULGULAR Çalışmaya katılan bayan futbolculara ait fiziksel özellikler Tablo 1 de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bayan futbolcuların yaş ortalaması 21,17 yıl, boy ortalaması 166,33 cm, vücut ağırlıkları 54,11 kg ve vücut yağ yüzdeleri % 20,87 olarak bulunmuştur. (Bak Tablo 1). Tablo 1: Çalışmaya katılan bayan futbolculara ait fiziksel özellikler

Değişkenler	Ortalama (X)	Standart Sapma (SS)
Yaş (yıl)	21,17	1,27
Boy (cm)	166,33	5,63
Vücut Ağırlığı (kg)	54,11	6,63
Vücut yağ yüzdesi (%)	20,87	4,86

Çalışmaya katılan kreatin ve plasebo grubunun çalışma öncesi ve sonrası Vücut ağırlığı, 20 metre sürat, statik sıçrama yüksekliği ve statik sıçrama güç değerleri arasında farkın olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) uygulandı. Test sonuçları kreatin ve plasebo grubuna ait sporcuların çalışma öncesi vücut ağırlıkları ile çalışma sonrası vücut ağırlıkları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($p > 0,05$). Kreatin grubunun çalışma öncesi 20 metre sürat, statik sıçrama yükseklik ve statik sıçrama güç değerleri çalışma sonrasındaki değerlerinden önemli derecede yüksek bulunurken ($p < 0,05$), plasebo grubunun ise çalışma öncesi ve sonrası değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını gösterdi ($p > 0,05$) (Bak Tablo 2).

Tablo 2: Çalışmaya katılan bayan futbolcuların çalışma öncesi ve çalışma sonrası vücut ağırlığı 20 metre sürat ve statik sıçrama değerleri

Değişkenler	Çalışma Öncesi ($X \pm SS$)	Çalışma Sonrası ($X \pm SS$)	T P
Kreatin Grubu Vücut Ağırlığı (kg)	59,59 $\pm$ 5,58	60,09 $\pm$ 5,29	- 2,41 $> 0,05$
20 metre sürat (X)	3,43 $\pm$ 0,19	3,22 $\pm$ 0,15	4,472 $< 0,05$
Statik sıçrama yüksekliği (cm)	24,17 $\pm$ 4,50	35,87 $\pm$ 4,95	-6,216 $< 0,05$
Statik sıçrama gücü (W)	1839,78 $\pm$ 256,98	2599,35 $\pm$ 317,98	-6,78 $< 0,05$
Plasebo Grubu Vücut Ağırlığı (kg)	54,60 $\pm$ 6,72	54,57 $\pm$ 6,71	0,184 $> 0,05$
20 metre sürat (X)	3,59 $\pm$ 0,16	3,61 $\pm$ 0,24	-0,569 $> 0,05$
Statik sıçrama yüksekliği (cm)	25,10 $\pm$ 7,66	22,61 $\pm$ 6,76	1323 $> 0,05$
Statik sıçrama gücü (W)	1959,71 $\pm$ 465,55	1830,28 $\pm$ 385,66	1090 $> 0,05$

THE EFFECT OF HIGH INTENSITY SKILL-BASED TRAINING ON FEMALE FUTSAL PLAYERS' AEROBIC AND ANAEROBIC PERFORMANCES

Beceriye Dayalı Yüksek Yoğunluklu Antrenmanların Bayan Futsal Oyuncuların Aerobik ve Anaerobik Performansları Üzerine Etkisi

Mustafa Karahan 1, Rifat Demir 1, Hüseyin Ünlü 1, Ender Yalvaç 2

1-Aksaray Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 2- Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Purpose: The purpose of this study was to identify the effect of high intensity skill-based training on values of selected aerobic and anaerobic performances in female futsal players. **Method:** 24 female players who involved in university league (6=Handball, 6=Basketball and 12=Futsal) participated in this study, voluntarily. Futsal players who included in first division assigned training group (TG= 20, 2±2, 4 years) and others control who included in second division (CG= 20, 7±2, 1 years). Groups were participated in imperatively basketball (2 h) and handball (2 h) their lessons program which four hours weekly. At the same time TG group was participated in high intensity skill based conditioning training program that designed 75 minutes a day and four times per week for 8 wk. Selected aerobic and anaerobic performance values of groups was tested before and after of training program. **Results:** In the training group: VO₂max, anaerobic endurance, salt and relative anaerobic power increased by 10,5% ml kg⁻¹ min⁻¹, 20,2% W, 18,6% W, 22,5% W/kg (p<0,05), respectively. Although values of CG increased in significantly it was less than TG (p<0, 05). **Conclusion:** These findings demonstrate that high intensity skill-based training improves anaerobic power, aerobic and anaerobic endurance in female futsal players. Furthermore, we also conclude that high intensity skill-based training is a useful working tool which contributes to training efficiency for futsal coaches.

Key Words: Female Futsal, Aerobic and Anaerobic Endurance, Anaerobic Power

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 72.rar](#)

Giriş ve Amaç Futsal, yüksek tempolu bir oyundur (Alvarez ve ark., 2008). Yapılan araştırmalarda bir futsal maçı esnasında kalp atım sayısının ortalama 170–190 atm/dk veya maksimum kalp atım sayısının %85-90 aralığında olduğu belirtilmiştir (Castagna ve ark., 2008). Bu nedenle dar alanda yüksek yoğunluk içeren hareketlerde anaerobik metabolizma daha baskındır (Stolen ve ark., 2005). Anaerobik güç, aerobik ve anaerobik ve dayanıklılığı geliştirmek için birçok antrenman programı uygulanmıştır. Takım sporları için, hem teknik beceriyi hem de kondisyonel özelliklerin gelişimine yönelik oyun temelli antrenman uygulamaları son zamanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır (Buchheit ve ark., 2009) Diğer çalışmalarda ise oyun tarzındaki antrenmanların hem beceri hem de kondisyon gelişimini etkilemesinden dolayı tercih edilmesi gerektiği önerilmektedir (Gabbet, 2008). Bugüne kadar yapılan çalışmalarda antrenmanların bayan futsalcıların fiziksel yeterlilikleri üzerindeki etkisiyle ilgili sonuçlar belirgin değildir. Bu nedenle, bu çalışma teknikle bağlantılı yüksek yoğunluklu antrenmanlarının yetişkin bayan futsal oyuncuların anaerobik ve aerobik performansları üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem Bu araştırmada Aksaray Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden yetişkin 24 bayan sporcu yer almıştır. Üniversite ikinci liginde yer alan farklı spor dallarından (6

hentbol, 6 basketbol) rastgele seçilen 12 bayan sporcu kontrol, üniversite birinci ligi futsal takımında oynayan 12 bayan sporcu da antrenman gurubu olarak bu çalışmaya gönüllü katılmışlardır. Kontrol gurubu haftada dört saat basketbol ve voleybol derslerinin uygulamalarına zorunlu katılırken antrenman gurubu bunlara ilave olarak, haftada dört gün ve günde 75 dakika, sekiz haftalık antrenmanlara katılmışlardır. Antrenman programından üç gün önce ve sonra anaerobik güç, aerobik ve anaerobik dayanıklılığı belirlemeye yönelik test yöntemleri uygulanmıştır. Antrenman Programı Bütün antrenmanlarda 20 dk genel ısınma ve 5 dk soğuma çalışmaları yapılmıştır. Bunun yanı sıra antrenmanların esas devresinde teknikle bağlantılı yüksek yoğunluklu slalom sprint, çabukluk-şut, mekik koşu-şut ve maç ile yüklenmeler yapılmıştır. Yüklenmeler arası farklılığı en aza indirmek için, her bir yüklenmenin süresi kaydedilmiş ve yüklenme süreleri sporculara bildirilerek gerekli isteklendirme sağlanmaya çalışılmıştır. İstatistiksel Analiz Seçilen test yöntemlerinde elde edilen verilerin aritmetik ortalaması (X) ve standart sapmaları (SD) hesaplandı. Gurup içi ön ve son testlerde Wilcoxon, gurupların ön test ve guruplar arası farkların yüzdelik karşılaştırılmasında ise Mann Whitney U testi kullanılıp, anlamlılık seviyesi 0.05 aralığında değerlendirildi.

Bulgular Gurupların belirlenen ön test değerleri birbirinden farklı idi ($p<0,05$). Antrenman programı sonrasında, kontrol gurubunun vücut ağırlığı dışında, gurupların bütün değerleri ön test verilerinden farklı bulundu ($p<0,05$). Ön ve son test değerleri arasındaki farklılıkların yüzdelik oranlarında ise antrenman gurubundaki değişimlerin kontrol gurubundan daha yüksek olduğu görüldü ($p<0,05$). (Grafik ve Tablolar yerleştirilecek)

Tartışma ve Sonuç Birçok araştırmada vücut ağırlığı ile anaerobik güç arasında önemli bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Kalinski ve ark., 2002). Yüksek yoğunluklu interval koşu antrenmanları ile bayan takım sporcuların anaerobik güçlerinde önemli gelişmeler sağlanabileceği bildirilmiştir (Sirotic ve ark., 2007). Bu çalışmada sağlanan anaerobik güç gelişimleri, Polman ve arkadaşlarının (2004) belirlediği değerlerle benzerlik göstermektedir. Anaerobik performansın gelişimini etkileyen en önemli faktörler, antrenmanlara bağlı olarak artış gösteren metabolik enzim aktiviteleri (Parra ve ark., 2000) ve yorgunluğun gecikmesine sebep olan hücresel düzenlemelerdir (Harmer ve ark., 2000). Yüksek yoğunluklu antrenmanlarla kas tampon kapasitesinin önemli derecede artış gösterdiği ve bu artışın anaerobik performansla ilişkili olduğu birçok çalışmada vurgulanmıştır (Edge ve ark., 2000). Belirli aralıklarla tekrarlayan yüksek yoğunluklu yüklenmelerde enerjinin çoğu anaerobik süreçlerden sağlanmakla birlikte bir kısmı da aerobik metabolizma tarafından karşılanır (Bogdanis ve ark., 1996). Bu nedenle aerobik glikoliz ve enzim aktivitelerinin artışıyla maks.VO2 geliştirilebilmektedir. Önceki araştırmalarda yüksek yoğunluklu antrenmanlarla hem anaerobik hem de aerobik dayanıklılığın önemli derecede artış gösterdiği bildirilmiştir (Gora ve ark., 2008).

Bu araştırma sonucunda, araştırmaya katılan sporcuların hem aerobik hem de anaerobik performanslarında istatistiksel olarak önemli gelişmeler görülmüştür. Bununla beraber, araştırma gurubunun değerlerindeki gelişimin yüzdesi kontrol gurubundan daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle teknikle bağlantılı yüksek yoğunluklu antrenmanların bayan futsalcıların aerobik ve anaerobik performanslarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Kaynakça 1. Alvarez, JCB; Soto, VM; Alvarez, VB; Vera, JG (2008): Match analysis and heart rate of futsal players during competition, J Sports Sci. 26(1): 63-73

2. Bogdanis GC; Nevill, ME; Boobis, LH and Lakomy, HK (1996): Contribution of phosphocreatine and aerobic metabolism to energy supply during repeated sprint exercise, J Appl Physiol. 80: 876-884

3. Buchheit, M; Laursen,PB; Kuhnle, J; Ruch,D; Renaud,C; Ahmaidi, S (2009): Game-based Training in Young Elite Handball Players, *Int J Sports Med.* 30(4): 251-258
4. Edge, J; Bishop, D; Goodman, C (2006): The effects of training intensity on muscle buffer capacity in females, *European J Applied Physiology*, 96: 97–105
5. Castagna, C; D’Ottavio,S;Vera, J; Álvarez, J (2008): Match demands of professional Futsal: A case study, *J Science and Medicine in Sport*, 12(4): 490-494
6. Gabbett, TJ (2008): Do Skill-Based Conditioning Games Offer a Specific Training Stimulus for Junior Elite Volleyball Players?, *J Strength and Conditioning Research*, 22(2): 509-51
7. Gora, S; Lana, R; Goran, L (2008): The anaerobic endurance of elite soccer players improved after a high-intensity training intervention in conditioning program, *J Strength and Conditioning Research*, 22(2): 559-566
8. Gorostiaga, EM; Llodio, I; Ibáñez, J; Granados, C; Navarro,I; Ruesta, M; Bonnabau, H; Izquierdo, M (2009): Differences in physical fitness among indoor and outdoor elite male soccer players, *European J Applied Physiology*, 106(4): 483-491
9. Harmer, AR; McKenna, MJ; Sutton, JR; Snow, RJ; Ruell, PA; Booth, J; Thompson, MW; Mackay, NA; Stathis, CG; Crameri, RM; Carey, MF and Eager, DM (2000): Skeletal muscle metabolic and ionic adaptations during intense exercise following sprint training in humans. *J Applied Physiology*, 89: 1793-1803
10. Kalinski, M; Norkowski, H; Kerner, M and Tkaczuk, W (2002): Anaerobic power characteristics of elite athletes in national level team-sport games, *European J Sport Science*, 2(3): 1-21
11. Parra, J; Cadefau, JA; Rodas, G; Amigo, N; Cusso, R (2000): The distribution of rest periods affects performance and adaptations of energy metabolism induced by high-intensity training in human muscle. *Acta Physiol. Scand.* 169: 157–165.
12. Polman, R; Walsh,D; Bloomfield, J and Nesti, M (2004): Effective conditioning of female soccer players, *Journal of Sports Sciences*, 22: 191–203
13. Sirotic, AC; Coutts, AJ. (2007): Physiological and performance test correlates of prolonged, high-intensity intermittent running performance in moderately trained women team sport athletes. *J Strength and Conditioning Research*, 21 (1): 138-144

ANTRENMANLI ERKEK ÇOCUKLARDA ANAEROBİK GÜÇ VE KAPASİTE DÜZEYİNİN
OLGUNLUK EVRELERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Güvenç Alpay 1, Açıkada Caner 2, Aslan Alper 3, Aktop Abdurrahman 1, Özçelik Mehmet Ali 1
1 Akdeniz Üniversitesi Besyo, 2 Hacettepe Üniversitesi Sbttyo, 3 Mustafa Kemal Üniversitesi Besyo

The purpose of this study was to investigate anaerobic power and capacity differences as a function of maturation among trained and untrained boys. This study was carried on 74 untrained and 73 trained boys who were soccer (n=26), handball (n=25) and volleyball (n=22) players and trained regularly three times a week at least one year. Both trained and untrained subjects were divided into five maturity groups according to Tanner's stages of pubic hair. Height, body weight body fat % and fat free mass were determined by using anthropometrical methods. Anaerobic power and anaerobic capacity were determined with Wingate anaerobic test performed against a resistance of 70 g per kg body mass. Two-way ANOVA (2x5) was used for statistical analysis. The results indicated that absolute anaerobic power and capacity that were highly correlated with body size increase with Tanner stages. When it was normalized with body mass, relative anaerobic power and capacity continued to increase with maturation in both groups. The trained boys have higher anaerobic power and capacity values and relatively steeper increase with growth compared to untrained counterparts.

Key words: Anaerobic power, anaerobic capacity, maturation, training, children.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 924.rar](#)

Giriş ve Amaç Büyüme ve büyümenin fonksiyonel özelliklere etkisinde sadece kronolojik yaşın kullanılması yeterli düzeyde açıklayıcı olmayabilir (Faulkner, 1996; Jones et al., 2000). Pediatrik literatürde anaerobik performansın kronolojik yaşla birlikte değişimini gösteren çeşitli çalışmalar bulunmakla birlikte (VanPraagh and Dore, 2002), olgunluk düzeyinin anaerobik performans gelişimi üzerindeki etkileri sınırlı sayıda çalışmada değerlendirilmiştir (Armstrong et al., 2001). Bununla birlikte ülkemiz çocuklarında gerek sporcu gerekse sporcu olmayan popülasyonda, anaerobik performansın olgunlaşma ile birlikte değişimini ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; sporcu ve aktif spor yapmayan erkek çocuklarda anaerobik güç ve kapasite düzeyinin olgunluk gruplarına bağlı olarak incelenmesidir.

Yöntem Bu çalışmaya yaşları 10.5-15.4 yıl arasında değişen 73 düzenli spor yapan antrenmanlı (sporcu grup) ve 74 antrenmansız (kontrol grup) toplam 147 erkek çocuk denek olarak katılmıştır. Sporcu grup, minimum 1 yıl antrenman yaşına sahip, haftada 3 gün antrenman yapan takım sporcularından (Futbol n=26; Hentbol n=25; Voleybol n=22), kontrol grubu ise Beden Eğitimi dersi dışında düzenli fiziksel aktivite yapmayan çocuklardan oluşmaktadır. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı sırasıyla, stadiometre (Holtain, UK) ve elektronik baskül (Seca, France) kullanılarak ± 1 mm ve $\pm 0,2$ kg hata ile ölçülmüştür. Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri önerildiği şekilde (Lohman et al., 1991) ve hassaslık seviyesi $\pm 0,2$ mm olan kaliperle (Holtain, UK) yapılmış, vücut yağ yüzdesi Slaughter eşitliğiyle hesaplanmıştır (Slaughter et al., 1988). Tanner (1962) evreleri (pubik kıllanma) kendi-kendini değerlendirme yöntemi ile tavsiye edilen şekilde (Faulkner, 1996) belirlenmiştir. Anaerobik güç ve kapasite değerlerinin belirlenmesinde Wingate testi uygulanmıştır. Wingate testi için optik tur sayaçlı,

Monark 834E kefeli bisiklet ergometresi (Monark-Crescent AB, Varberg, Sweden), kişisel bilgisayar ve 1kg'dan 100 gr'a kadar ağırlıklar kullanılmıştır. Her denek için test öncesi bisikletin sele yüksekliği ayarlanmıştır. Daha sonra, ısınma bisiklet ergometresinde herhangi bir direnç uygulanmaksızın, dakikada 60-70 devir ve 3 dakikalık bir protokol şeklinde uygulanmıştır. Isınma sonrası denekler 5 dakika dinlendirilmiş, dinlenme sonrası deneklerden bisiklet ergometresinin pedalını test boyunca olabildiğince hızlı çevirmeleri istenmiş ve denek olabildiğince hızlandığında (3-4 saniye) 70 gr/kg,'lık yük uygulanarak (Inbar et al., 1996) 30 saniyelik test gerçekleştirilmiştir. Yapılan tüm testler süresince denekler motive edilmiştir. Testlerde ulaşılan hız (m/sn) ve 30 saniye boyunca kat edilen mesafe (m), optik tur sayacı ile belirlenmiştir. Anaerobik güç testteki en yüksek güç çıktısı, anaerobik kapasite ise 30 saniyelik test süresince elde edilen ortalama güç çıktısı olarak absolut (Watt) ve relatif (absolut değerlerin vücut ağırlığına oranı) değerler şeklinde tespit edilmiştir. Yorgunluk indeksi değerleri ise [(zirve güç–minimum güç)*100/zirve güç] eşitliğinden elde edilmiştir. Verilerin Analizi: Tüm değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Fiziksel özellikler ve anaerobik performans değerlerine ilişkin sporcu-kontrol grubu ve olgunluk evreleri farklılıkları “iki yönlü varyans analizi” (2x5) ile incelenmiştir. İkişerli karşılaştırmalarda Tukey-HSD yöntemi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson (r) korelasyon analizi ile incelenmiştir. İstatistiksel işlemlerde alfa =.01 ve alfa =.05 yanılma düzeyleri kullanılmıştır.

Bulgular Tablo 1 incelendiğinde, sporcu ve kontrol grupları kronolojik yaş açısından benzerdir ($p>.05$). Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve YVK değerleri her iki grup içinde olgunlaşmayla birlikte artmakta ($p<.05$), VYY değerleri ise azalmaktadır ($p<.05$) (Tablo-1). Sporcu grubundaki boy uzunluğu ve YVK değerleri kontrol gruba göre anlamlı ölçüde yüksek ($p<.05$), VYY değerleri ise anlamlı ölçüde düşüktür ($p<.05$). Tablo 2 incelendiğinde, hem absolut hem de relatif anaerobik güç ve kapasite değerleri olgunlaşma ile birlikte anlamlı ölçüde artmaktadır ($p<.01$). Bununla birlikte, absolut güç ve kapasite değerlerine ilişkin I-II ve IV-V, relatif güç ve kapasite değerlerine ilişkin ise I-II, III-IV, III-V ve IV-V olgunluk evreleri arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı bulunmuştur ($p>.05$). Diğer taraftan sporcu gruba ilişkin anaerobik performans değerleri kontrol gruba göre anlamlı ölçüde yüksektir ($p\leq.01$). Ayrıca, gerek sporcu gerekse kontrol grubu için absolut anaerobik güç ve kapasite değerlerinin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve YVK ile $r = .83$ ve $r = .96$ arasında kuvvetli pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir ($p<.01$).

Tartışma ve Sonuç Kısa süreli yüksek şiddetli yüklenmelerde ATP yenilenme sürecine ilişkin, anaerobik güç; alaktasit enerji sisteminin (ATP-PCr sistem), anaerobik kapasite ise; baskın olarak laktasit enerji sisteminin (anaerobik glikoliz) kullanımına dayanmaktadır (Inbar et al.,1996). Bu çalışmada olgunlaşma ile birlikte gerek absolut gerekse relatif anaerobik güç ve kapasite düzeyinin anlamlı ölçüde artış gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 2 ve Şekil 1). Bir başka deyişle, laktasit ve alaktasit kapasite büyüme ve gelişimle birlikte artmaktadır. Anaerobik güç ve kapasite değerlerinin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve YVK ile kuvvetli pozitif ilişkili olması, anaerobik performans gelişimini açıklamakta vücut boyutlarındaki artışın önemli ölçüde etken olduğuna işaret etmektedir. Ancak literatürdeki diğer çalışmalarla benzer olarak (Ioakimidis et al., 2004; Armstrong et al., 1997) bu çalışmada da kaydedilen relatif performans değerlerindeki olgunlaşmaya bağlı artış, vücut boyutlarındaki ya da kas kitlesindeki nicel değişimlerin yanı sıra, büyüme ve gelişimle birlikte kastaki olası metabolik değişimlerin de anaerobik performans gelişiminde etken olabileceğini göstermektedir.

Kaynaklar Armstrong, N., Welsman, J.R., Chia, M.Y. (2001). Short term power output in relation to growth and maturation. Br. J. Sports Med., 35(2), 118-124.

Armstrong, N., Welsman, J.R., Kirby, B.J. (1997). Performance on the Wingate Anaerobic Test and Maturation. Ped. Exer. Sci., 9, 253-261.

Faulkner, R.A. (1996). Maturation, "Measurement In Pediatric Exercise Science" (Ed. D. Docherty)'de, Human Kinetics, Champaign, IL., 129-158. Ioakimidis,

P., Gerodimos, V., Kellis, E., Alexandris, N., Kellis, S. (2004). Combined effects of age and maturation on maximum isometric leg press strength in young basketball players. J. Sports Med. Phys. Fitness., 44(4), 389-397.

Inbar, O., Bar-Or, O., Skinner, J.S. (1996). The Wingate Anaerobic Test. Human Kinetics, Champaign,

Jones, M.A., Hitchen, P.J., Stratton, G. (2000). The importance of considering biological maturity when assessing physical fitness measures in girls and boys aged 10 to 16 years. Ann. Hum. Biol., 27(1), 57-65.

Lohman, T.G., Roche, A.F. and Martorell, R. (1991). Anthropometric standardization reference manual. Champaign,IL: Human Kinetics.

Slaughter, M.H., Lohman, T.G., Boileau, R.A., Horswill, C.A., Stillman, R.J., VanLoan, M.D. and Bembien, D.A. (1988). Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. Human Biology, 60, 709-723.

Tanner, J.M. (1962). Growth at adolescence (2nd ed.). Oxford,UK: Blackwell. Van Praagh, E., Dore, E. (2002). Short-term muscle power during growth and maturation. Sports Med., 32(11), 701-728.

COMPARING WITH ADAPTATIONS THAT OCCUR IN RESPIRATORY AND CIRCULATION SYSTEMS AFTER TRAINING OF THE AMATEUR ATHLETES IN DIFFERENT BRANCHES

FARKLI BRANŞLARDA AMATÖR SPORCULARIN ANTRENMAN SONRASI SOLUNUM VE DOLAŞIM SİSTEMLERİNDE OLUŞAN ADAPTASYONLARIN KARŞILAŞTIRILMASI

Hüseyin N. Özaltaş 1 Yüksel Savucu 2 A. Kerim Hamzaogullari 1

Meb 1 Firat Üniversitesi 2

The aim of the research was to determine the changes that occur in respiration, circulation and body composition parameters and to be compared with each other of amateur athletes belongs to different branches. 34 active athletes who aged between 17-24 in football, basketball, volleyball, running and taekwondo branches participated into the research. In pre and post-test, circulation parameters, blood parameters, blood pressure and body composition values were measured. Obtained data were evaluated at meaningfulness with level of 0.05 via students' "t" test, Wilcoxon, and Kruskal Wallis test in SPSS 15.0 program. When the body composition and blood pressure were analyzed after the training period, meaningful increase in football players' weight, meaningful decrease in their resting pulse values, meaningful increase in basketball players' total body fluid, meaningful increase in volleyball players' body mass index on total body fluid, meaningful increase in athletes' total body fluid and meaningful increase in taekwondo players' body mass index were observed. Any other meaningful changes were not observed. When the subjects post-training breath parameters were analyzed, meaningful decrease in football players' MEF 25-75, MEF 25-75%, FRC, FRC%, RV, TLC, TLC% values; meaningful increase in basketball players' FVC, FVC%, MEF 75, MEF 75% values; meaningful increase in volleyball players' MEF 25-75, MEF 25-75% values; meaningful increase in athletes' FVC, FVC%, FEV1, MEF 75, MEF 75%, TLC, TLC% values and meaningful decrease in their RV/TLC values were observed. While in those branch players such results were observed, no meaningful difference was observed in taekwondo players' breath parameters. Meaningful difference didn't occur in other parameters. When the subjects post-training blood parameters were analyzed, meaningful increase in football players' RBC, HGB, HCT, PLT and meaningful decrease in MCH values; meaningful increase in basketball players' RBC and meaningful decrease in basketball players' MCV values; meaningful increase in volleyball players' WBC, NEU%, MONO%, PLT and meaningful decrease in their LYM%, MCH, MCHC values; meaningful increase in athletes' WBC, NEU%, MCHC and meaningful decrease in their LYM%, BASO%, MCV values were observed. Meaningful difference wasn't observed in taekwondo players' blood parameters. No meaningful difference occurred in other parameters. As a result, some meaningful differences in parameters with different outcomes were seen among the branches.

Key words: amateur athlete, training, circulation, respiration and body composition

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 144.rar](#)

Bu çalışmanın amacı; farklı branşlardaki amatör erkek sporcuların 12 haftalık antrenman dönemi boyunca solunum, dolaşım ve vücut kompozisyonu parametrelerinde meydana gelen değişikliklerin belirlenmesi ve birbirleriyle karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya 17-24 yaş arası futbol, basketbol, voleybol, atletizm ve taekwondo branşında aktif spor yapan 34 denek katılmıştır. Tüm deneklerin çalışma öncesi ve sonrası solunum parametreleri, kan parametreleri, kan basıncı ve vücut kompozisyonu

değerleri ölçüldü. Elde edilen veriler SPSS 15.0 istatistik programında Wilcoxon testi ve Kruskal Wallis testi ile 0.05 anlamlılık seviyesinde değerlendirilmiştir.

Deneklerin antrenman periyodu sonrası vücut kompozisyonu ve kan basınçları incelendiğinde futbolcularda ağırlıkta anlamlı artış, dinlenik nabız'da (İKAS) anlamlı azalış; basketbolcularda toplam vücut suyunda (TVS) anlamlı artış; voleybolcularda vücut kitle indeksi (VKİ) ve TVS'de anlamlı artış; atletlerde TVS'de anlamlı bir artış ve taekwondocular da ise VKİ'de anlamlı artış olmuştur. Diğer parametrelerde anlamlı bir fark meydana gelmemiştir. Deneklerin antrenman periyodu sonrası solunum parametreleri incelendiğinde futbolcularda MEF25-75, MEF25-75%, RV, TLC, TLC% değerlerinde anlamlı azalış; basketbolcularda FVC, FVC%, MEF75, MEF75% değerlerinde anlamlı artış; voleybolcularda MEF25-75, MEF25-75% değerlerinde anlamlı artış; atletlerde FVC, FVC% , FEV1, MEF75, MEF75% , TLC, TLC% değerlerinde anlamlı bir artış ve RV/TLC değerinde anlamlı bir azalış gözlenmişken; taekwondocular da ise solunum parametrelerinin hiçbirinde anlamlı fark gözlenmemiştir. Diğer parametrelerde anlamlı bir fark meydana gelmemiştir.

Deneklerin antrenman periyodu sonrası kan parametreleri incelendiğinde ise futbolcularda RBC, HGB, HCT, PLT değerlerinde anlamlı artış, MCH değerlerinde anlamlı bir azalış; basketbolcularda RBC'de anlamlı artış, MCV değerinde anlamlı azalış; voleybolcularda WBC, NEU%, MONO%, PLT değerlerinde anlamlı artış, LYM%, MCH, MCHC değerlerinde anlamlı bir azalış; atletlerde WBC, NEU%, MCHC değerlerinde anlamlı artış ve LYM%, BASO%, MCV değerlerinde anlamlı bir azalış görülmüşken; taekwondocular da ise kan parametrelerinin hiçbirinde anlamlı fark görülmemiştir. Diğer parametrelerde anlamlı bir fark meydana gelmemiştir. Sonuç olarak, parametrelerdeki bazı anlamlı farklarla birlikte branşlar arasında da farklı sonuçlar görülmüştür.

Anahtar kelimeler: amatör sporcu, antrenman, solunum, dolaşım, vücut kompozisyonu

AN EVALUATION OF SOME RESPIRATORY FUNCTIONS OF NATIONAL ADULT FREESTYLE WRESTLING
TEAMS

BÜYÜKLER SERBEST MİLLİ GÜREŞ TAKIMLARININ BAZI SOLUNUM
FONKSİYONLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Ulviye Bilgin (*), Mergül Çolak (**), Özlem Orhan (*)

(*) Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, (**) Erzincan
Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü

ABSTRACT This study aims to evaluate the respiratory functions of Turkish, Kyrgyz, Senegalese national adult wrestling teams. The measurements were obtained through the activities of the sportsmen that participated in preparation camp before they joined International Yasar Dogu adult freestyle wrestling tournament done in Ankara, 2008. In the tournament, there were 6 sportsmen (25,67±5,32 year, 169,17±8,93 cm, 73,58±11,30 kg) from Turkey, 6 (23,17±2,92 year, 167,33±6,41 cm, 62,67±7,43 kg) from Kyrgyzstan and from Senegal 6 (27,00±4,52 year, 176,50±8,55 cm, 72,33±10,07 kg) in total 18 voluntary sportsmen. SPSS 11.0 was used for statistical analysis. The inter-country differences were measured by One-Way ANOVA while values found to be significant were obtained by Tukey test and the significance rates $p<0,05$ and $p<0,01$ were searched. In terms of lung functions, we found significant differences in FVC and VC values ($p<0,05$); FVC%, FEV1% and VC% values ($p<0,01$) between the countries. We didn't find any significance between the teams in their PEF, PEF%, MVV and MVV% values ($p>0,05$). As a result, it is thought that the differences found in the respiratory functions of three different national adult freestyle wrestling team sportsmen result from extra-individual and racial factors.

Keywords: Wrestling, spirometer, respiratory functions

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 731.rar](#)

GİRİŞ Güreş; çeşitli fonksiyonel özelliklerin bir arada bulunmasını gerektiren, anaerobik enerji sisteminin baskın olarak kullanıldığı, sürat, kuvvet, çabukluk, esneklik, denge, kassal ve kardiovasküler dayanıklılık, koordinasyon ve mutedil derecede yüksek bir aerobik kapasite gibi faktörlerin performansı etkilediği bir spor dalıdır (Macdougall 1991, Gökdemir 2000, Akgün 1992). Serbest stil güreş müsabakaları, aralarında 30 saniye dinlenme olan ikişer dakikalık üç periyot halinde oynanmaktadır (Vardar 2007). Yapılan araştırmalar incelendiğinde; daha çok güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerini belirlemenin yanında farklı antrenman programlarının bu özellikler üzerine etkilerini, kilo düşme ile birlikte bu özelliklerde meydana gelen değişiklikler araştırılmıştır (Vardar SA., 2007, Brown D., 2006). Güreşçilerin solunum fonksiyonları üzerine yapılan araştırmalar ise son derece sınırlıdır (Alpay 2006). Aslan ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada anaerobik performansın göstergesi olan Wingate test parametreleri ile solunum fonksiyonları arasında anlamlı bir korelasyon bulmuşlardır (Arslan 2009). Anaerobik performans ile solunum fonksiyonları arasında ilişkinin olması (Arslan, 2009) ve aynı zamanda solunum fonksiyonlarının yaş, cinsiyet, ırk, egzersiz vs. (Cotes 1993, Donnelly 1991) gibi çeşitli faktörlerden etkilenmesi sebebiyle böyle bir çalışmanın yapılmasına gerek duyulmuştur. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, üç farklı büyükler serbest güreş milli takım sporcularının bazı solunum fonksiyonlarının belirlenmesi ve karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM Bu çalışma 2008 de Uluslararası Büyükler Yaşar Doğu Serbest Güreş turnuvası öncesinde Ankara’da yapılan hazırlık kampında alınan ölçümlerle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya Türkiye (n=6), Kırgızistan (n=6) ve Senegal (n=6) serbest milli güreş takımlarından toplam 18 denek gönüllü olarak katılmıştır. Akciğer fonksiyon testleri taşınabilir Cosmed Pony FX marka Spirometre (Italy) ile denekler ayakta iken gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analiz SPSS 11.0 paket programında yapılmıştır. Verilere Kolmogorov-Smirnov testi ile normallik sınaması yapıldıktan sonra Levene varyans homojenliği testi uygulanmıştır. Normal dağılım gösteren ve varyansları eşit olan verilere One Way ANOVA testi yapılmıştır. Ülkeler arasındaki farkı belirlemek için ise Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmış, $p<0,05$ ve $p<0,01$ düzeylerinde anlamlılık araştırılmıştır.

BULGULAR Tablo 1’e bakıldığında deneklerin fiziksel özellikleri (yaş, boy ve vücut ağırlığı) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Tablo 2’de ise deneklerin akciğer fonksiyonları değerlendirildiğinde, ülkeler arasında FVC ve VC değerlerinde $p<0,05$ düzeyinde, FVC%, FEV1% ve VC% değerlerinde ise $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Farklılık bulunan değerler açısından bu farklılığın hangi ülkeler arasında olduğuna bakıldığında ise FVC ve VC de T-S arasında $P<0,05$ düzeyinde; FVC%, VC% ve FEV1% de T-S ve K-S arasında $p<0,01$ düzeyinde anlamlılıklar gözlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Üç farklı büyükler serbest güreş milli takım sporcularının bazı solunum fonksiyonlarının belirlenmesi ve karşılaştırılması amacıyla yapılan bu çalışmada; FVC ve VC değerlerinde Türkiye- Senegal arasında, FVC%, VC% ve FEV1% değerlerinde ise Türkiye -Senegal ve Kırgızistan-Senegal arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Literatürde solunum fonksiyonlarının birey ve birey dışı olmak üzere çeşitli faktörler tarafından etkilendiği bildirilmektedir. Akciğer fonksiyonlarını etkileyen birey dışı faktörler; çevre, beslenme, alkol, vücut ısı ve barometrik basıncın su buharıyla saturasyonu, ilaç kullanımı, egzersiz, enfeksiyonlar, hava kirliliği, allerjenler ve sigara kullanımıdır. Bireysel faktörler ise; yaş, cinsiyet, ırk (Buist 1995, Higgins 1993), antropometri (vücut yüzey alanı ve vücut ağırlığı) (Scanlan 1995), bel çevresi (Higgins 1993) vücut duruşu (Shaw 2003) ve psikolojik faktörlerdir (Jenkinson 1992). Yapılan bu çalışmada ülkeler arasında yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı bakımından anlamlı farklılığın olmaması, ülkelerin akciğer fonksiyonları arasındaki farklılığın yaş ve antropometrik faktörlerden kaynaklanmadığını, buna paralel olarak bu farklılığın özellikle de ırk ve birey dışı faktörlerden kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir.

Düzenli sportif aktiviteler sonucunda bireylerin fiziksel ve fizyolojik gelişmelerinin yanı sıra solunum fonksiyonlarında da artışlar gözlemlendiği (Astrand 1986) (Callaway 1988), buna bağlı olarak antrenmanlı bireylerin egzersiz ve istirahat esnasındaki akciğer volüm ve kapasitelerinin sedanterlerden daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Durning 1977, Ferraro 1999, McArdle 2001, Ghosh 1985). Üst düzey antrenmanlı sporcular kadar yüksek derecede olmasa da antrenmansız bireylerin egzersiz esnasındaki solunum dinamiklerinde bir takım değişiklikler meydana gelebildiği ifade edilmektedir. Bu değişikliklerin ne ölçüde fiziksel antrenmana, anatomik sınırlılıklara ya da cinsiyet farklılıklarına bağlı olduğu bilinmemekle birlikte, fiziksel olarak antrenmanlı olan kişilerin solunum kaslarının daha kuvvetli ve dayanıklı olduğu mantıksal olarak kabul edilmektedir (Brown 2000). Sharratt, büyükler elit güreşçilerin maksimum egzersiz esnasında düşük ventilasyon değerlerine sahip olduğunu ifade etmiştir (Sharratt 1984). Bu durumun güreşçilerin sınırlı solunum gerçekleştirmesinden kaynaklanabileceğini, bununla birlikte başarılı güreşçilerin başarı seviyesi düşük

güreşçilere göre laktik asidi fizyolojik ya da psikolojik olarak daha iyi tolere edebilmelerine bağlamıştır (Sharratt 1984). Sonuç olarak; üç farklı büyükler serbest güreş milli takım sporcularının bazı solunum fonksiyonlarının belirlenmesi ve karşılaştırılması amacıyla yapılan bu çalışmada, solunum parametrelerinde tespit edilen farklılıkların birey dışı ve ırksal faktörlerden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda birey içi ve birey dışı faktörlerin bir bütün olarak ele alınarak solunum fonksiyonlarının değerlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR Akgün, N. 1992. Egzersiz Fizyolojisi. 4. Baskı, 1. Cilt, S.198.

Alpay, B., Hazar, S. 2006. Türk Güreş Milli Takımı Sporcularının Bazı Solunum Ve Dolaşım Parametrelerinin Niğde Üniversitesi Güreş Takımı Sporcularıyla Kıyaslaması Ve Değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8, 25-33.

Arslan, C., Koz, M., Gür, E., Karadağ, A. 2009. Examination of relationship between 30 second wingate Test performance and spirometric respiratory Functions in young adul,. Biology of Sport, 26, 55-70.

Astrand. PO., R. K. 1986 Textbook of Work Physiology, Singapore, 3rd Ed.McGraw.Hill,.

Brown, D. 2000. Pulmonary responses to exercise and training, Philadelphia, Lippincott Williams Wilkins. Brown D., M. J., Dennis K., Cullen R, 2006. Comparison of Body Composition Techniques to Determine Body Fat in High School Wrestlers. Journal of Exercise Physiology Online (JEP online) 9, 24-32.

Buist, A., Vollmer WM, Wu Y, Tsai R, Johnson LR, Hurd S, Davis CE, 1995. Effects of Cigarette Smoking on Lung Function in Four Population Samples in the People's Republic of China. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 151, 1393-1400.

Callaway, C., W.C.Chumlea, C.Bouchard, J.H.Himes, T.G.Lohman, A.D.Martin,C.D. Mitchell, W.H.Mueller, A.F.Roche, V.D.Seefeldt 1988. Anthropometric Standardisation Reference Manual. , Champaign IL, Human Kinetics

Cotes, J. 1993. Lung function: assessment and application in medicine, London, Blackwell Scientific Publications.

Donnelly, P., Yang TS., Peat JK., Woolcock AJ., 1991. What factors explain racial differences in lung volumes? . Eur Respir J, 4, 829-838.

Durning, J., Womersley J 1977. Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 y. Br.J.Nutr, 32, 77-97.

Ferraro, K., Booth TL 1999. Age, body mass index and functional illness. J.Gerontol.B.Psychol.Sci.Soc.Sci, 54, 339-348.

Ghosh, A., Ahuja, A., Khanna, GL., 1985. Pulmonary Capacities Of Different Groups Of Sportsmen In India,. Brit J. Sports Med, 19, 232-234.

Gökdemir, K. 2000. Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Poyraz Ofset Ankara, 15.

Heyward, V., Wagner DR., 2004. Applied Body Composition Assessment. Human Kinetics, Second Edition,, 72.

Higgins, M., Enright PL, Kronmal RA, Schenker MB, Anton-Culver H, Lyles M, 1993. Smoking and Lung Function in Elderly Men and Women. The Cardiovascular Health Study. Journal American Medical Association, 269, 2741-2748.

Jenkinson, S. G. 1992. Obstructive Lung Disease, New York:, Churchill Livingstone. Macdougall JC, W.

H., Green HI, 1991. Physiological Testing Of The High- Performance Athlete Second Edition Human Kinetics Books, Champaign Illinois., 12-15.

McArdle, W., Katch, FI., Katch VL 2001. Exercise Physiology, Lippincott Williams and Wilkins Scanlan, C., Spearman CB, Sheldon RL, 1995. Egan's Fundamentals of Respiratory Care. St Louis, Missouri: Mosby., 6 th. Sharratt, M. 1984. Wrestling Profile: Symposium on Profiling. Clin. Sports Med, 3, 273-289.

Shaw, I. 2003. Effects Of Upper Body Resistance Training On Pulmonary Function In Sedentary Male Smokers, Magister Philosophiae In Biokinetics In The Department Of Sport And Movement Studies At The Rand Afrikaans University Promoter, Dr. L. Lategan.

Vardar SA., T. S., Öztürk L., Kaya O. 2007. The relationship Between Body Composition and Anaerobic Performance of elite Young Wrestlers. Journal of Sports Science and Medicine, 6, 34-38.

THE COMPARISON OF THE MAXVO2 IN ELITE SWIMMERS AND MONOFIN SWIMMERS

ELİT YÜZÜCÜ VE MONOPALETÇİLERİN MAXVO2'LERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Kaya,S.1,Pinarlı,P.1,Önen,M.E.1,Önen,Ö.1,Bahadır,T.K.1,Aktav,C.1

1 Kocaeli Üniversitesi

The aim of this study to compare and examine Max VO₂ values of elite swimmers and monofin swimming sportsmen. 9 males 2 females totally 11 swimmers age; (14,54±2,87), height; (167,00±2.77), body weight; (57,81±15,78), VO₂ max. (ml/kg/min) average;(62.39±4.91), 3 males and 7 females totally 10 monofin swimming sportsmen age; (14,55±2,60), height; (163,50±8.32), body weight; (56,60±12,18), VO₂ max. (ml/kg/min) average; (46.49 ± 6.61) voluntarily attended to this study. The necessities are determined that minimum training age of sportsmen is 4 and they have been actively training for at least 2 years.The data analyses of the swimmers and monofin swimming sportsmen is done by using SPSS 10.00 and Mann-Whitney U Test. The significance level is determined as p <0,05. Gas analyses of the swimmers from exproation air with breath by breath technique by using Sensor Medics 2900c metabolic gasometer is simultaneously done with an exercise test applied accordingly to Bruce protocol. Consequently, it is determined that swimmers can do the same assignment with less oxygen in unit time relatively to monofin swimming sportsmen. In the test protocol, while swimmers pass to the 4th step, this ratio was low in monofin swimming sportsmen. VO₂ max. (ml/kg/min) average of the experimental group swimmers is (62.39±4.91), VO₂ max (ml/kg/min) average of the experimental group of monofin swimming is (46.49 ± 6.61). Maximal oxygen consumption is significant at very advanced level in swimmers(p<0.001). Consequently, it is considered that swimming trainings contribute more to the VO₂ max. improvement than monofin swimming trainings.

Keywords: Swimming, Monofin swimming, MaxVO₂

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 624.rar](#)

Giriş ve amaç Spor olgusunun, özellikle yüzme sporunun içeriğini, kapsamını ve diğer bilim dalları ile olan ilişkilerini belirlemek ve düzenli bilgiler bütünlüğü içerisinde incelemek antrenörlük mesleğinin temel konusudur. Günümüzde sporda, özellikle yüzme sporunda, kuramlar çok hızlı gelişim göstermektedir. Hızla gelişen bu kuramlar ile geleneksel bilim dallarının (Fizyoloji, Anatomi, Psikoloji, Pedagoji, Sosyoloji, Antropoloji vb.) araştırma ve spor ile olan etkileşim alanlarından, yüzme sporunu, bağımsız bir bilim dalı olarak seçip incelemek oldukça ileri bilimsel birikim ve bu birikimi kullanabilecek olgunluk ile tecrübe gerektirir. Bu düşüncelerden yola çıkılarak yapılan bu çalışma, maksimum oksijen kapasitelerinin birbirine çok yakın olan iki spor branşında ne gibi farklılıklar gösterdiğinin incelenmesi amacıyla Elit yüzücüler ve Monopaletçiler karşılaştırılarak yapılmıştır. Sporcular Max VO₂ değerleri açısından incelenmiştir.

Yöntem Denekler, Antrenman yaşı en az dört olacak şekilde belirlenmiş, yemek yedikten dört saat sonra, üzerinde şort ve atlet varken ve ortam sıcaklığı 23°C olan bir salonda değerlendirmeye alınmıştır.Elde edilen veriler SPSS 10 paket programında Mann-Whitney U Test analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. VO₂max ölçümü Ergospirometri ile yapılmıştır. İstirahat EKG leri alındıktan sonra egzersiz testine başlanmıştır.. Bruce protokoline uygun olarak uygulanan efor testi ile eş zamanlı olarak Sensor Medics 2900c metabolik gaz ölçer tarafından breath by breath yöntemi ile ekspirasyon

havasından gaz analizleri yapılmıştır. AT (Anearobik eşik) tayini Beaver ' in V-slope yöntemi ile yapılmıştır. Fizyolojik ve psikolojik bakımdan cihaza uyum sağlaması için deneme egzersizi yapılması sağlanmıştır (Cheng, B.,et all.1992).

Bulgular Yüzücüler ile Monopaletçilerin Stg. HR(atım/dk) ölçümlerinin karşılaştırmalarında şu sonuçlar elde edilmiştir; Denek grubu Yüzücülerinin 1.stg HR(atım/dk) = (103.72±9.01), Monopalet denek grubunun 1.stg HR(atım/dk)= (111.11±14.29)' dir. p= 1.410 değeri elde edilmiştir. (P>0,05). Bu istatistiksel olarak anlamsızdır. Denek grubu Yüzücülerinin 2.stg HR(atım/dk) = (124.72±11.34), Monopalet denek grubunun 2.stg HR(atım/dk)= (129.11±18.34)' dir. p= 0.657 değeri elde edilmiştir. (P<0,05). Bu istatistiksel olarak anlamlıdır. Yüzücülerin 3.stg HR(atım/dk) = (153.18±11.28), i Monopaletçilerin3.stg HR(atım/dk)= (161.88±17.89)' Yüzücülerin 4.stg HR(atım/dk) = (179.20±10.87), Monopaletçilerin 4.stg HR(atım/dk)= (182.50±4.84)' dir. p= 1.326 değeri elde edilmiştir. (P>0,05). Bu istatistiksel olarak anlamsızdır.(TABLO1). Yüzücüler ile Monopaletçilerin VO2(ml/kg/dk) ölçülerinin karşılaştırmalarında ise; Yüzücülerin 1.stg VO2(ml/kg/dk)=(17.99±4.64), Monopaletçilerin1.stg VO2(ml/kg/dk) =(13.34±3.77)' dir. p= 0,05 değeri elde edilmiştir. (P<0,05). Bu istatistiksel olarak anlamlıdır.Yüzücülerin 2.stg VO2(ml/kg/dk) = (29.36±6.13), Monopaletçilerin 2.stg VO2(ml/kg/dk) = (21.36±5.11)' dir. p= 0,01 değeri elde edilmiştir. (P<0,05). Bu istatistiksel olarak anlamlıdır. Yüzücü 3.stg VO2(ml/kg/dk) = (39.21±5.49), Monopaletçi 3.stg VO2(ml/kg/dk) = (31.29±7.15)' dir. p= 0,02 değeri elde edilmiştir. (P<0,05). Bu istatistiksel olarak anlamlıdır.. Yüzücülerin 4.stg VO2(ml/kg/dk) = (53.95±5.51), Monopaletçilerin 4.stg VO2(ml/kg/dk) = (42.76±4.13),. p=0.01 değeri elde edilmiştir. (P<0,05).(TABLO 2). İstatistiksel olarak anlamlıdır. Yüzücülerinin VO2 max. (ml/kg/dk) = (62.39±4.91), Monopaletçilerin VO2 max (ml/kg/dk) = (46.49 ± 6.61)' dir. P= 0.01 elde edilmiştir. Bu istatistiksel olarak anlamlıdır.(TABLO 3).

Tartışma ve Sonuç Geleneksel olarak VO2 max. Oksijen transport sisteminin kapasitesinin gösterilmesinde en iyi fizyolojik ölçüt olarak yaygın kabul edilmiştir(Cheng, B.,et all.1992), (Kara ve Gökbel,1994), Elit yüzücüler yine aynı şekilde antrene olan elit monopaletçilere oranla aynı test sonucunda daha az oksijen tüketmişlerdir. Sporcuların kondisyon düzeylerinin tespitinde max. VO2 tayini en iyi fizyolojik kriter olması açısından önemlidir (Dinç,1998;Demirel, 1990). Ergometrik ölçümlerin sporun türüne göre düzenlenmesinde şüphesiz büyük yarar vardır(Conconi, F., et all,1982). Son yıllarda İsveç'te yüzücüler için de yüzme ergometrileri geliştirilmiştir. Yüzme ergometresi bulunduktan sonra yüzücülerin kol, bisiklet, treadmill ve yüzme ergometresinde egzersize verdikleri cevaplar birçok araştırmanın konusu olmuştur. Bu araştırma bulgularına göre yüzücülerle ilgili en sağlıklı sonuçların yüzme ergometrisi ile sağlanabileceği görüşüne varılmıştır. İyi antrene yüzücülerde ve monopaletçiler yüzme ergometrisi ile bulunan VO2 max. Değeri treadmill veya bisiklette bulunan değerden %7 daha düşüktür. Bu oran daha az antrene yüzücülerde %15-25'e ulaşmaktadır. Yüzücüler için kol ergometresinin kullanılmasının daha uygun olacağı görüşündeki araştırmaların bulgularına göre, kol ergometrisinde VO2 max. Düzeyi bisiklet ergometrisinin %70 'i kadardır. Benzer düşük değerler VE ve kalp hızlarındada bulunmuştur. Bazı otoriteler kol ergometrisi ile elde edilen VO2 max. İle yüzme performansı arasında korelasyon olduğunu göstermişlerdir. Aynı yaş grubundaki yüzücü ve monopalet sporcuları arasındaki boy, kilo, ölçümlerinde bir farka rastlanılmamıştır. Bisiklet ergometresi ile 10 watt/dak. rampa protokolü uygulanan deneklerin egzersiz stres testinde, monitorize kardio-pulmoner takibi ve Vmax29c metabolik analizatör kullanılarak ekspirasyon havasından "Breath by Breath" gaz analizleri yapılmıştır. Bu sonuçlara karşılık bazı ölçümlerde belirgin farklılıklara rastlanılmıştır. Test sonucunda yüzücülerin , monopaletçilere oranla birim zamanda daha az oksijen ile aynı işi yapabildikleri belirlenmiştir. Ayrıca

yüzücülerin büyük bir çoğunluğu test protokolünde IV. Basamağa geçiş yapmıştır. Monopaletcilerde bu oran düşük seyretmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak, yüzme antrenmanlarının , monopaletli çalışmalara oranla VO2 max. gelişimine açık bir şekilde katkı sağladığı söylenebilir. Seçilmiş

Kaynaklar Cheng, B.,et all.(1992).”A New Apporoach forthe Determina-tion of Ventilatory and Lactate Thresholds.”Int. J. Sports.Med. 13 (7); 518-522.

Conconi, F., et all, (1982).”Determination of the Anaerobic Threshold by anon-invasive Field Test in Runners.” J.Appl. Physiol. 52;869-873.

Demirel, H.(1990)”Anaerobic Eşiğın Fizyolojik Anlamı” Spor Bil. I. Ulusal Sem. Bil. Spor Toto Teş. Müd. 567-585.Ankara

Dinç, C. (1998). “Bir Anaerobic Eşik Belirleme Yönteminin (M.C.T) Güvenirlik ve Geçerliğı” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). H.Ü Sağlık Bil. Ens. 19,Ankara

Dündar, U. (2003). Antrenman Teorisi. Nobel Yayınevi. 6. Baskı. 108-115. Ankara. Kara, M.,Gökbek, H.(1994).”Anaerobik Eşik ve Önemi” Spor Hek. Der. 29; 161-175.

THE EFFECTS OF CHA CHA DANCE TRAINING TO RESPIRATORY PARAMETERS

Cha Cha Dans Antrenmanının Respiratuvar Parametreler Üzerine Etkileri

1Deniz Şimşek, 2Kubilay Uzuner, 1Hayri Ertan

1Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Türkiye

Dance requiring activity of large muscle groups is accepted as an aerobic exercise because of only resisting performance against gravity. It is well known that aerobic exercises increases respiratory performance with longer quality of living. Dance as an aerobic exercise is getting more interest not only developing respiratory performance but also developing flexibility and balance in all ages. Since dance does not require special equipments and areas, it is cheap, social and easy aerobic exercise method to perform as well. On the other hand the effects of dance on respiratory performance depend on type of dance, dance frequency, intensity of dance and dance period. In the present study, we aimed to evaluate effects of 3 month Latin American 'Cha Cha' training on respiratory functions by using CPX-25 exercise protocol and ergospirometry in individuals between 18-25 ages who are first time started to a dance training programme and dancers who are dancing 5-9 years.

Key Words: Aerobic capacity, respiratory, cha cha dancing.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 515.rar](#)

Giriş ve Amaç Dans büyük kas gruplarının yoğun şekilde kullanıldığı, gravite dışında önemli bir direnç karşı yapılmadığından aerobik düzeyde kabul edilen bir egzersiz türüdür. Kardiyorespiratuvar performansı geliştiren aerobik egzersizler dayanıklılığı artırarak yaşam kalitesini ve süresini uzatır. Aerobik egzersizler içinde dans sadece kardiyorespiratuvar performansı değil esneklik ve dengeyi de geliştirdiğinden her yaş için özel bir öneme sahiptir. Dans özel araç-gereç ve ortam gerektirmemesiyle ucuz, kolay ve eğlendirici bir aerobik egzersiz metodu olarak son yıllarda artan bir ilgiyle araştırılmaktadır. Fakat dansın kardiyorespiratuvar performans gelişimine etkisi yapılan dansın çeşidine, şiddetine, sıklığına, süresine ve dansla uğraşı yılına bağlı olarak değişmektedir. Gerçekleştirilen araştırmada, 18-25 yaşları arası eşli dans eğitimine yeni başlayan bireylere ve 5-9 yıldır dans eden dansçılara uygulanan üç aylık eşli dans antrenman programının respiratuvar fonksiyonlar üzerine etkileri CPX-25 egzersiz protokolü uygulanarak ergospirometre ile değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aerobik kapasite, respiratuvar, cha cha dansı.

Yöntem Gerçekleştirilen araştırmaya, dans eğitimine yeni başlayan 4 bayan, 4 erkek; dansçı 4 bayan, 4 erkek ve sedanter 4 bayan, 4 erkek olmak üzere toplam 24 kişi katılmıştır. Eğitim ve uzun süredir dans ile uğraşan dansçı grubuna 3 ay süresince eşli dans eğitimi yaptırılmış, sedanter grup ise hiçbir egzersiz çalışmasına alınmamıştır. Bireylerin araştırmanın başında ve 3 ay sonrasında olmak üzere iki defa dinlenim de ve maksimum egzersiz sırasında dakikada kilogram başına tüketilen maksimum oksijen miktarı (VO₂max), solunum gaz değişim oranı (R), solunum dakika hacmi (VE), tidal volüm (VT) ve dakika solunum sayısı (RR) değerleri saptanmıştır. Egzersiz testinde ve spirometrik ölçümlerde Analizör (Sensormedics Vmax 29C), ayrıca egzersiz testinde Ergobisiklet (Ergoline 900) kullanılmıştır. Egzersiz protokolü olarak CPX-25 uygulanmıştır. Sedanter, eğitim ve dansçı grupları arasındaki karşılaştırmalarda (One Way Anova) Tekyönlü – ANOVA, eğer grup ortalamaları arasındaki farklılık önemli ise, Post Hoc Testi olarak Tukey-W Analizi uygulanmıştır. 3

Aylık Latin Amerikan Dansı “Cha Cha” Eğitimi öncesi ve sonrası karşılaştırmalarında ise grup içi t-testi uygulanmıştır. Önemlilik derecesi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

Bulgular Tablo 1: 3 aylık caha cha dans antrenmanı öncesi ve sonrası solunum parametrelerinin grup içi karşılaştırma sonuçları 1. Eğitim bayan grubunun VO2max, RRmax ve Rmax değerlerinde artma, Rdin değerlerinde ise azalma olduğu, 2. Eğitim erkek grubunun VO2max, TVmax ve Rmax değerlerinde artma, Rdin değerlerinde ise azalma olduğu, 3. Dansçı bayan grubunun VO2max, VO2din ve Rmax değerlerinde artma olduğu, 4. Uzun süredir dansla uğraşan erkek grubunun, VO2max, Rmax, VEmax değerlerinde artma, Rdin değerlerinde ise azalma olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). 5. Sedanter grupta bay ve bayanlarda 3 ay önce ve sonrasında ölçülen hiçbir değerde grup içi istatistiksel karşılaştırmalarda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sedanter grup, eğitim grubu ve dansçı grubun, gruplar arası respiratuvar değerleri karşılaştırıldığında, dansçılarda daha fazla olmak üzere eğitim ve dansçı gruplarında sedanterlere göre respiratuvar değerlerde istatistiksel olarak anlamlı düzeylerde artışlar olmuştur. Bu iyileşmeler VO2max, VEmax değerlerinde sedanter bireylerle karşılaştırıldığında anlamlı derecede artış Rdin değerlerinde de anlamlı derecede azalma şeklindedir.

Tartışma ve Sonuç Sunulan bu çalışmada uygulanan 3 aylık eşli dans eğitimi hem erkeklerde hem de bayanlarda ve hem eğitim dans grubu hem de uzun süredir dansla uğraşanlarda; VO2max, değerlerini artırmıştır. Uzun süredir dans sporuyla uğraşanlarda aerobik kapasite eğitim grubuna göre daha yüksek fakat eğitim grubunun 3 aylık eğitime verdiği aerobik yararlanım oranı dansçılara göre daha fazladır. Sonuç olarak, yaptırılan 3 aylık eşli dans eğitimi uğraşı süresine bağlı olarak aerobik kapasiteyi güçlendirmektedir. Grant, S. ve ark. (2002), Schantz, PG. ve Astrand, PO. (2004), Wyon, M. ve Redding E. (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Kaynaklar 1. Grant S., Corbett, K., Todd, K., Davies, C., Aitchison, T., Mutrie, N., Byrne, J., Henderson, E., and Dargie H.J. (2002). “A Comparison of Physiological Responses and Rating of Perceived Exertion in Two Modes of aerobic Exercise in Men and Women Over 50 Years of Age”, Br J Sports Med; 36:276-281.

2. Schantz, PG., Astrand, PO. (2004) “Physiological Characteristics of Classical Ballet”, J Strength Cond Res. Aug; 18(3):646–9.

3. Wyon, M., and E.(2005) “Redding. Physiological Monitoring of Cardiorespiratory Adaptations During Rehearsal and Performance of Contemporary Dance”, J. Strength Cond. Res.; 19(3):611-614.

INVESTIGATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES' SATISFACTION LEVELS REGARDING PHYSICAL EDUCATION TEACHER PROGRAM AND SERVICES OFFERED WITHIN THE PROGRAM

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ PROGRAMI VE PROGRAM DAHİLİNDE SUNULAN HİZMETLER KONUSUNDAKİ MEMNUNİYET DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

1-Bilal Çoban 2-Galip Yavuz 3-Hülya Bingöl 4-Nida Yanlıç

1-Fırat Üniversitesi 2-Fırat Üniversitesi 3-Inönü Üniversitesi 4-Fırat Üniversitesi

ABSTRACT The research consist of the fourth-year students who are studying at Department of Physical Education Teacher in Schools of Physical Education and Sports. In the research, Program of Physical Education Teacher and the services offered Within the Program, and opinions regarding the department , and investigation of the satisfaction level of the services offered regarding with the instructors who work in the department are intended. The research was carried out using the model in screening quality. Arithmetic mean, frequency and percentages of the data obtained through the questionnaire were calculated. Primary School Teacher candidates' satisfaction survey was used as data collection tool. In conclusion, the result of the fact that high percentage of Physical Education Teachers' being members of the team skills and friendship relations is 82,6% has been achieved. Key words: Teacher Candidate, Instructor, Education Program, Sports, Team Spirit

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 405.rar](#)

GİRİŞ (INTRODUCTION) Günümüzde eğitimi bir toplumsal sistem olarak gören bilim adamları, bu sistemin üç temel ögesinin öğrenci, öğretmen ve eğitim programları olduğunu kabul etmektedirler. Eğitimin amaçlarının en üst düzeyde gerçekleştirilebilmesi, bu unsurlar arasındaki karşılıklı ilişki ve uyuma bağlıdır. Bu unsurlardan birisinin istenilen niteliklere sahip olmaması eğitim sürecini doğrudan etkilemektedir (Tüfekçi). Eğitimin niteliği büyük oranda uygulanan programın kalitesine bağlı olduğundan, eğiticiler; kaliteli eğitimi gerçekleştirmek için eğitim programlarını sürekli kontrol etmeli ve çağımızın koşullarına adapte etmelidirler(1). Öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının meslek öncesi ve meslekî gelişimlerine verilen önem her geçen gün artarak devam etmektedir. Çünkü meslekî gelişim, öğrencilerin öğrenme gereksinimleri ve öğretmenlerin öğretme sorumluluklarının gerçekleştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Yılmaz ve diğ.) (2). Eğitim sisteminin gelişmesi için göz önünde bulundurulması gereken en önemli faktörün kalite olduğu bir gerçektir(Günbayı,İ). Kalite, insanların kendilerine sunulan ürün ve hizmetlerden bekledikleri özelliklerle ilgilidir(Gökçümen ve ark.). Eğitimde kalite kavramı birçok anlamı çağrıştıran bir ifadedir. En genel tanımıyla eğitimin kalitesi, eğitimin amaç ve işlevlerini gerçekleştirme veya başarma biçimi ve derecesi olarak kabul edilmektedir(Karslı,M,D.) (3)(4)(5). Hızla ilerleyen teknoloji ile birlikte, bedensel aktivitelerin toplum üzerindeki öneminin arttığı günümüzde daha da önem kazanan, sporcu ve spor eğitmenlerinin yetiştirildiği, spor biliminin üretilip ve geliştirildiği, ve aynı zamanda üniversitelerin akademik bir birimi olan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'nı da "kalite olgusu"ndan ayrı düşünmek mümkün değildir(Yıldız,S,M.) (6).

MATERYAL VE METOD (MATERIALS AND METHODS) Araştırma, anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada beden eğitimi öğretmeni adaylarının, beden eğitimi öğretmenliği programı ve program dâhilinde sunulan hizmetlere ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla

gerçekleştirilen araştırmada, ölçme aracı olarak “Sınıf Öğretmeni Adayları Memnuniyet Anketi” ölçeği yararlanılmıştır. Araştırma evrenini Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında öğrenim görmekte olan 4. sınıf beden eğitimi öğretmen adayları oluşturmaktadır. Örneklemi ise Fırat Üniversitesi, İnönü Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi ve Kırıkkale Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırmanın sınırlılığı ise 204 öğretmen adayına anketler gönderilmiş, anketlerin 167 tane anketin geri dönüşü olmuştur.

BULGULAR (FİDDİNGS) Veri toplama aracı olarak kullanılan, Beden Eğitimi Öğretmeni Adayları Memnuniyet Anketi yoluyla elde edilen verilerin istatistiksel analizi ile aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır. 1. Beden Eğitimi öğretmeni adaylarının beden eğitimi öğretmenliği programına ve program dahilinde sunulan hizmetlere ilişkin genel görüşleri nedir? 2. Beden Eğitimi adaylarının beden eğitimi öğretmenliği programı ve program dahilinde sunulan hizmetlerden bölüm ve anabilim dalına ilişkin genel görüşleri nedir? 3. Beden Eğitimi öğretmeni adaylarının beden eğitimi öğretmenliği anabilim dalında görev yapan öğretim elemanlarına ilişkin görüşleri nedir? 4. Beden Eğitimi öğretmeni adaylarının beden eğitimi öğretmenliği anabilim dalında verilen derslerin katkısına ilişkin görüşleri nedir?

TARTIŞMA VE SONUÇ (DISCUSSION AND CONSLUSİONS) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki eğitim hizmetleri kalitesinin düzeyi, ürünü olan öğrencilerin niteliğini belirler. Eğitim hizmetlerindeki yüksek kalite, topluma bilgi ve beceri donanımlı bireyler sunarken, düşük hizmet kalitesi ise topluma bir bakıma defolu bireyler sunar. Dolayısıyla, kaliteli bireyler alanın gerektirdiği hizmetleri topluma uygun olarak sunabilirken, düşük kalitedeki bireyler bu hizmetleri uygun bir şekilde yerine getiremeyecek ve toplum da buna katlanmak zorunda kalacaktır(Yıldız,M.). Bu sebeple Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki eğitim hizmetleri ‘kalite olgusu’nda ayrı düşünülmemeli ve eğitim kalitesini etkileyen faktörler günün şartlarına ve bireylerin beklentilerine göre sürekli iyileştirilmelidir(7). Anket verileri sonucuna göre bölümdeki öğrencilerin birbiriyle olan iletişiminin iyi olduğunu belirtmişlerdir(Tablo1/3)(%74.3). Bulgularımızı destekler benzer çalışmada(Avşar), sporcuların sporcu olmayanlara göre daha atılgan, cesur, sempatik, sosyal ilişkilerde daha girişken, benlik saygısı yüksek, iddialı, kendine daha güvenli ve dışa dönük olduklarını bulmuşlardır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal beceri düzeylerini betimlediği araştırmasında, beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal ortamlarda uygun hareket edebilen, kendine güveni yüksek, diğer bireylerin duyuşsal becerilerini doğru ve tam olarak yorumlayabilen, başkalarının duyuşsal durumlarını empatik olarak ifade edebilen ve cana yakın bireyler olarak tanımlamıştır. İletişim becerisi gelişmiş kişiler, hayatlarında karşılaştıkları sorunlarla daha sağlıklı başa çıkabilmekte, doyurucu ilişkiler geliştirebilmekte ve iş hayatlarında daha başarılı olduğu göz önüne alındığında, araştırma sonuçları beden eğitimi öğretmen adayları için sevindiricidir(8). Öğretim metot ve tekniklerini etkili bir şekilde kullanmadıkları ve teknolojik imkânlarında tatmin edici olmadığı akademik bir sınıf ortamı oluşturulamadığı ve öğretim elemanlarının akademik yeterliliklerinin düşük olduğu bölüm ile ilgili gelişmeleri takip etmediklerini ve kendilerini geliştirmediklerini ankette belirtişlerdir(Tablo3/32)(%71.2). Bulgularımızı destekleyen benzer çalışmada (Erden,M.)Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına ait okul binası ve diğer tesislerin varlığı ile bunların öğrenci, öğretim elemanı ve diğer personel açısından ulaşılabilir bir yerde olması eğitim hizmetleri kalitesini etkileyen etmenlerin başında gelmektedir. Müfredat içerisinde yer alan derslerin işlenebilmesi için; derslikler, spor tesisleri, laboratuvarlar ile toplantı salonu, konferans salonu, kütüphane gibi diğer birimlerin nitel ve nicel olarak yeterliliği, tuvaletlerin ve duşların varlığı, tüm birimlerin havalandırılması, ısıtılması, ışıklandırılması gibi faktörler eğitim-öğretimin kalitesini

etkilemektedir. Bundan dolayı, okulun öncelikle öğrenci, öğretim elemanı ve diğer personelin temel fiziksel, bilimsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde düzenlemesi gerekir(9). Beden Eğitimi öğretmenliği anabilim dalında verilen derslerin “Takım üyesi olarak çalışma becerisine katkısı vardır” ifadesine öğretmen adaylarının %82.6’ı katıldıklarını belirtmişlerdir(Tablo4/42). Daha önceden yapılan benzer çalışmada alınan derslerin “Takım becerisine katkısı” oranı Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarındaki kadar yüksek çıkmamıştır(x=3.4). Bu sonuç bize, Beden Eğitimi ve spor, faaliyetlerinin bünyede olduğu kadar karakter üzerinde de yapıcı etkisinin olduğunu göstermektedir. Kişiyi yaşama azmi ve mücadele kazandırır. Liderlik ve işbirliği yapma, takım ruhu, arkadaşlık, yiğitlik, doğru ve güzeli takdir etme ve ayırt etme duygusunu geliştirir. Hoşgörü ve feragat sahibi yapar. Başkalarına, aileye, topluma, kanun ve nizamla saygılı olmayı, hakkını ve şerefini ölüm pahasına dahi korumayı bilen şahsiyet teşekkülünü sağlar. Sonuç olarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları genel olarak, ülkemiz sporunun ve bireylerin sağlıklı gelişimine katkıda bulunmak ve bu alana nitelikli eleman kazandırabilmek için gençlerimize üstün nitelikte akademik/pedagojik formasyon bilgi ve becerisini kazandırmayı hedeflemektedir. Bu hedefe ancak eğitim hizmetleri kalitesini artırmak suretiyle ulaşılabilir.

KAYNAKLAR (RESOURCES) 1- Tüfekçi, S. (1999) Öğretmenlik uygulamasının değerlendirilmesi, D.E.Ü Buca Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayı,10 ss.211-216

2- Yılmaz, K. ve C. Yoldaş, M. K,Yangül. (2004) Sınıf Öğretmenlerinin Meslekî Gelişimleri ile ilgili Görüşleri. SDÜ Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl:5, Sayı:7, Burdur.

3- Günbayı, İ. Çevik,V. (2004) Yönetici ve Öğretmenlerin Toplam Kalite Yönetimine İlişkin Görüşleriyle İlgili Bir Araştırma. Milli Eğitim Dergisi, s:163.

4- Gökçümen, A. Yenersoy, G. Saraloğlu, T.ve Koçak, C. (1999) “Belediyelerde Toplam Kalite Yönetimi Temel Eğitimleri El Kitabı” Kalder Yayın No: 27, Rota Yayın, , s: 27. İstanbul

5- Karşı, M.D. (1997) Teknik Eğitimin Yönetimi ve Kalite. Eğitim Yönetimi Dergisi, Pegem Yayıncılık, s:20,21 Ankara

6- Yıldız, S.M. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Algılanan Hizmet Kalitesi Düzeyini Ölçmeye Yönelik Kalite Ölçeği, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt X, Sayı 4 Ankara

7- Yıldız,M. “Beden eğitimi spor yüksek okullarında eğitim hizmetlerinin kalitesini etkileyen faktörler çalışması”

8- Avşar, Z. (2004). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 17(2) , 111–130

9- Erden, M. (1998) Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Alkım Yayınları, s:27,60 İstanbul

EXAMINING THE LEVEL OF APPLICABILITY OF THE NEW TEACHING PROGRAM OF PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION LESSON IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

YENİ İLKÖĞRETİM BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMININ UYGULANABİLİRLİK DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Erdoğan, M. 1, Özalan, M. 2

1 Ankara/Keçiören Kanuni Lisesi, 2 Kırıkkale Üniversitesi

This research was done to determine whether the level of applicability of the teaching program of the second level primary school physical education lesson in relation to general goals, gains, teaching-learning process and assessment and evaluation and in terms of physical education teachers differs according to gender, priority, equipment, gym, classroom size and participation in in-service training. An assessment tool with 39 questions was prepared as a data collection tool. The universe of the research consists of 615 physical education teachers working in the primary schools in the central districts of Ankara in 2008-2009 educational years and the sample of the research consists of 248 physical education teachers randomly selected from the universe. In the result of the research, it is understood that the level of applicability of the teaching program of the lesson is partial in the sub dimensions of the program's general goals, gains, learning-teaching process and low in the sub dimensions of assessment-evaluation. The result was that there was no significant difference between the teachers' levels of applicability in relation to general goals, gains, learning and teaching process and assessment and evaluation in the teaching program of the lesson and in terms of gender, priority, equipment and existing gyms. On the basis of classroom size and the levels of participation in in-service training, significant differences were found in the sub-dimensions of the scale and in the total value.

Key Words: The new Primary school program, physical education, program development, opinions of teachers

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 165.rar](#)

Giriş ve Amaç Eğitim evrensel bir süreç olduğu gibi toplumsal açıdan vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Eğitimin genel amacı, yetişmekte olan bireylerin topluma sağlıklı ve verimli bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olmaktır. Eğitimin bu amacı, toplumu oluşturan bireylere eğitim programları aracılığı ile yansır. Günümüze kadar hemen her toplum çağın ihtiyaçlarına cevap verebilecek en iyi eğitim modellerinin ve programlarının arayışı içerisinde olmuştur(Ayan, 2007). Eğitim sisteminin odak noktası sayılan öğretim programlarının, özellikle bireylerin bedensel, zihinsel (bilişsel) ve psiko-sosyal gelişmelerinin bir bütün olarak desteklendiği ve onların yaşam boyu öğrenmeleri için gerekli olan temel öğrenme araçları ile bireysel ve toplumsal yaşamları için gerekli olan ortak temel bilgi, beceri, alışkanlık, tutum ve değerleri kazandıkları temel eğitim basamağı olan ilköğretim için önemi çok daha büyüktür. Bir anlamda, bir ülkedeki bütün eğitim sisteminin yönünü ve niteliğini belirleyecek olan ilköğretim programları, son derece duyarlı olunması gereken bir konudur. Genelde, alışkanlıkların kazanıldığı ve pekiştirildiği dönem olarak kabul edilen ilköğretim dönemini eğitim açısından şekillendiren, öğretmen öğrenci ilişkisini belirleyen, eğitimin, temellendiği yapıyı çizen, eğitimin bütün unsurları için rol oluşturan öğretim programlarında, olduğu gibi ilköğretim beden eğitimi programında da yeni bir yapılanmaya gidilmiştir (Şirin, 2009). Bu araştırma, 2006–2007

öğretim yılında yürürlüğe giren ilköğretim 2. kademe Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programının; genel amaçlar, kazanımlar, öğretme-öğrenme süreci ile ölçme ve değerlendirme boyutlarında beden eğitimi öğretmenleri açısından uygulanabilirlik düzeyinin; cinsiyet, kıdem, donanım, spor salonu, sınıf mevcudu ve hizmetiçi eğitime katılma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem Araştırma betimsel tarama (survey) modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini 2008–2009 öğretim yılında Ankara ili merkez ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilköğretim okullarında görev yapan 615 beden eğitimi öğretmeni, örneklemini ise evrenden tesadüfi olarak seçilen 248 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. İlköğretim 2. kademe Beden Eğitimi Öğretim Programının beden eğitimi derslerine nasıl etki ettiğini açıklamak ve uygulanabilirliğini değerlendirmek üzere anket maddeleri program değerlendirme modeli olarak, “Programın Öğelerine Dönük Değerlendirme Modeli” (Erden, 1998) esas alınmıştır. Araştırmada Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programının değerlendirilmesine ilişkin Şirin ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Kullanılan ölçek 4’lü Likert tipinde 39 madde ve dört alt boyuttan (programın genel amaçları, kazanımlar, öğretme ve öğrenme süreci ve ölçme ve değerlendirme) oluşmaktadır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Bütün boyutların normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve parametrik testlerden ikili küme karşılaştırmaları için t testi; üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows 15.0 programında analiz edilmiş, manidarlığı 0.05 düzeyinde sınanmıştır. **Bulgular** Araştırma bulguları incelendiğinde, Beden eğitimi öğretmenlerinin ilköğretim 2. kademe beden eğitimi programındaki genel amaçları, kazanımları, öğrenme-öğretme süreci, ölçme-değerlendirme boyutları ve toplam uygulanabilirlik düzeylerinin cinsiyet, kıdem, donanım ve spor salonu bulunup bulunmama açılarından bakıldığında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf mevcudu ve hizmet içi eğitime katılma düzeylerine göre ölçek alt boyutları ve toplamında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo.1,2.).

Tartışma Sonuç Öğretmenlerin ikinci kademe beden eğitimi dersi öğretim programının dört alt boyutun genel ortalaması, genel amaçlar, kazanımlar, öğrenme-öğretme süreci ile ölçme ve değerlendirme boyutlarına ilişkin görüşleri “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu bulgular Tepeköylü ve ark. (2008)’in yapmış olduğu araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre yapılandırmacı eğitim yaklaşımını değerlendirmelerinde anlamlı farklılık olmadığını belirttiği araştırma bulgularınca desteklenmektedir. Yine kıdem, donanım ve spor salonu bulunması değişkenlerine göre beden eğitimi dersi öğretim programının dört alt boyutun anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Öğretmenlerin ikinci kademe beden eğitimi dersi öğretim programının dört alt boyutun genel ortalaması, genel amaçlar, kazanımlar, öğrenme-öğretme süreci ile ölçme ve değerlendirme boyutlarına ilişkin görüşlerinin hizmet içi eğitime katılma değişkeni ortalama puanlarına göre; en düşük ortalama puanın hizmet içi eğitim programlarına katılmayan, en yüksek aritmetik ortalama puanın ise hizmetiçi eğitime katılan öğretmenlere ait olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin ikinci kademe beden eğitimi dersi öğretim programının genel amaçlar, kazanımlar, öğrenme-öğretme süreci alt boyutlarına ilişkin görüşleri “ortalama sınıf mevcudu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermezken; dört alt boyutun genel ortalaması ile ölçme ve değerlendirme alt

boyutunda anlamlı bulunmuştur. Öğretmenlerin beden eğitimi dersi öğretim programının dört alt boyutun genel ortalaması, genel amaçlar, kazanımlar, öğretme-öğrenme süreci ile ölçme ve değerlendirme boyutlarına ilişkin görüşlerinin ortalama puanları incelendiğinde; en düşük ortalama puanın 36 ve üzeri; en yüksek ortalama puanın ise 20 ve daha az ardından 21–25 arası ortalama sınıf mevcuduna sahip öğretmenlere ait olduğu görülmektedir. Bu araştırma bulgusu, öğretim programını değerlendirmeye yönelik yapılan çalışmalarda öğretmenlerin yeni programdaki öngörülen etkinliklerin sınıf mevcudu az öğrenci grubu olan sınıflarda istenilen düzeyde gerçekleştirilirken; kalabalık sınıflarda istenilen düzeyde gerçekleştirilemediği belirttikleri (Körmükçü ve Ulusoy, 2007; Özden ve Tekin, 2006) araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Kaynaklar Ayan S (2007) İlköğretim I. ve II. Kademedede Beden Eğitimi Dersinin Amaçlarına Göre Uygulanma Durumunun İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, s: 31–135

Erden M (1998) Eğitimde Program Değerlendirme, 3.Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara, s:14–21–22–23
Körmükçü Y, Ulusoy YÖ (2007) Kocaeli ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yapılandırmacı yaklaşım temelinde hazırlanan yeni programa uyumlarının değerlendirilmesi, Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 09–11 Kasım, s: 207–208.

Özden M, Tekin A (2006). Türk fen ve teknoloji eğitimiyle ilgili sorunlar. 7. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi, Ankara, 07–09 Eylül, s: 247.

Şirin EF (2009) İlköğretim 2. Kademe Beden Eğitimi Ders Programının Uygulanabilirlik Düzeyinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi Celal Bayar Ün. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4, (2), s: 92–102

Tekin H (1996) Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. Ankara: Yargı Yayınları Tepeköylü

Ö, Temür M, Keleş HE, Gençoğlu A, Akyıldız N, Çamlıyer H (2008) İlköğretim okulu beden eğitimi öğretmenlerinin yapılandırmacı eğitim yaklaşımı ve program hakkındaki görüşleri. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, 23–25 Ocak, s: 794–796

THE OPINIONS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON EVALUATING THE SECOND LEVEL PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION LESSON PROGRAM

İLKÖĞRETİM 2. KADEME BEDEN EĞİTİMİ DERS PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİNE İLİŞKİN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN GÖRÜŞLERİ

Erdoğan, M. 1, Öcalan, M. 2

1 Ankara/Keçiören Kanuni Lisesi, 2 Kırıkkale Üniversitesi

The purpose of this research is to evaluate the level of applicability of the new teaching program that started in 2006-2007 educational years in the second level primary school physical education lesson in terms of its general goals, gains, learning-teaching process and assessment-evaluation in the light of the opinions of the physical education teachers. The research was carried out using the descriptive survey model. Therefore, the survey form with 39 questions was created as a data collection tool to determine the level of applicability of the second level primary school physical education teaching program. The form consists of four sub-dimensions (the general goals of the program, the gains, the teaching and learning process and the assessment-evaluation). The universe of the research consists of 615 physical education teachers working in the primary schools of the ministry of national education in the central districts of Ankara in 2008-2009 educational years and the sample of the research consists of 248 physical education teachers who were randomly selected from the universe. In the result of the research, it is seen that the level of applicability of the teaching program of the second level physical education lesson is partial in the sub dimensions of the program's general goals , gains, learning-teaching process and low in the sub dimensions of assessment-evaluation in terms of the teachers.

Key Words: Physical Teaching, Program evaluation, opinions of teachers, Primary school program, Teaching Program of Physical Education Lesson

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 164.rar](#)

Giriş ve Amaç Dünyada program değerlendirme ile ilgi yapılan çalışmalarda, öğretmenlerin görüşlerine başvurulduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda öğretmenlerin profesyonel öğretim programları geliştirme çalışmalarına aktif olarak katılmalarının onların programın standartları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmasını sağladığı (Chen, 2006), öğretmenlerin almış oldukları önceki eğitimlerinin ve hizmet içi eğitimlerinin öğretim programını etkili uygulamada yetersiz kaldığı (Jacop, 1997), öğretmenlerin öğretim programının altında yatan psikoloji ve felsefe ile inanç yapılarının uymamasının programın etkili uygulanmasını etkilediği (Cronin, 1989) tespit edilmiştir. Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı; 2006–2007 öğretim yılında ülke genelinde uygulanmaya başlanan yeni ilköğretim 2. kademe beden eğitimi dersi öğretim programının genel amaçları, kazanımları, öğrenme-öğretme süreci ve ölçme-değerlendirmeye ilişkin uygulanabilirlik düzeyinin beden eğitimi öğretmen görüşleri ışığında değerlendirmektir.

Yöntem Araştırma betimsel tarama (survey) modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini 2008–2009 öğretim yılında Ankara ili merkez ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilköğretim okullarında görev yapan 615 beden eğitimi öğretmeni, örneklemini ise evrenden tesadüfi olarak seçilen 248 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. İlköğretim 2. kademe Beden Eğitimi Öğretim Programının beden eğitimi derslerine nasıl etki ettiğini açıklamak ve uygulanabilirliğini

değerlendirmek üzere anket maddeleri program değerlendirme modeli olarak, “Programın Öğelerine Dönük Değerlendirme Modeli” (Erden, 1998) esas alınmıştır. Araştırmada Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programının değerlendirilmesine ilişkin Şirin ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçekteki maddelerin öğretmen görüşlerine göre incelenebilmesi için belirlenen dereceler ve sayısal değerler esas alınarak elde edilen aritmetik ortalama değerleri; Hiç: 1.00–1.74, Az: 1.75–2.49, Kısmen: 2.50–3.24 ve Tamamen: 3.25–4.00 olarak belirlenmiştir. Bu değerlere göre her bir madde için hesaplanan aritmetik ortalamalar değerlendirilerek, yeni Beden Eğitimi Öğretimi Programı’nın belirlenen alt boyutlarına uygunluğu konusunda öğretmen görüşlerindeki genel kanı belirlenmiştir. Ölçeğin uygulanması sonucu elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik (frekans- yüzde-ortalama-standart sapma) kullanılarak çözümlenmiştir.

Bulgular Araştırmanın bulguları incelendiğinde; 2. kademe Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı’nın uygulanabilirlik düzeyi öğretmenler açısından; programının genel amaçları, kazanımlar, öğrenme-öğretme süreci alt boyutlarında “kısmen” ve ölçme-değerlendirme alt boyutlarında “az” olarak görülmektedir (Tablo 1,2,3,4).

Tartışma Sonuç Yapılan araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı’nın genel amaçlarına ilişkin görüşleri “kısmen” (=2.75) düzeyinde gerçekleşmiştir. Buna göre, yeni ilköğretim ikinci kademe beden eğitimi dersi öğretim programında öğrenciye kazandırılması öngörülen kazanımlardaki içeriğin beden eğitimi öğretmenleri tarafından programın genel amaçlarıyla “kısmen” düzeyde tutarlı görüldüğü ve uygulandığı sonucuna varılabilir. Bu bulgular Şirin ve ark. (2008) programın genel amaçlarının kısmen düzeyinde gerçekleştiğini belirttiği araştırma bulgularınca desteklenmektedir. İkinci kademe Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı’nda yer alan kazanımlara ilişkin öğretmenlerin genel görüşlerini almak üzere sorulan sorulardan elde edilen verilere göre beden eğitimi öğretmenlerinin programda yer alan kazanımlara ilişkin görüşleri “kısmen” (= 2.68) düzeyinde gerçekleşmiştir. Bu bulgular Şirin ve ark. (2008) programın kazanımlar boyutunun kısmen düzeyinde gerçekleştiğini belirttiği araştırma bulgularınca desteklenmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin ikinci kademe Beden Eğitimi Öğretim Programı’nın öğrenme-öğretme sürecine ilişkin görüşleri “kısmen” (= 2.51) düzeyinde gerçekleşmiştir. Bu bulgu, ikinci kademe Beden Eğitimi Öğretim Programı’nın öğrenme-öğretme süreci boyunca beden eğitimi öğretmenleri tarafından uygulanabilirliği “kısmen” bulunmuştur şeklinde yorumlanabilir. Bilindiği gibi yeni öğretim programı “süreç temelli” bir yaklaşımla ele alınmıştır. Süreç temelli program tasarımlarında öğrenme-öğretme süreci (öğrenme yaşantıları) çok daha ön planda ve önemlidir. Ancak yeni programda, öğrenci merkezli yaklaşım uygulamalarının bu süreç içinde nasıl uygulanacağına dönük açıklama ve örneklerin az olması nedeniyle, beden eğitimi öğretmenlerinin bu süreçteki uygulamalarında zorluk yaşadıkları söylenilebilir.

Yine araştırma sonuçları; beden eğitimi öğretmenlerinin, ikinci kademe Beden Eğitimi Öğretim Programı’nın ölçme-değerlendirme açısından uygulanabilirliğinin “az” (= 2.48) düzeyinde olduğunu düşündüklerini ortaya koymuştur. Bu bulgular Şirin ve ark. (2008) programın ölçme ve değerlendirme boyutunun az düzeyinde gerçekleştiğini belirttiği araştırma bulgularınca desteklenmektedir. İlköğretimde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri davranışçı eğitim anlayışına göre üniversite eğitimi almış ve öğretmenliklerini de büyük ölçüde yıllar boyunca bu eğitime göre şekillendirmişlerdir. Dolayısıyla kendi eğitim felsefelerini sorgulayıp yılların verdiği alışkanlıkları ve ders işleme ve değerlendirme yöntemlerini terk etmenin kolay olmayacağı görülmektedir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin yeterli hizmet içi eğitim almadıklarından, ders saatlerinin yetersiz olduğundan, sınıf

mevcutlarının kalabalık olmasından, örnek ölçme ve değerlendirme form ve materyaller olmadığından uygulamada zorluk yaşadıkları ve uygulanabilirlik düzeyini düşük gördükleri söylenebilir. Ayrıca Yılmaz (2007)'nin yapmış olduğu beden eğitimi öğretim programının ölçme ve değerlendirmeye yönelik araştırma bulgularındaki sonuçlarda ortaya çıkan ders saatlerinin yetersizliği, hizmet içi eğitimin yetersiz olması, sınıf mevcutlarının kalabalık olması ölçme ve değerlendirmeyi uygulamakta zorlandıkları sonucu bu araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Kaynaklar Chen W (2006) Teachers knowledge about and views of the national standards for physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25, s: 120–142.

Cronin LL (1989) Creativity in the science classroom. *Science Teacher*, 56(2), s: 34–36 Erden M (1998) Eğitimde Program Değerlendirme, 3.Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara, s:14–21–22 -23

Jacop R, Frid S (1997) Curriculum change: What do teachers and students really think? , Annual Meeting of the American Educational Research Association, Chicago, March, s: 24-28.

Şirin EF, Yıldız Ö, Mülazımoğlu O, Erdoğan M (2008) 2006–2007 Öğretim yılında uygulamaya başlanan yeni ilköğretim beden eğitimi ders programına yönelik öğretmen görüşleri. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2)

Yılmaz G (2007) Ankara'daki Merkez İlköğretim Okullarında Görevli Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Ölçme Değerlendirme Tekniklerinin Uygulanışına İlişkin Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s: 75–82.

EVALUATION OF THE GUIDE BOOK OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE DIRECTION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN GÖRÜŞLERİ DOĞRULTUSUNDA BEDEN EĞİTİMİ DERSİ KILAVUZ KİTABININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Yunus Emre Karakaya (1), Sebahattin Devecioğlu (2), Bilal Çoban (3), Tamer Karademir (4)
1-2-3-Fırat Üniversitesi Besyo, 4-Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Besyo

ABSTRACT In this research, competency level of education and training of the physical training guide books, implemented in the 2006-2007 academic year, have been researched in the direction evaluation of physical education teachers. 451 physical education teachers who work in elementary schools form the study group. To determine the opinions of the participants survey screening model is used. KMO value of as a result of applied questionnaire data obtained is 0.89, Bartlett $\chi^2 = 3398.39$, Cronbach Alpha of the questionnaire (the internal consistency coefficient) has been found as 0.82. In the analysis of data, for frequency, percentage, comparisons between average of two independent groups t-test, in the analysis of more than twice group average one way analysis of variance (ANOVA), to find the source of difference between the groups LSD test was used. Statistical significance level of alpha (α) error level $p < 0.05$ was considered. As a result of the research, in terms of gender, education, age and variables of occupational experience and significant differences were fastened down among the opinions of physical education teachers. About the guidance book, in the views of physical education teachers ($X=3.61$), because of the surplus total of the classrooms ($x=3.37$) and teachers run courses according to old system without depending the guide book ($x=3.15$). Hence, subject headings and subheadings of the guide book should be held more understandable and simply to facilitate practicability of the guide book in physical education lessons; physical education field and facility should be made sufficient and provided the equipment, to reduce the number of crowded classes in schools necessary works are needed in conclusion of the research.

Key Words: Teacher Guide Book, Physical Education Lesson, Quality in Education, Views of Teachers

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 297.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Milli Eğitim Bakanlığı 2004 yılında, Avrupa Birliğiyle işbirliği içinde yürütülen “Temel Eğitime Destek Projesi” kapsamında Türk Milli Eğitiminde yeni bir düzenlemeye gitmiş ve eğitim alanında reform niteliği taşıyan çalışmalar gerçekleştirmiştir (MEB, 2005). Ders programlarının geliştirilme sürecinde, katılımcı bir yaklaşım izlenerek toplumun her kesiminden konu ile ilgili kişi ve kuruluşların katılımları sağlanmış ve program oluşturulmuştur (MEB, 2010). Türkiye’de Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu’nun 12.07.2004 tarih ve 114, 115, 116, 117 ve 118 sayılı kararları ile ilköğretim okullarının 1-5. sınıfları için 2005-2006 öğretim yılından itibaren yeni “İlköğretim Programı” uygulanmaya başlanmıştır. 2006 yılında ise yeni beden eğitimi öğretim programı uygulamaya konulmuştur (MEB, 2005). Bu araştırmada, 2006-2007 eğitim-öğretim yılında uygulamaya konulan beden eğitimi kılavuz kitapları beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri doğrultusunda değerlendirilmiş ve eğitim-öğretimdeki yeterliği araştırılmıştır.

YÖNTEM Araştırmanın evreni, Türkiye’de eğitim kurumlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleridir. Örneklem ise ilköğretim okullarında görev yapan 451 beden eğitimi öğretmeni ile sınırlıdır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada örneklem grubun görüşlerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen anket kullanılmıştır. Anketin toplam madde sayısı 21 olarak belirlenmiştir. Anketin örneklem grubuna uygulaması için Türkiye'nin 81 ilinden Milli Eğitim Bakanlığı hizmet içi eğitim semineri kapsamında 2009 ve 2010 yılında Bursa, Mersin ve Van ilinde düzenlenen seminerlere katılan beden eğitimi öğretmenlerine uygulanmıştır.

Verilerin Analizi: Elde edilen verilere, SPSS 15.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır. Verilerin KMO değeri 0.89, Bartlett $\chi^2 = 3398.399$ ($p < 0.05$) ve anketin Cronbach-Alpha (iç tutarlılık katsayısı) 0,82 olarak bulunmuştur. Örneklem, sosyo demografik değişkenleriyle ilgili frekans ve yüzdelik hesaplamalar yapılmıştır. Anket maddelerine; t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farkın kaynağını bulmak için LSD testi uygulanmıştır. Anketin açık uçlu maddelerinin çözümlenmesinde ise tematik analiz yöntem kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha (α) yanılma düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR Örneklem grubun demografik bulgularında; % 77,2 sinin erkek, % 22,8 inin kadın öğretmenlerden oluşturduğu yaş değişkeninde, % 44,2'sinin 21-30 yaş, % 48,3 nün 31-40 yaş, % 4,4 nün 41-50 yaş, % 3,1' nin ise 51 ve üzeri yaş grubunda yer aldığı, eğitim durumu ile ilgili değişkenlerde, % 94,2 lisans mezunu, % 5,8 oranında ise lisansüstü mezunu ve örneklem grubunun % 36,2 oranında 0-5 yıl, % 35,3 oranında 6-10 yıl, % 17,7 oranında 11-15 yıl, % 6,4 oranında 16-20 yıl ve % 4,4 oranında ise 21 ve üzeri yıl mesleki deneyimlerinin olduğu tespit edilmiştir. Tablo 1. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerin Beden Eğitimi Dersi Öğretmen Kılavuz Kitabı ve Öğretimdeki Yeterliğine İlişkin Genel Görüşlerin Dağılımı Araştırmaya katılan öğretmenlerin en yüksek ortalama olarak 16. maddeye "Katılıyorum" ($X=3,61 + 1,04$), en düşük ortalama olarak 5. maddeye "Kararsızım" ($X=2,87 + 1,03$) ve 7. maddeye "Kararsızım" ($X=2,93 + 0,93$) düzeyinde bildirimle bulunmuşlardır Tablo 2. Örneklem Cinsiyet Değişkeni t-test Sonuçları Örneklem grubunun cinsiyet değişkenine göre 11. madde de erkek ve kadın öğretmenler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğretmenler "Kararsızım" ($X=3,05 + 1,01$) düzeyde, kadın öğretmenler ise "Katılıyorum" ($X=3,45 + 0,99$) düzeyde görüş bildirmiştir. Örneklem grubu 17. maddeye "Kararsızım" düzeyinde görüş bildirirken, aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı ($X_{erkek} = 2,92 + 0,92$) – ($X_{kadın} = 3,13 + 0,90$) bir fark tespit edilmiştir. Örneklem grubu 19. maddeye erkek öğretmenler "Kararsızım" ($X=3,06 + 1,08$), kadın öğretmenler "Katılıyorum" ($X=3,46 + 1,14$) düzeyde bildirimde bulunurken, aralarındaki görüşün istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir. Tablo 3. Örneklem Mesleki Deneyim Değişkeni ANOVA Testi Sonuçları Araştırma grubunun 2, 7, 9, 15 ve 16. maddelere verdikleri cevaplarda mesleki deneyimlerine bağlı olarak görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı ve farklı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Örneklem gruplar arası karşılaştırmalarında 2. madde de ($F(4,446)=4.099$; $P < 0.05$), farkın kaynağını bulmaya yönelik yapılan LSD testinde bu farkın 16-20 yıl (d) mesleki deneyimi olan gruptan kaynaklandığı tespit edilmiştir. 15. maddeye göre yapılan analizde örneklem grubunun 0-5 yıl (a) mesleki deneyime sahip olan öğretmenlerinin bu ifadeye en az katılım gösterdiği ($X=2,98 + 0,95$) ve gruplar arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(4,446)=2.575$; $P < 0.05$). Örneklem grubun eğitim durumu değişkenine göre elde edilen verilerde 2, 7, 8, 10, 16, 17 ve 19. maddelerde de lisansüstü mezunlarının bildirdikleri görüşlerin aritmetik ortalamaları lisans mezunlarından yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yine araştırma grubunun 3, 5, 7, 9, 13, 16 ve 17. maddelere verdikleri cevaplarda yaşa bağlı olarak görüşlerinin istatistiksel olarak anlamlı ve farklı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubun "Kılavuz kitap hakkındaki olumsuz düşüncelerinizi belirtiniz?" maddesine 12 beden eğitimi öğretmeni "Mevcut kılavuz kitabın 20-25 kişilik sınıflar için uygun hazırlanmış" ve 10 beden eğitimi

öğretmeni “Kılavuz kitap hazırlanırken bölgesel farklılıklar gözetime” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Yine “Kılavuz kitap hakkındaki olumlu düşüncelerinizi belirtiniz?” maddesine 6 beden eğitimi öğretmeni “Öğretmene ve öğrenciye çok büyük bir yardımcı kaynak olarak görüyorum” ve 4 beden eğitimi öğretmeni “Ders işlemeye yeni değişik öğretim teknikleri kazandırmış” şeklinde görüş bildirmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Katılımcılar, “Sınıf mevcutlarının fazla olmasından dolayı kitapta belirtilen etkinlikleri yeterince uygulayamıyorum (Madde No: 14)” maddesine beden eğitimi öğretmenleri 3,61 ortalama ile “Katılıyorum” şeklinde görüş bildirmişlerdir. Çoban ve arkadaşları (2010), Yılmaz ve Gündüz (2008) yaptığı araştırmalarda da bu maddeyi destekler yönde sonuçlara ulaşmışlardır. Yapılan bu araştırmalar göstermektedir ki 50-60 kişilik sınıflardaki eğitimle kaliteyi artırmak mümkün gözükmemektedir. Dolayısıyla altyapı bu anlamda çok büyük önem arz etmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından (Tablo 2) “Ders uygulamalarında kitaba bağlı kalmadan eski sisteme göre ders işliyorum (Madde No: 19)” verdikleri cevaplarda erkek öğretmenler “Kararsızım” ($X=3,06 + 1,08$), kadın öğretmenler “Katılıyorum” ($X=3,46 + 1,14$) düzeyde bildirimde bulunmuşlardır. Bu sonuca paralel olarak Aşıcı’nın (2010) yaptığı araştırmada yapılandırmacılık temelinde geliştirilen ilköğretim Türkçe Öğretim Programının bütün derslerde olduğu gibi uygulamaya geçirilmesinde problemler yaşanmakta ve temelde teorinin uygulayıcılar tarafından anlaşılmasına bağlı olarak ortaya çıkmakta şeklinde sonuca ulaşmıştır. Bu doğrultuda, beden eğitimi öğretmenlerinin bu programları uygulayamama nedenleri detaylı olarak ele alınmalı ve beden eğitimi öğretmenleri ve müfettişler bu konuda hizmet içi eğitim kursuna alınmalıdır. Sonuç olarak, kılavuz kitabın konu başlıkları ve alt başlıkları daha anlaşılır ve sade bir şekilde düzenlenmeli, son dönemde ders saatlerinde bir artış olsa da ders saatinin bu programa yetmediği ve tekrar artırılma yoluna gidilmesi ve kılavuz kitaptaki programın daha verimli bir şekilde uygulanabilmesi için kalabalık sınıflardaki sayının azaltılması için çalışmalar artırılmalıdır.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR • Aşıcı, M. (2010). Türkçe dersinin işlenişinde aşamaların teorik temelleri ve ders kitaplarındaki uygulamalarla karşılaştırılması, 9. ulusal sınıf öğretmenliği eğitimi sempozyumu, (20-22 Mayıs 2010), Elazığ, 110.

• Çoban, B., Karakaya, Y. E. ve Coşkun, Z. (2010). İlköğretimde beden eğitimi dersinde kullanılan öğretmen kılavuz kitaplarının sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre değerlendirilmesi, 9. ulusal sınıf öğretmenliği eğitimi sempozyumu, (20-22 Mayıs 2010), Elazığ, 421.

• Milli Eğitim Bakanlığı. (2005). Talim ve terbiye kurulu başkanlığı, 2005/80 nolu genelge.

• Milli Eğitim Bakanlığı. (2010). Talim ve terbiye kurulu başkanlığı. Erişim: <http://ttkb.meb.gov.tr>, Erişim tarihi: 05.07.2010.

• Yılmaz G., Gündüz N. (2008). Ankara merkez ilköğretim okullarında görevli beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ölçme ve değerlendirme tekniklerinin uygulamasına ilişkin görüşleri, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 6 (3), 103-111.

COOPERATION IN SPECIAL PHYSICAL EDUCATION PROGRAMMES

ÖZEL BEDEN EĞİTİMİ PROGRAMLARINDA İŞ BİRLİĞİ

İlhan, E. L. 1

1 Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Kırşehir- Türkiye

Abstract For an active training in special physical education, one of the most important issues is the cooperation of physical education teacher with the families of disabled children and experts in various fields. In this study, interdisciplinary cooperation is discussed in terms of formulation and content in planning, implementation and assessment stages of special physical education programme. For the purpose of getting to know disabled persons who will participate in the programme better and designing programme content specially, disability type and degree of each child should be well-known by the physical education teacher. During the programme implementation, communication with other experts by taking all developmental aspects of disabled persons into consideration may directly affect the quality of the programme. And in the assessment stage, expert cooperation in issues like determination of short- and long-termed targets set forth in the programme, assessment of development according to the current performance level specified prior to the implementation and the results of tests and measurements to be applied after the programme, determination of the points missed or ignored in the programme is inevitable. According to the type, degree and characteristics of disabled person, doctor, physiotherapist, audiologist, special education teacher, psychiatrist, class teacher, child developmental expert, social service specialists may be thought as one each part of the communication range; as well as this range can be narrowed, it also can be expanded according to the disability condition.

Key words: Special physical education programmes, cooperation, special physical education teacher.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 580.rar](#)

Giriş ve Amaç Özel beden eğitimi, engelli bireylerin engel türüne, etkilenme dercesine ve sınırlılıklarına bağlı olarak, fiziksel etkinlikler yoluyla başta hareket etme ihtiyaçlarının karşılanması, olumlu benlik, ruhsal uyum, sosyal bütünleşme gibi amaçlara hizmet eden, özel olarak yapılandırılmış beden eğitimi programlarının uygulanmasını kapsamamaktadır. Özel beden eğitimi programları, bireyin gereksinimlerine, gelişimsel özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Beden eğitimi programlarının en önemli hedefi bireyin kendine güvenmesine ve kendini tanımasına yardımcı olmaktır. Bireyin gelişimle ilgili gereksinimlerini karşılamak için planlanmış çeşitli spor, ritm, dans, oyun, egzersiz, temel motor beceri ve örüntüler, gelişimsel aktiviteler, bireysel ve grup aktiviteleri ile ilgili programları içerir (OZİDA, 1999). Özel beden eğitimi programlarında etkin bir öğretim için, en önemli hususlardan biri de eğitimcinin, engelli çocukların aileleriyle ve farklı alanlardaki uzmanlarla işbirliği yapmasıdır. Nitekim Demirhan, (2009) program geliştirmenin hangi amaçla yapılacağına karar verilmesinden sonra yapılacak ilk işin bir çalışma grubu oluşturmak olduğunu belirtmektedir. Aslında bu anlayış normal gelişim gösteren bireylerin eğitiminde de önemli bir yaklaşımdır. Engelli bireylerin özellikleri ve özel gereksinimleri göz önünde bulundurulduğunda, beden eğitimi uygulamalarının; a- Program hazırlık süreci b-Program uygulama süreci c-Program değerlendirme, (Bilen, 2006; Fidan ve Erden, 1998) aşamalarında beden eğitimi öğretmenin, farklı disiplinlerden uzmanlarla çalışması her yönüyle ideal bir eğitimin gerçekleştirilmesi bakımından önemlidir. Bu çalışmada özel beden eğitimi programının planlanmasında, uygulanmasında ve değerlendirilmesinde disiplinler arası

işbirliği içerik bakımından sistematik bir yaklaşımla ele alınmıştır. İşbirliği Yapılabilecek Uzmanlar Aşağıdaki şemada engelli bireylerle çalışan beden eğitimi öğretmenin iletişim içerisinde bulunabileceği farklı disiplinlerdeki uzmanlar görülmektedir. Engelli bireyin engel türüne, derecesine, özelliklerine göre Aşağıdaki yelpaze daralabileceği gibi genişleyebilir de. Engelli bireyin ailesi, söz konusu işbirliğinin en başında gelmektedir ve bu yelpazenin ayrılmaz bir parçası olarak görülmelidir.

Ek : Şema Bireysel eğitim programı yada grup etkinlik programlarının aşamalarına göre işbirliği sağlanabilecek uzmanlarla ilgili olarak ilkeler şu şekilde açıklanabilir: Program Hazırlık Sürecinde İşbirliği -Uygulamaya katılacak engelli bireylerin yakından tanınması ve program içeriğinin özel olarak dizayn edilmesi için beden eğitimi öğretmeni tarafından her bir çocuğun engel türü ve derecesi bilinmelidir. -Tüm engel gruplarındaki bireylerin uygulama programları öncesi mutlaka doktor kontrolünden geçmesi ve sportif etkinliklere katılımda fiziksel ve fizyolojik durumlarının tespit edilmesi bakımından sağlık muayenesinin yapılması gerekmektedir. Görme engelli bireylerde görme yetersizliği derecesinin bilinmesi göz doktorunun, işitme engelli bireylerde işitme düzeylerinin belirlenmesi için odyolog muayenesi gerekir. Ortopedik engelli bireylerde; kas ve iskelet sistemine bağlı fonksiyon kayıplarının, uzuvlardaki yeterli ve yetersiz yönlerin belirlenmesi için ortopedi uzmanının kontrolü istenmelidir -Özel eğitim süreçlerindeki fizyoterapi programları değerlendirme kapsamına alınmalı, engelli birey fizyoterapi programı görüyorsa bu konuda fizyoterapistleriyle görüşülmelidir. -Ruhsal uyum sorunu olan bireylerde ise psikiyatrist değerlendirmeleri göz önünde bulundurulmalıdır. -Sınıf öğretmeni ile temas sağlanmalı çocukla ilgili genel bilgiler alınmalı program hakkında bilgi verilmelidir -Engelli birey bir özel eğitim kurumunda özel eğitimine devam ediyorsa çocuğun bireysel özel eğitim öğretmeni, kurumdaki sosyal hizmet uzmanları ve çocuk gelişim uzmanlarıyla işbirliği yapılmalıdır. -Engelli bireylerin gerek bireysel eğitim programları, gerekse grup etkinlikleri programları oluşturulma aşamasında söz konusu uzmanların görüş ve önerilerinin işin içine katılmasının yanı sıra bu sürecin başında engelli çocuğun ailesinin bilgilendirilmesi önemli bir konudur, programla ilgili bilgiler ailelere de aktarılmalı görüşleri alınmalıdır. Program Uygulama Sürecinde İşbirliği -Uygulama programının belirli aralıklarında engel gruplarına göre sağlık kontrollerinin yapılması gerekir. Bu, programın fiziksel ve fizyolojik yönünden etkilerinin değerlendirilmesi ve gerekirse programda değişiklik yapılması bakımından gerekli bir adımdır. Gelineen noktada çocuğun doktoruyla bizzat temasa geçilmeli varsa önerileri dikkate alınmalıdır. -Uygulama programın fizyoterapi programı ile paralelliği önemli bir konudur, uygulamada çalıştırılan kas grupları ve eklemler konusunda fizyoterapistle bilgi akışı sağlanmalıdır ayrıca çalışma saatleri de iyi planlanmalıdır. Bu sayede yorgunluk ve isteksizliğin önüne geçilmiş olunur. -Çocukların gelişimleri düzenli olarak kontrol edilmelidir, bu konuda eğitimci kendine göre gözlem formları geliştirebileceği gibi standartlaştırılmış testler ve ölçekler de kullanılabilir. Ruhsal uyum sorunu olan çocukların davranışlarındaki değişiklikler konusunda psikiyatrist desteği alınmalıdır. -Çocukların okuldaki durumları (arkadaş ilişkileri, davranış değişiklikleri, akademik başarı vb.) sınıf öğretmeni ile değerlendirilmelidir. -Özel eğitim kurumundaki, özel eğitim öğretmeni ile iletişim sürekli olmalı çocuğun bireysel ve sosyal düzeyi ile ilgili görüş alış verişinde bulunulmalıdır. -Uzmanlar ve beden eğitimi öğretmeni arasındaki bilgi akışı programın sonraki aşamalarına ışık tutacaktır. Bu yönüyle uygulama programı esnek yapısı gereği bireysel gereksinimlere göre şekillenecektir. -Programın başarısı ve kalıcı olması için aile yüreklendirilmeli çocuklarının durumu ile ilgili bilgiler sunulmalı, gelişimleri iletilmelidir, zaman zaman ailelerin çalışmaları izlemesi istenebilir, çocuklarının sportif başarısına şahit olmak olumlu kabulün gelişmesini destekleyen bir unsurdur. Aileye ev ortamında yapılabilecek basit egzersizlerin anlatılması ve bunların uygulamasının istenmesi, programın başarıya ulaşması ve engelliler için beden eğitimi ve sporun yaygınlaşması

anlamına geleceği unutulmamalıdır. Program Değerlendirmesinde İşbirliği Bireysel ya da grup etkinlik programının uygulama sürecinin ardından, -Programda ön görülen kısa ve uzun vadeli hedeflerin gerçekleşme durumunun tespit edilmesi, -Uygulama öncesi belirlenen mevcut performans düzeyinde, uygulama sonrası testlerin ve ölçeklerin sonuçlarına göre gelişim değerlendirilmesi, -Programda eksik kalan yada göz ardı edilen noktaların belirlenmesi gibi konularda yine uzman işbirliği kaçınılmazdır.

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmada özel beden eğitimi programının planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi aşamalarında disiplinler arası işbirliği, formülasyon ve içerik bakımından ele alınmıştır. Programa katılacak engelli bireylerin yakından tanınması ve program içeriğinin özel olarak dizayn edilmesi için beden eğitimi öğretmeni tarafından her bir çocuğun engel türü ve derecesi iyi bilinmelidir. Program uygulama sürecinde engelli bireylerin tüm gelişim yönleri göz önüne alınarak diğer uzmanlarla iletişim, programın kalitesini doğrudan etkileyebilir. Değerlendirme aşamasında ise programda ön görülen kısa ve uzun vadeli hedeflerin gerçekleşme durumunun tespit edilmesi, uygulama öncesi belirlenen mevcut performans düzeyi ile program sonrası uygulanacak testlerin ve ölçeklerin sonuçlarına göre gelişimin değerlendirilmesi, programda eksik kalan yada göz ardı edilen noktaların belirlenmesi gibi konularda yine uzman işbirliği kaçınılmazdır. Engelli bireyin engel türüne, derecesine, özelliklerine göre, doktor, fizyoterapist, odyolog, özel eğitim öğretmeni, psikiyatrist, sınıf öğretmeni, çocuk gelişimci, sosyal hizmet uzmanları iletişim yelpazesinin birer parçası olarak düşünülebilir, bu yelpaze daralabileceği gibi bireylerin engellilik durumuna veya etkilenme derecelerine göre genişlemesi de söz konusu olabilir.

Seçilmiş Kaynaklar Bilen, M. (2006). Plandan Uygulamaya Öğretim, (7.baskı), Anı Yayıncılık, Ankara.

Demirhan, G. (2006). Spor Eğitiminin Temelleri, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Fidan, N., Erden. M. (1998). Eğitime Giriş, Alkım Yayınevi, İstanbul.

ÖZİDA, (1999). 1. Özürlüler Şurası Çağdaş Toplum, Yaşam ve Özürlüler Ön Komisyon Raporları , Başbakanlık Özürlüler İdaresi Yayını, Ankara.

EXAMINING THE IMPACT OF AUTONOMY-SUPPORTIVE VERSUS CONTROLLING COMMUNICATION STYLE AND RACE RESULT STATUS ON STUDENTS' SUBJECTIVE VITALITY IN PHYSICAL EDUCATION

Vali Khalkhali , Seiyed Moosa Golestaneh , Hamidreza Arianpour

Islamic Azad University- Malayer Branch; Yasouj University; Islamic Azad University- Ardakan Branch

Abstract Physical education teachers can influence students' subjective vitality through the motivational strategies they use. We hypothesized, based on self-determination theory (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000), that doing well when autonomously motivated would enhance subjective vitality relative to doing well when controlled in one's motivation. In this study, the authors examined the impact of autonomy-supportive versus controlling communication style and win versus lose status on students' subjective vitality in physical education. A race and physical activity text was communicated in a controlling versus autonomy-supportive way, and then subjects participated in the race. 105 subjects participated in the study. Results of two-ways ANOVA analyses shown that autonomy support promoted students' subjective vitality in physical education. Such results were not found for controlling communication style. Moreover, autonomous motivation is a better predictor of subjective vitality than lose/win status. Results are discussed in terms of the behaviors that are autonomous or self-determined may yield better vitality relative to non-self-determined activities.

Key Words: Physical Education; Subjective Vitality; Communication Style; race result status; Self-Determination Theory.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 711.rar](#)

Introduction and aim of the study Subjective vitality, or the positive feeling of having energy available to the self, is a phenomenologically salient and dynamic state. People recognize ongoing changes in the energy they possess, not only as a function of physical states such as illness or fatigue, but also as a function of psychological factors (Ryan & Frederick, 1997; Thayer, 1996). In the present study we examined motivational factors expected to impact directly on subjective energy. Specifically, we argue that success at behaviors that are autonomously regulated should enhance subjective energy or vitality relative to success at the same actions when they are directed or controlled by forces outside the self. And communication style is a better predictor of subjective vitality than their lose/win status. That is, we predict that when people are intrinsically motivated or autonomously extrinsically motivated, they will not experience their efforts as draining and may even feel their energy enhanced. A great deal research (such as; Ryan and Frederick, 1997; Nix, Ryan, Manly, and Deci; 1999) have examined the construct of subjective vitality, and showed that subjective vitality covaries with both somatic and psychological factors. On the somatic side, they showed that vitality was lower in those reporting such complaints as pain, common physical symptoms, ineffective body functioning, and symptoms of somatization. On the psychological side, Ryan and Frederick (1997) argued that subjective vitality should be maintained or enhanced under conditions where the basic psychological needs for autonomy, competence, and relatedness are satisfied. The role of autonomy may be particularly important in the dynamics of energy. A useful theory in understanding the motivational, cognitive and affective processes of adolescents in PE is self-determination theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 1991, 2000). This theoretical approach has been successfully applied to the context of education (e.g., Ryan & Deci, 2006) and sport (e.g., Hollembeck & Amorose, 2005; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006). The SDT proposes that human beings

have innate psychological needs for autonomy, competence and relatedness. Intrapersonal and interpersonal contexts that support the satisfaction of these needs will promote a person's enjoyment of activities and the autonomous self-regulation of behaviours (Ryan & Deci, 2002). According to Gagne (2003), people are more likely to be intrinsically motivated, that is, to do an activity simply for the enjoyment they derive from it, when they can freely choose to pursue an activity (autonomy/choice), when they master the activity (competence) and when they feel connected and supported by important people, such as a manager, a parent, a teacher or teammates (relatedness). Autonomous behaviors are those that are phenomenally experienced as flowing from and expressing one's self, whereas controlled actions are experienced as demands to think, feel, or behave in specified ways and could thus feel like a drain on personal energy (Vansteenkiste, Soenens, & Lens, 2007). Given that vitality is defined as a feeling of possessing energy available to one's self, Ryan and Frederick (1997) reasoned that it should be higher when successfully completing autonomously motivated actions than when successfully completing controlled ones. The linkage between self-determined versus controlled motivations and subjective vitality has been suggested by other studies as well. Sheldon and T. Kasser (1995) found that personal strivings that were less self determined were associated with lower subjective vitality. Sheldon, Ryan, and Reis (1996) found support for the association of self-determination and vitality in a 2-weeklong diary study of college students. These theoretical views and empirical findings suggest that behaviors that are autonomous or self-determined may yield better enhanced vitality relative to non-self-determined activities (e.g., being controlled), even when one controls for competence or goal success. In sum, our aim in this article is to examine the impact of autonomy-supportive versus controlling communication style and race result statue on students' subjective vitality in physical education.

Method The initial student sample contained 140 seventh grad male students. However, students who did not complete the entire questionnaire were excluded from the analyses, as were students whom their rating of Perceived Locus of Causality scale was not match with their experimental group. Hence, all analyses were based on a final sample of 105 students (age: $M = 11.42$, $SD = 1.44$). The experiment took place during participants' regular classes, which increases its ecological validity, in which they were told to ready for track (580 m), and participants who could attain 3 minute record could ascend to next race. The race took place after one week. All subjects were provided with a set of written instructions (about 8 lines). A research assistant who was unfamiliar with the theoretical purpose of the study randomly assigned the subjects to one of the two communication style (cell sizes vary between 22 and 31) by giving them a particular set of instructions. The instruction sets were of the same length so that anyone looking at them casually would not suspect there were differences among them. The participants read their assigned set of instructions half hour before the race. Communication style was manipulated in the instructions. Then, to examine whether the autonomy support versus control manipulations produced the intended effect, we used the Perceived Locus of Causality scale (PLOC; Goudas, Biddle & Fox, 1994). Ultimately, Participants' vitality was assessed with and Subjective Vitality Scale, State Level Version (SVS; Bostic, Rubio, & Hood, 2000) after race.

Results Table 1 presents the means and standard deviations of the four experimental conditions. A tow-way ANOVA indicated that participants' degree of subjective vitality significantly differed across conditions (Table 2). The three F value was significant, $F(1, 101) = 6.85$, $p < .001$. Follow-up contrast analyses with Tukey test (see Table 3) indicated that winner participants in the autonomy

supportive condition ($M=5.67$, $SD=1.05$) experienced more subjective vitality as autonomous compared with participants in other conditions. The loser participants in controlling condition ($M=2.45$, $SD=0.99$) experienced least subjective vitality compared with other conditions. Moreover, there is no significant difference between subjective vitality of the loser participants in autonomy supportive condition with winner participants in controlling group, but the difference between the loser participants in autonomy supportive and controlling group is significant. Moreover an interaction effect did not emerge in the present study.

Discussion and conclusion In study we tested the hypothesis that conditions designed to foster an internal perceived locus of causality would result in greater enhancement of subjective vitality relative to conditions conducive to an external perceived locus of causality. Results supported the hypothesis. Results indicated that those with more autonomous reasons felt more refreshed and subjective vitality, whereas those (even winners) with more controlled reasons did not. Self-regulated activity can help enhance subjective vitality relative to engaging in more controlled activity, a finding important to those concerned with fostering feelings of energy and well-being. The comparison of the loser participants in an autonomy-supportive condition with winner and loser participants in the controlling communication group provided interesting insight into the precise impact of an autonomy-supportive versus controlling communication style as well as race results status. Specifically, the provision of facilitating variable (autonomy-supportive communication style) enhanced subjective vitality compared with the controlling group, whereas the provision of debilitating factors decreased early adolescents' subjective vitality. It seems that how children start to regulate their activity participation is a better predictor of their subjective vitality than their lose/win status. An autonomous, supportive condition would increase subjective vitality by promoting an internal perceived locus of causality for engaging in a physical activity.

Selected references Bostic, T. J., Rubio, D. M., & Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52, 313-324.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (2nd ed.). New York: Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: integration in personality. In R. Deinstbier (Ed.), *Perspectives on motivation*. Nebraska symposium on motivation, Vol. 38 (pp. 237–288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.

Gagne, M. (2003). The role of support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199–223.

Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: a test of self-determination theory. *Journal of Applied Psychology*, 17, 20–36.

Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology* 35, 266–284

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 54–56.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74, 1557–1586.

Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531–543.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270–1279.

Thogersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24, 393–404.

Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Lens, W. (2007). Intrinsic versus extrinsic goal promotion in exercise and sport: Understanding the differential impacts on performance and persistence. In M.S.

Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 167–180). Champaign, IL: Human Kinetics.

CHECK THE AMOUNT OF ATTENTION TO SPORT AND OLYMPIC EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL TEXTBOOKS

Zohrevandian, Karim.¹; Sajjadi, Nasrolah.²; Ebrahimi, Fereshteh.³

¹Tehran University, Tehran; ²Tehran University, Tehran; ³Tarbiat Moalem University, Tehran;

This study tries to Content analysis of all primary school textbooks in order to assess Olympic Education level to this book Statistical Society include all elementary textbooks, 36 book in grade 5 was a total of 4328 page. This type of research is descriptive research that the content analysis method was used. This book page to page and word to word were examined and variables set in the Czech list was made by the researcher was recorded. In this excel software was used for charting. After Data analysis, results was this way that in grade 5 have paid to sports But not as continuous and targeted and in the fourth grade Was taken highest point to the sport. But the Olympic education, in First, second, third and fifth grade is No attention to the Olympics and education of The its philosophy and only the fourth grade have been references to Olympics and Olympic Principles as a Visual or written form. Among all books, Farsi book are most references to the sport and the Olympic.

Keywords: sport, Olympic education, primary school textbooks

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 794.rar](#)

Introduction: The aim of the Olympic Movement is to help made of a safe environment, quiet and a better world that this is gotten by education of young people of worldwide through training exercises and education without discrimination for any type of racial (2004,Binder).Olympic education is trying through sport to harmonize human harmonic development whit mental spicifications and physical balance. The importance of Olympic education is some measure that in the 27 major commission of IOC, 5Commission of Culture and Education, ethics, games study, Olympic solaridity and Sports of all pay to the Olympic training directly and indirectly(Lapocque,2002). Since primary school textbooks have a special role in education of school years, is better their content be evaluated from various aspects. Many studies has been did in the content of textbooks: Anderson and Hamilton (2005): gender role of women than men, Ahmadi(2001): content of textbooks,Gheibi Zadeh (2006): sports, games and entertainment, Yar Ali (2007): communication skills and Fereydooni & Mansouri (2009) crystallization of national identity in the textbooks looked. One of these concepts can be taught in this book is the concept of the Olympics and its philosophy Kidd believe that one way to increase information about the Olympic is to read books, pamphlets and pictures that is, without any feedback (Kidd,1996). In England with setting up artistic competitions, exhibitions and especially radio stations about the Olympic(parry,2003),Mjarstanyha whit holding summery camps of school children Olympic, Finns to produce a film about the Olympics as "hands to hands" for schools, Netherlands whit establishment of the Academy of the mobile Olympic and bus carrier of audio-visual information about the Olympics, the Germans whit performing projects such as " to join whit schools Olympiad", Australians with the project "Schools Olympics" since 1990, Norwegian, with the Olympic Training programs in schools to help promote the Olympic culture. (Herman,2009). In iran, plane of Olympic Education and Executive model schools Olympic was designed (Hamidi,Hosseini).Tejari(2007) whit review of Olympic education in schools Italy, Africa, Poland stated that the best course for Olympic training is in the early years of schools. Ghasemi (2007) expressed olympism promoting in school can

be familiarity with olympism, its application and observance of the olympism philosophy in life by methods such as wall newspapers, posters, website, film. Razavi (2008) reported in continuity in attention to sport and discontinuity in textbooks. In this article, a researcher look for the amount of attention to the Olympic education school books.

Methodology: Type of study is content analysis, total of primary school textbooks is 36, research variables are sports, sports photos, Olympic, Olympic images. Instrument includes Czech list of researcher_builed and excel software was used for the charts. **Results:** As specified in Table1, 280 cases is referred to the sport and the Olympics only 21 cases in total primary school books have been done. Number of allusions to sports is sport word, field names, Olympic word, sports pictures and each word or image that evokes the sport. In Table2, Consider that total of allusion to sport is greatest in forth level and fifth grade is lowest. in Levels of first, second, third and fifth wasn't being any allusion to the Olympics but fourth grade with 20 items allusion to the Olympic has provided good familiarity with the Olympics for students. According to the table3, is showing that most of allusions to sport is in the Persian and lowest is in the Quran. most of picture sport is in the Persian book. But about pay to Olympic is only forth Persian book.

Conclusion: According to official statistics of education organization over 3350000 students have opened their books and turn over them (Razavi, 2008). Now, has changed their perceptions of sport and the Olympics. The results of this study show that the content of textbooks in primary school in Iran has paid to sport irregularly and there is no certain continuity, and about Olympic is no any specific orderliness, only in forth level, lesson five on page 32, as champion world Takhti is dedicated to the principles of the Olympic Games and special sermony of olympic events. The results of this study to research results Razavi in sport is match. in the Olympic, but there was no objective research. In school Books is given various subjects, but there is no section with sport sebject that can most be pay to Olympic. This topic can be found in hygiene Chapter that sport is the most important health issues. Suggests that the outhors of schools books have be related whit Sport experts and have meetings with their for reach to goals of sports and Olympic education in childhood as the most important of period of learning and physical and social development.

Refrence 1. Ahmadi, P. (2001), "Curriculum design model, combining and comparing it with the existing curriculum in the elementary education system in Iran," Ph.D. Tarbiat Modarres university

2. Anderson, P. Hamilton, M. (2005). "Gender Role Stereotyping Of Parents in Childrens Picture Books" sex roles. 52

3. Binder, D. (2004) "teaching olympism in scool: Olympic education as a focus on values education". centred' Estudis olimpics (UAB).

4. Ghasemi, H. (2007). "Almpism promote effective education in schools." Second International Seminar Training Olympics and Paralympic, NOC Academy

5. Herman, N "Olympic pedagogy" translation Mandana adjutant Gorgan Ghlamzasraj born healthy and exercise journal Autumn 2009 Volume I

6. Hosseini, A. (2007), "Special Olympics Schools Education Initiative," Second International Seminar Training Olympics and Paralympic, NOC Academy

7. Hamidi, M. (2007)"Pattern Design Olympic executive education in schools," Second International Seminar Training Olympics and Paralympic,NOC Academy
8. Lapocque, L. (2002)" volunteerism and serious leisure: The case of the Francophon Games".10th Canadian congress on leisure research,Edmonton, Alberta
9. Mansoori, A. (2009)."Crystallization of national identity in textbooks, review books,Persian primary content,"Journal of National Studies.No.2.
10. parry, J. (2003).“olympic education in practice”.Proceedhng of the 3rd national congress on olympism and sport culture, university of Ulusal ,Bursa, TurkeyT May Keynote Paper
11. Razavi.2008."Analysis attitude drafters Farsi textbooks of first to third basic physical activities,"Journal of motion.No.38
12. tejari, F.2007"Comparative Olympic education in schools of selected countries," Second International Seminar Training Olympics and Paralympic, NOCAcademy
13. Yar Ali.2007."Review of social skills and social education curriculum Drktabhay middle school."Quarterly education.No. 93

INSTITUTIONS THAT EDUCATE TEACHERS FOR VILLAGE SCHOOLS IN EARLY REPUBLICAN PERIOD AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THEIR CURRICULUMS

CUMHURİYETİN İLK YILLARINDA KÖYE ÖĞRETMEN YETİŞTİREN KURUMLAR VE PROGRAMLARINDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Özçakir, S.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi

In Otoman Period, village school teachers are educated in madrasas and teacher training schools. In Turkish Republican Period, village school teachers are educated in “köy muallim mektepleri”, “köy eğitim kursları”, “köy öğretmen okulları” and “köy enstitüleri” in an order. In this study, village school teachers’ education and physical education in village teachers’ education is researched. As a result of the researches, there are many physical training and sports activities are observed in the curriculums of such schools. Physical education and folk dances are thought in a systematic and programmatic way especially in village institutes. As a conclusion, branches in sports were much more various in Republican Period comparing to today. Also importance is not given to folk dances as in Republican Period today. Lastly, physical exercises were done each and every morning in republican period, but today physical exercises are not done. In that respect, sports activities in Republican Period were much more developed comparing to today.

Keywords: Village school teachers education, physical education, sports, folk dances, village institute.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Giriş Ve Amaç Osmanlı İmparatorluğu’nda köylere iki kaynaktan öğretmen yetiştirilirdi. Bunların ilki medreseler, ikincisi ise darülmualimin ve darülmualimattır (erkek ve kız öğretmen okulu). 1848 tarihine kadar ilkokullara öğretmen yetiştiren tek kaynak şehirlerde, kasabalarda ve bazı köylerde açılmış olan medreselerdi. İlkokullara öğretmen yetiştirme işi 1868’de kurulan Darülmualimin-i Sübyan isimli okul ile başlamıştır (Tonguç, 1998:97-126). Klasik öğretmen okulu çıkışlı öğretmenlerin köylere pek gitmek istememeleri bu okulların ihtiyacı karşılayamamasına neden olmuştur. Bu durum köye göre öğretmen yetiştirilmesi yolunda çeşitli görüşlerin ortaya atılmasına ve bazı denemelere girişmesine neden olmuştur (Akyüz, 1978:302). Bu çalışmada Cumhuriyet’in ilanını takip eden ilk yıllardaki köye öğretmen yetiştirme çabalarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca köye öğretmen yetiştiren okullarda görülen gerek müfredat programı içindeki gerekse dışındaki beden eğitimi ve spor uygulamalarının araştırılması bu çalışmanın diğer bir amacını oluşturmaktadır.

Köy Öğretmeni Yetiştirme Çabaları Türk eğitim tarihinde birçok düşünce gibi köye göre öğretmen yetiştirme yönündeki fikirlerin geçmişi de II. Meşrutiyet Dönemi’ne kadar gider. Cumhuriyet dönemine girerken 1923 yılında toplanan İzmir İktisat Kongresi’nde ziraat eğitimi meselesinde alınan kararlarda İsmail Mahir Efendi’nin fikirlerinin etkisi olduğu açıktır. Daha sonra Türkiye’ye davet edilen J. Dewey’in Maarif Vekaleti’ne verdiği raporda, köye uygun öğretmenler yetiştirmeye yönelik yeni tip muallim mekteplerinin kurulması tavsiyesiyle mesele tekrar gündeme gelmiştir. Ayrıca Ali Haydar (Taner)’in 1924 yılı sonlarında verdiği bir konferansta, köylere öğretmen yetiştirmek üzere üç yıllık “Köy Muallim Mektepleri”nin kurulmasını teklif etmesiyle ve 1925 yılında Konya’da toplanan Maarif Müfettişleri Kongresi’nde tartışılmasıyla konu tekrar gündeme gelmiştir (Kafadar, 1997:292-294). İlk

gelişme, Mustafa Necati Bey'in bakanlığı sırasında Türk eğitim sistemini yeniden yapılandırmak amacıyla 1926 yılında çıkarılan "Maarif Teşkilatına Dair Kanun" ile sağlanmıştır. Bu kanuna göre öğretmen okulları ilk muallim mektepleri ve köy muallim mektepleri olarak ikiye ayrılmıştır. Aynı yıl Mustafa Necati Bey, köy muallim mektepleri kurulması için gerekli hazırlıkları başlatmış ve 1927-1928 öğretim yılında iki okul açılmıştır. 1932 ve 1933 yıllarında kapatılan bu iki okulun programındaki pratik ve uygulamalı derslerden biri de oyun, spor ve beden eğitimi idi (Öztürk, 1998:62). 1933 yılında Reşit Galip döneminde Köy İşleri Komisyonu kuruldu ve bu komisyon köyde eğitim problemini incelemeye başladı. Komisyon ayrıca yeniden yetiştirilecek köy mualliminin vasıflarını ve vazifelerini içeren bir rapor hazırladı (Tonguç, 1998:444). Eğitim Bakanı Saffet Arıkan'ın Mayıs 1936'da TBMM'de söylediğine göre mevcut ilköğretmen okulları ile 35 bin öğretmensiz köye ancak 100 yıl sonra öğretmen gönderilebilecekti (Akyüz, 1998:330). Saffet Arıkan döneminde köye göre öğretmen yetiştirme hareketinin ikinci denemesi olan eğitim kurslarının ilki Eskişehir Çifteler'de açıldı. Bu kurstan memnun kalınması üzerine 1937 yılında deneme genişletilerek daha sonra kurulacak Köy Enstitülerinin ilk modeli olan iki köy öğretmen okulu açıldı (Kafadar, 1997:295). Köy eğitim kurslarında her sabah en az 10, en çok 20 dakika cımnastik yapılması öngörülüyordu (Anonim, 2004:23). Köy öğretmen okullarında cımnastik ve spor konusu da yer almaktaydı. Kızılçullu'da özellikle yaz aylarında her sabah tüm okulun katıldığı 15-20 dakikalık cımnastik hareketleri yapılması gelenek haline almıştı. Voleybol, hentbol ve futbola da yer verilmişti (Akt. Öztürk, 1996:160). Köy enstitüleri 17 Nisan 1940 tarihli ve 3803 sayılı kanunla kurulmuştur. 1940'da köylerde 6 yaşın üstündeki nüfusun %90'ı okur yazar değildi. Köy enstitüleri bu yaygın bilgisizlikle mücadele etmek, köylerin sosyal ve ekonomik yapısında gelişmeler sağlamak amacıyla kurulmuştur (Akyüz, 1998:339). İsmail Hakkı Tonguç'un hakimiyetindeki köy enstitülerinde üretim okulu akımının savunduğu üretim pedagojisi anlayışına uygun olarak "iş içinde, iş vasıtasıyla, iş için" eğitim anlayışı benimsemiştir (Kafadar, 1997:300). Köy enstitülerinde her okul 1943'e kadar bakanlık onayıyla kendi programını uygulamıştır. Bu dönemde "Köy Enstitülerinin Eğitim ve Öğretim İşleri ile İlgili" yayınlanan yönetmelik ile enstitü öğrencisine yüzme, ata binme, dağlara tırmanma, yürüyüş ve muhitine göre sandal, yelken ve motorlu deniz taşıtlarını kullanmaları imkanı verilmiştir. Ayrıca öğrencilere okullarının bulunduğu köylerinde oynananlardan başlanarak milli oyunlar öğretilcektir. 1943 programı ise kültür dersleri (haftalık 22 saat), ziraat dersleri ve çalışmaları (haftalık 11 saat) ve teknik dersler ve çalışmaları (haftalık 11 saat) şeklindedir. Bu programda kültür dersleri içinde yer alan beden eğitimi ve ulusal oyunlar dersi öğrenim süresi 5 yıl olan enstitülerde ilk 4 sınıfta haftada 1 saat yer almıştır. Bu programda ayrıca her sabah 15 dakikadan az ve 30 dakikadan çok olmamak üzere cımnastik hareketleri yapılması uygun görülmüştür. 1947'de yayınlanan diğer bir programa göre beden eğitimi ve ulusal oyunlar dersi genel bilgi dersleri arasında ve tüm sınıflarda (1-5. sınıf) haftada 1 saat yer almıştır (Anonim, 2004:93-245). Enstitülerde daha çok ferdi ve intramural (okul içi) sporlara önem verilmiştir. En popüler spor güreşti. Öğretmen öğrenci herkesin oynayabildiği voleybolun yanında futbol da popüler bir spor haline geldi. Tüm sporlarda görülen yüksek sportmenlik ahlakı, enstitülerin ayırt edici bir özelliğidir. Kirby, köy enstitülerinde varılan sportmenlik seviyesinin Türkiye'de İngiliz ve Amerikan eğitim kurumlarına varılan noktadan bile daha üstün olduğunu belirtmektedir (Kirby, 1962:234-235). Köy enstitülerinde beden eğitimi ve ulusal oyunlar programının özgün bir diğer yanı ise "bölge yarışmaları"dır. Bu etkinlikler bölgede canlılık yaratmak, halkın ve öğrencilerin şenlik yapmasını sağlamak amacıyla yapılmıyordu. Enstitüler her iki yılda bir bölgelerine giren köy okulları ile beraber bu etkinliği yaparlardı. Enstitülerde ayrıca yürüyüş, dağcılık, kayak, kızak, atıcılık, avcılık, bisiklet, masa tenisi, basketbol, atletizm gibi sportif etkinliklerin de yapıldığı görülmektedir (Türkoğlu, 1997:293-294). Balkır'ın belirttiğine göre enstitüde iş gücüne yönelik çabaların tümü, sporda

varılmak istenilen amaçlara hizmet eden hareketten ibaretti (Balkır, 1974:223-224). 1954'te yayınlanan kanunla köy enstitüleri ilköğretmen okullarıyla birleştirilmiş ve enstitülerden 15.000 kadar öğretmen mezun olmuştur (Akyüz, 1998:341-342).

Sonuç olarak köy muallim mektebi, köy eğitim kursları, köy öğretmen okulları ve köy enstitüsü programlarında beden eğitimi ve spor uygulamaları önemli bir yer teşkil etmekteydi. Köy enstitüsü 1943 ve 1947 yıllarında yayınlanan iki programda, beden eğitimi ve ulusal oyunlar dersi amacıyla bazı farklar vardı. 1943 programında beden eğitimi ve ulusal oyunlar dersi öğrencilerin tabiat zorlukları ile baş etmelerine ve ziraat, iş alanlarında daha faydalı olmalarına yönelikti. 1947 programı ise öğrencilerin çevik bir vücuda sahip olmaları, spor sevgisi ve spor alışkanlığı kazanmalarına yönelik amaçlar içeriyordu. Ayrıca günümüzde bile uygulanmayan her sabah yapılan cimmastik hareketleri dikkat çekici bir durumdur.

SEÇİLMİŞ KAYNAKÇA Akyüz, Y. (1998). Türk Eğitim Tarihi 7. Baskı. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım. Anonim (2004). Köy Enstitüsü Programları. Köy Enstitüsü ve Çağdaş Eğitim Vakfı Yayınları. Birlik Matbaası.

Türkoğlu, P. (1997). Tonguç ve Enstitüleri. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Kirby, F. (1962). Türkiye'de Köy Enstitüleri. İmece Yayınları:2. Ankara: Rüzgarlı Matbaa.

THE SELF-RESPECT AND LEVEL OF HARDINESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND OTHER TEACHERS

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ İLE DİĞER ÖĞRETMENLERİN BENLİK SAYGISI VE ATILGANLIK DÜZEYLERİ

*Doç.Dr.Cengiz Arslan *Yrd.Doç.Dr. Mehmet Güllü **Varol Tural

*Inönü Üniversitesi Besyo ** Milli Eğitim Müdürlüğü

ABSTRACT The aim of this study is to examine the self-respect and level of hardiness of Physical Education teachers and other teachers according to some variables. In modern societies the importance of qualified man power is known. The roles and responsibilities of teachers in growing qualified man has always been increasing. In the meantime, that the teachers are able to improve in the fields of self-cognitive, affective and psychomotor will empower them in these hard struggles. In order to determine the self-respect and level of hardiness of Physical Education teachers and other teachers, the nature of our illustrative study comprises of 303 Physical Education teachers in Malatya and 5637 teachers from the other branches in the centre of Malatya. Its sample has formed from 224 Physical Education teachers and 344 teachers from the other branches. The data been collected by applying the questionnaire form which determines social-demographic peculiarities, the Stanley Coopersmith Self-Respect Scale (SRS) and the Rathus Hardiness Inventory (RHI). 40% of the teachers are Physical Education teachers, 60% of them are the other teachers. The hardiness inventory average of Physical Education teachers is (X:14.08), the average of self respect is (X: 35.28), the hardiness inventory average of the other teachers is (X: 9.59) the average of self respect scale is (36.01) and between these two groups there is a significant relation.

Key words: Hardiness, self respect, Physical Education teacher, other teachers

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 569.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Öğretmenlik çağdaş anlamda bilgili, bilimsel, araştıran, okuyan, sorgulayan, plan yapan, karar veren ve uygulayan bir meslek olarak görülmektedir. Ayrıca öğretmenin özgüveninin yüksek olması, kendi kararlarını verebilmesi, yaptığı uygulamayı bilerek yapması ve kararlarını savunabilmesi istenmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar ve atılganlık eğitiminin ve benlik saygısının önemi vurgulanmıştır. Atılgan kişi başkalarının inanç ve haklarını çiğnemedi, onları küçümsemedi, etkisi altına almaya veya onları kullanmaya çalışmadan, inanç ve isteklerini ortaya koyabilir, haklarını savunabilirler. Yapılan çalışmalar da genelde atılgan davranışı olan bireylerin benlik değerinin de yüksek olduğunu ve yaşamlarında daha başarılı olduklarını göstermektedir. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik değeri yüksek olan bireylerin özgüvenleri yüksektir, depresyona girmezler, saldırganlık duyguları yoktur. Tüm bunlar dikkate alınarak Malatya’da bulunan Beden Eğitimi Öğretmeni diğer öğretmenlerin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM Çalışma Malatya’da bulunan Beden Eğitimi Öğretmenleri ve diğer öğretmenlere benlik saygısı ve atılganlık düzeylerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı nitelikte planlanmış ve yapılmıştır. düzeylerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı nitelikte planlanmış ve yapılmıştır. Veriler, sosyo-demografik özelliklerini belirleyen 7 soruluk anket formu ile Stanley Coopersmith Benlik Saygısı

Ölçeği (BSÖ) ve Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) uygulanarak toplanmıştır. Çalışmamızda elde edilen anket verileri SPSS-16 programına yüklendikten sonra ikili karşılaştırmalar için t-testi kullanıldı. Üçlü ve çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü anova kullanıldı, sonuçların anlamlı çıktığı durumlarda ikili karşılaştırmalar için post hoc olarak LDS testi seçildi. Anlamlılık düzeyi olarak 0.05 olarak belirlendi.

BULGULAR Yapılan analizler neticesinde erkek öğretmenlerin bayan öğretmenlere göre daha atılgan oldukları bulunmuştur($P<0.05$), Bayan öğretmenlerin benlik saygısı düzeyi erkek öğretmenlere göre daha yüksektir($p<0.05$) Hafif şişman ve şişman öğretmenler arasında atılganlık düzeyi olarak anlamlı bir fark bulunmuştur($p<0.05$) Normal hafif şişman ve hafif şişman-şişman öğretmenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır($p<0.05$) Beden Eğitimi öğretmenlerin diğer öğretmenlere göre daha atılgan oldukları aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur($p<0.05$), Ancak Beden Eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı düzeyi diğer öğretmenlere göre düşük çıkmıştır($p<0.05$) Ortaöğretimde görev yapan Beden Eğitimi öğretmenlerinin ilköğretimde görev yapan öğretmenlere göre daha atılgan oldukları bulunmuştur($p<0.05$)Ortaöğretimde görev yapan öğretmenler ile ilköğretimde görev yapan öğretmenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında fark bulunamamıştır($p>0.05$) Ön lisans –lisansön, ön lisans-lisans üstü, aralarında atılganlık yönünden anlamlı bir fark vardır($p<0.05$), ön lisans lisans üstü, lisans lisans üstü mezunu öğretmenleri arasında benlik saygısı düzeyi bakımından anlamlı bir fark vardır($p<0.05$) 0-5 yıl arası çalışan öğretmen ile 5-10 yıl,10-20 yı ve 20 yıl üstü çalışan öğretmenler arası atılganlık düzeyi bakımından anlamlı bir fark vardır($p<0.05$), 0-5, 5-10, 10-20 ve 20 yıl üstü çalışan öğretmenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur($p>0.05$) Çekirdek aile ile diğer(anne yada baba ölü) arasında, geniş aile ile diğer arasında, parçalanmış aile ile diğer arasında atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır($p<0.05$), Çekirdek aile ile geniş aile, çekirdek aile ile parçalanmış aile, geniş aile ile diğer, parçalanmış aile diğer arasında benlik saygısı düzeyi bakımından anlamlı bir fark vardır. Köyde, kasabada, şehirde ve büyük şehirde yaşamını geçiren öğretmenler arasında atılganlık düzeyi bakımından anlamlı bir fark yoktur($p>0.05$),

TARTIŞMA ve SONUÇ Yapılan analizler neticesinde erkek öğretmenlerin bayan öğretmenlere göre daha atılgan oldukları bulunmuştur($P<0.05$), Bayan öğretmenlerin benlik saygısı düzeyi erkek öğretmenlere göre daha yüksektir($p<0.05$) Erkek öğretmenlerin atılgan olması daha çok sorumluluk duygusunu hissettikleri için olabilir. Bayan öğretmenlerinde benlik saygısı düzeyinin erkek öğretmenlere göre yüksek olması bayanların olaylara bakış açısı daha mantıklı ve sabırlı kişiliğe sahip olmalarından olabilir. Hafif şişman ve şişman öğretmenler arasında atılganlık düzeyi olarak anlamlı bir fark bulunmuştur($p<0.05$)Zayıf-hafif şişman, normal-hafif şişman ve hafif şişman-şişman öğretmenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır($p<0.05$) Hafifi şişman sınıfına giren öğretmenler şişman sınıfına gren öğretmenlerden daha atılgandır. Aynı şekilde zayıf, normal sınıfına giren öğretmenler diğer sınıflara göre benlik saygısı düzeyi daha yüksektir. Bu a öğretmenlerin kendilerine duyduğu öz güvenden kaynaklı olabilir. Beden Eğitimi öğretmenlerin diğer öğretmenlere göre daha atılgan oldukları aralarında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur($p<0.05$), Beden Eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı düzeyi diğer öğretmenlere göre düşük çıkmıştır($p<0.05$) Ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin ilköğretimde görev yapan öğretmenlere göre daha atılgan oldukları bulunmuştur($p<0.05$)Ortaöğretimde görev yapan öğretmenler ile ilköğretimde görev yapan öğretmenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında fark bulunamamıştır($p>0.05$) Ön lisans –lisans, ön lisans-lisans üstü, aralarında atılganlık yönünden anlamlı bir fark vardır($p<0.05$), ön lisans lisans üstü, lisans lisans üstü mezunu öğretmenleri arasında

benlik saygısı düzeyi bakımından anlamlı bir fark vardır($p<0.05$) Ön lisans mezunu öğretmenlerin diğer öğretmenlere göre daha eski öğretmen olduklarından dolayı genç öğretmenlerin daha atılgan oldukları hatta lisans mezunu öğretmenlerinde lisans üstü mezunu öğretmenlere göre daha az atılgan olduğu sonucu çıkmıştır. 0-5 yıl arası çalışan öğretmen ile 5-10 yıl, 10-20 yıl ve 20 yıl üstü çalışan öğretmenler arası atılganlık düzeyi bakımından anlamlı bir fark vardır($p<0.05$), 0-5, 5-10, 10-20 ve 20 yıl üstü çalışan öğretmenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur($p>0.05$) Atılgan ve benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek çıkması edindikleri tecrübe ve kendini geliştirme ile alakalı olabilir. Çekirdek aile ile diğer arasında, geniş aile ile diğer arasında, parçalanmış aile ile diğer arasında atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır($p<0.05$), Çekirdek aile ile geniş aile, çekirdek aile ile parçalanmış aile, geniş aile ile diğer, parçalanmış aile diğer arasında benlik saygısı düzeyi bakımından anlamlı bir fark vardır. Köyde, kasabada, şehirde ve büyük şehirde yaşamını geçiren öğretmenler arasında atılganlık düzeyi bakımından anlamlı bir fark yoktur($p>0.05$), Köy ile kasabada, köy ile büyük şehirde, şehir ile köyde, şehir ile büyük şehir de kasaba ile şehir ve büyük şehirde yaşamını geçiren öğretmenlerin benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir fark vardır($p<0.05$)

KAYNAKLAR 1. Yörükoğlu A. Gençlik Çağı. 11. Baskı, İstanbul: Özgür Yayınları, 2000.

2. Doğan O. Yükseköğretimde rehberlik ve psikolojik danışma merkezinin gerekliliğine ilişkin görüşler. Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı. Ankara-Türkiye, 20-28 Mayıs 1987.

3. Özdoğan B. Üniversite öğrencilerine verilebilecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri. Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı. Ankara-Türkiye, 20-28 Mayıs 1987.

4. Alberti R, Emmons M. (Çev: Katlan, S.) Atılganlık. Ankara: HYB Yayıncılık, 2002. ve assertivite ilişkisi. VI. Ulusal Hemşirelik Kongresi. Ankara-Türkiye, 14-16 Mayıs 1998:

5. Voltan N. Rathus Atılganlık Envanteri geçerlik ve güvenirlik çalışması. Psikoloji Dergisi. 1980;10:23-25.

6. Öz F. Sağlık Alanında Temel Kavramlar. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ., 2004.

7. Sanford LT, Donovan ME. (Çev: Katlan, S.) Kadınlar ve Benlik Saygısı. Ankara: HYB Yayıncılık, 1999.

8. Uğur G. Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 1996.

9. Ker-Dinçer M. Kişilerarası İletişimde Sorun Çözücü Bir İletişim Becerisi Olarak Atılganlık. Edi: Gürüz D, Temel A. İletişime Yeni Yaklaşımlar. 1. Baskı, İzmir: Nobel Basımevi, 2005: 25-56.

10. Kaya Z. Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2001.

11. Phelps S, Austin N. (Çev.: Katlan, S) Atılgan Kadın. 1. Baskı, Ankara, 1997.

12. Rugancı N. Atılganlık. Bilkent Üniversitesi Öğrenci Dekanlığı Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi Koruyucu/ Önleyici Çalışmalar. Erişim: (<http://www.bilkent.edu.tr>) Erişim 19.04.2007

13. Korkut F. Okul Temelli Önleyici Danışma Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık, 2004:191-209, 135-137.
14. Whirter JM, Acar NV. Ergen ve Çocukla İletişim. Ankara: US-A Yayıncılık, 2000.
15. Üstün B. Hemşirelerin Atılganlık ve Tükenmişlik Düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1995.
16. Eren N, Uyer G. Sağlık Meslek Tarihi ve Ahlakı. 4. Baskı, Ankara: Hatiboğlu Yayınları, 1992.Erişim: <http://www.sciencedirect.com>

EXAMINING THE BELIEF OF ACADEMIC SELF-EFFICACY AND TEACHER SELF-EFFICACY OF PHYSICAL
EDUCATION TEACHER CANDIDATES IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Çeşitli Değişkenler Açısından Akademik Öz
Yeterlik ve Öğretmen Öz Yeterlik İnançlarının İncelenmesi

1.İdris Yılmaz 2.Oğuzhan Yoncalık 3.Hakkı Ulucan

1.Ahi Evran Ünivesitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu 2. Kırıkkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu 3. Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

One of the effective beliefs in human behaviours' existence is the belief of self efficacy. Self efficacy belief that may affect the motivation and success of the individual is his belief in achieving a task on his own. It is notified that the self efficacy belief of teacher candidates can be used in education field, in explaining the individual differences in teacher activities, in understanding and developing teacher behaviour and also in explaining the behaviours related to learning. For this reason, the aim of the study is to examine the belief of academic self-efficacy and teacher self-efficacy of physical education teacher candidates in terms of various variables. 198 students studying at Ahi Evran University Phycsical Education Teacher Programme formed the survey sample. The data of the survey has been collected by means of individual information form, academic self-efficacy scale (Jerusalem and Schwarzer, 1981) and teacher self-efficacy scale (Schmitz and Schwarzer, 2000). T-test, anova test and pearson corelation parameter have been used in the analysis of data. At the end of the research, it has been found that the perception of academic self-efficacy and teacher self-efficacy hasn't been changed in accordance with sex and age variables ($p>0.05$). It has been observed that academic self-efficacy beliefs between 1st grade students and 4th grade students have been high in favour of 4th grade in a meaningful rate; and the same as of between 2nd grade students and 3rd and 4th grade students in favour of 3rd and 4th grade students ($p<0.05$). It has been observed that 1st, 2nd and 3rd graders' teacher self-efficacy perception is higher in a meaningful rate than 4th graders ($p<0.05$). It has also been fixed that there is a meaningful relation in a positive way between academic self-efficacy and teacher self-efficacy beliefs ($r=571$, $p<0.01$). As a result, it has been concluded that sex and age doesn't affect academic self-efficacy and teacher self-efficacy beliefs, that academic self-efficacy and teacher self-efficacy belief decreases as the grade level increases and that there is a positive relationship between academic self-efficacy and teacher self-efficacy. At the end of the analysis, the students' perception towards academic self-efficacy and teacher self-efficacy according to the gender and age variables do not differ from each other. Similar results have been recorded for the teacher candidates from different subjects. Another result reached at the end of the research is that the students' trust level in academic self-efficacy and teacher self-efficacy decreases as the grade level increases. This decrease is considered to be meaningful statistically. On the one hand, the problems that teacher candidates face during their assignment process can cause this decrease, and, on the other hand, it is pointed out that grade level and trust in self-efficacy can be the main theme of more comprehensive studies. Furthermore, it is found that there is a positive and meaningful relationship between academic self-efficacy and teacher self-efficacy trust.

Key words: Self-efficacy, Academic self-efficacy, Teacher self-efficacy, Physical Education, Teacher candidate

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş Son 20 yılda psikolojinin farklı uygulama alanlarında kullanılan Bandura'nın özyeterlik teorisinin, davranışlarımız üzerinde önemli etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Özyeterlik kavramı, özellikle eğitim ile ilgili süreçlerde örneğin öğrenme ve performansla ilgili olarak - öğretmen ve öğrencilerin stresle mücadelesi ve fiziksel sağlık durumlarının araştırılması için sıkça uygulanmaktadır. Özyeterlik beklentisi, "kişinin yetenekleri hakkındaki kendini ikna edişi" olarak tanımlanmaktadır. Olumlu özyeterlik beklentisinin motivasyonu arttırdığı, yeni ve zor görevlerle başa çıkabilmeyi sağladığı ve çaba harcamaya istekli kıldığı; olumsuz özyeterlik beklentisinin ise kişinin kendi inisiyatifi ile davranamamasına ya da yapılan bir işi sonuçlandırmadan bırakmasına neden olduğu bildirilmektedir (Jerusalem, 2002). Witte (2002), Üniversite öğrencilerinin eğitim yaşantılarını iyileştirmek adına yapılanlar içinde eksik olan tarafın özellikle öğrencilerin özyeterliklerinin arttırılmasına dair önlemlerin alınması olarak bildirmektedir. Erpenbeck ve Rosenstil kişisel yeteneği eleştiri yeteneği, kendini düzenleme, yaratıcılık, motivasyon ve özyeterlik kavramı ile tanımlamışlardır. Bu kavram altında yer alan özyeterliğin ise, üniversite öğrenimi sırasında karşımıza çıkan problemlerle mücadele edebilmek için gerektiği belirtmişlerdir (Braun ve Guys, 2004). Bu açıklamalar ışığında özellikle yabancı alan yazınına bakıldığında spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin öğretmen öz yeterlik inançları, akademik tez yazabilme özyeterlik inançları, iletişim özyeterlik inançları, antrenörlük özyeterlik inançları derinliğine araştırma konusu olmaktadır. Bu noktadan hareketle bu çalışma ile beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmen ve akademik özyeterliklerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Yöntem Çalışmanın örneklemini araştırmacılara uygunluğuna göre seçilmiştir. Bu kapsamda araştırmacının çalışma grubunu Ahi Evran Üniversitesi, beden eğitimi öğretmenliği programında öğrenim gören 198 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların 73'ü (%36.9) bayan, 125' i (%63.1) erkektir. Öğretmen adaylarının 18–28 yaş aralığında ve bayan adayların yaş ortalaması =23.1, erkek adayların =22.8 dir. Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde öğrencilere ait kişisel bilgiler sorulmuştur. İkinci bölümde Jerusalem ve Schwarzer'in 1981 yılında akademik özyeterliği belirleyebilmek amacıyla geliştirdikleri Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan "Akademik Özyeterlik Ölçeği" ve Yılmaz, Köseoğlu, Gerçek ve Soran 'nın 2004 yılında uyarladıkları Schmitz ve Schwarzer, in (2000) "Öğretmen Özyeterlik Ölçeği" yer almaktadır. Her iki ölçekte yer alan maddeler 4 'lü likert tipi ölçek (bana uygun değil, bana nadiren uygun, bana çoğunlukla uygun, bana tamamen uygun) formundadır. Akademik Özyeterlik ve Öğretmen Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde, gruplar arası dağılımlar normal olduğu için ikili karşılaştırmalarda t testi, çoklu karşılaştırmalarda anova testi kullanılmıştır. Diğer taraftan iki ölçek arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir

Bulgular Katılımcıların öğretmen özyeterlik inançları, bayanların =25.5; erkeklerin =25.6 olduğu ve puanların istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir [t(196)=012; p> ,05)]. Akademik özyeterlik inancı bayanlarda =21.4; erkeklerde =21.7 olarak bulunup puanların farklılaşmadığı görülmüştür [t(196)=467; p> ,05)]. Yaş değişkenine göre öğretmen ve akademik özyeterlik puanları birbirine oldukça yakın olup istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir(=26.0 ; =25.8) [t(196)=1950; p> ,05)], (=22.0; =21.4) [t(196)=1895; p> ,05)]. Okunulan sınıf düzeyine göre öğretmen öz yeterlik inançları puan sırasıyla 2.sınıf =26.8, 1.sınıf =26.7, 3. sınıf =25.9 ve 4.sınıf =22.7 bulunmuştur. Varyans analizi sonucuna göre okunulan sınıf düzeyine göre öğretmen adaylarının özyeterlik algılarının anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür [F(3-194)=13.980; p<,05], okunulan sınıf düzeyine göre akademik özyeterlik puanlarına bakıldığında sırasıyla 2. sınıf =23.2, 1.sınıf =22.4, 3.sınıf =21.2 ve 4.

sınıf =19.5 olduğu ve varyans analizi sonuçlarına göre okunulan sınıf düzeyi değişkenine göre akademik özyeterlik puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir [$F(3-194)=10.274$; $p<.05$]. Ayrıca akademik öz yeterlik ve öğretmen öz yeterlik inançları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.571$, $p<.01$).

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmada, beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik ve öğretmen öz yeterlik inançlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışma grubunun akademik ve öğretmen öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum öğrencilerin kendi alanlarına ilişkin öğrenmelerine dair özyeterlik inançlarının yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir ve öğrencilerin kendi alanlarında başarılı olabileceklerine ilişkin bir tahmin yürütmemizi sağlayabilir. Ayrıca özyeterlik inançlarına bağlı olarak öğretmenlerin öğretime harcadıkları çabanın, hedeflerinin ve istek düzeylerinin değiştiği belirtilmektedir (Tschannen, Moy 2001), Schmitz (2000), özyeterlik beklentisinin, meslek stresine karşı koruyucu bir etken olduğunu belirterek, öz yeterli öğretmenlerin mesleklerine daha çok yönelen ve memnuniyeti yüksek olan öğretmenler olduklarını bildirmektedir. Açıklamalara dayanarak beden eğitimi öğretmen adayları için elde edilen bu sonucun olumlu bir durum olduğunu söylemek mümkündür. Analizler sonucunda, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre öğrencilerin akademik öz yeterlik ve öğretmen öz yeterlik algılarının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Benzer sonuçlar farklı branşlardaki öğretmen adayları içinde kaydedilmiştir (Akbaş Çelikkaleli 2006; Ekici 2006). Araştırmada elde edilen diğer bir sonuçta akademik ve öğretmen özyeterlik inançlarının sınıf düzeyi arttıkça düştüğüdür. Bu düşüşler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu duruma öğretmen adaylarının atanma problemleri sebep olarak gösterilebileceği gibi bu durum sınıf düzeyi ve özyeterlik inançlarının daha kapsamlı araştırmalara konu olabileceğini işaret etmektedir. Ayrıca akademik öz yeterlik ve öğretmen özyeterlik inançları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Seçilmiş Kaynaklar Schmitz, G.S., Schwarzer, R. (2000). Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern: langsschnitt befunde mit einem neuen instrument, Zeitschrift für Padagogische Psychologie, 14(1), 12–25.

Yılmaz, M., Gürçay, D., Ekici, G. (2007). Akademik özyeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 33: 253–259.

Yılmaz, M., Köseoğlu, P., Gerçek, C., Soran, H. (2004). Yabancı dilde hazırlanana bir öğretmen öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 27: 260–267

Braun, E. ve Guys, B (2004) Perspektiven der lehrevaluation, 29 Mayıs 2010 tarihinde [www.ewipys.de/Braun/braun GUYSawf04.pdf](http://www.ewipys.de/Braun/braun%20GUYSawf04.pdf) adresinden alınmıştır.

INVESTIGATION OF THE CONSISTENCY BETWEEN SELF CONCEPT AND VOCATIONAL SELF CONCEPT OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ BENLİK KAVRAMLARI İLE MESLEKİ BENLİK KAVRAMLARI ARASINDAKİ BAĞDAŞIMIN İNCELENMESİ

Süleyman Munusturlar* Nevzat Mirzeoğlu*

*A.I.B.Ü., Besyo, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Bolu.

ABSTRACT This study was carried out in order to examine the correlational levels between the self-concept and vocational self-concept in 133 students, 45 being female, and 88 being male studying in the physical education and teaching department of Abant İzzet Baysal University. Kappa co-efficient z test were used in the evaluation of the data obtained. In this study a personal information form with 7 questions, together with the metod of “expressing the vocation with attributes” and “expressing self with attributes” were used. Significant correlation was obseved between self-concept levels and vocational self-concept levels of the teacher candidates. While a statistically significant difference was observed between the correlational levels of the self-concept and vocational self-concept in 2 subjects of the overall 7, no difference was observed in the other five subjects.

Keywords: Self-Concept, Vocational Self-Concept, University Students, Correlational Levels.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 220.rar](#)

GİRİŞ İnsan hayatında verilen kararlardan belki de en önemlisi, kişinin mesleğiyle ilgili olarak vermiş olduğu karardır. Hoppock (1957:38)’a göre bir kimsenin seçtiği meslek onun işinde başarılı olup olamayacağını, ileride bir iş bulup bulamayacağını, nerede oturup kiminle evleneceğini ve kimlerle etkileşimde bulunacağını belirler (Akt: Işık,2006: 9). Uygun bir mesleğe sahip olmak, bireye benliğini doyurma, geliştirme, ekonomik yaşamını devam ettirme yanında, birçok uyum kolaylığı da sağlar (Kuzgun, 1985). Çalışmalarını kişilik özellikleri ile meslekler arasındaki ilişkiler konusunda yoğunlaştıran araştırmacılar mesleğin, bireyin kişilik, ilgi ve yeteneklerine olduğu kadar benlik kavramına da uygun olması gerektiğini önemle vurgulamışlardır. Kişilik ve benlik birbirine yakın kavramlar olmakla birlikte, farklı anlamlara sahiptirler. Kişilik; bireyin ruhsal, bedensel ve sosyal özelliklerinin dinamik bir bütünüdür. Benlik ise, bu özellikleri algılayış biçimi; kişiliğin odak noktası ve öznel yanındır (Özdemir ve Ark.: 2002: 289). Super (1963:20), mesleki benlik kavramını “bireyin meslekle ilgili olduğunu düşündüğü kişisel özelliklerinin kümesi” olarak tanımlamaktadır. Oluşan ve gelişen benlik kavramı, zamanla mesleki terimlere dönüştürülür. Mesleki benlik kavramının yerleşmesi, mühendislik ya da öğretmenlikte olduğu gibi profesyonel bir eğitim almak ya da profesyonel olarak bir işe başlamakla yerleşir (Jones, 1982:147, Akt: Işık:2006:26). Bir yüksek öğretim programının seçilmesi, aynı zamanda bir mesleğin seçilmesi anlamına gelmektedir (Kuzgun, 1985). Yüksek öğretim kurumları içinde öğretmen yetiştiren kurumların özel bir önemi vardır. Çünkü, öğretmen yetiştiren kurumlar, topluma uyum sağlayacak olan ve çeşitli alanlara nitelikli insan gücü olarak yetiştirecek kişileri eğitecek öğretmeni yetiştirmekle sorumludur (Özdemir ve Ark.: 2002: 289). Bu araştırma, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adayı öğrencilerin benlik ve mesleki benlik kavramlarının bağdaşım düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile yapılmıştır.

YÖNTEM Çalışma Grubu Bu araştırmanın evreni 2009-2010 öğretim yılında, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim görmekte olan 45'i kadın, 85'i erkek olan, 30'u 1.sınıf, 31'i 2.sınıf, 32'si 3.sınıf ve 40'ı 4.sınıf öğrencisi olan toplam 133 öğretmen adayından oluşmaktadır. **Veri Toplama Aracı** Araştırmada öğrencilerin benlik kavramları ile mesleki benlik algılarını belirlemek amacı ile Işık (2006: 82) tarafından geliştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ($r=0.96$) 74 maddelik sıfat listesi ile araştırmacı tarafından geliştirilen 7 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. 74 maddelik sıfat listesi yönergeler değiştirilerek “Kendini Sıfatlarla Tanımlama” ve “Mesleği Sıfatlarla Tanımlama” şeklinde iki ayrı form şeklinde hazırlanmıştır. Her iki ölçekte bulunan 74 madde tümüyle aynı sadece başlıkları farklıdır. Kendini Sıfatlarla Tanımlama ölçeğinin yanıtlanması, “hiç uygun değil (1)”, “pek uygun değil-(2)”, “biraz uygun-(3)”, “epeyce uygun-(4)”, “çok uygun-(5)” şeklindedir. Mesleği Sıfatlarla Tanımlama ölçeğinin yanıtlanması ise “hiç gerekli değil-(1)”, “pek gerekli değil-(2)”, “biraz gerekli-(3)”, “epeyce gerekli-(4)”, “çok gerekli-(5)” şeklindedir. Birinci ölçek olan Kendini Sıfatlarla Tanımlama formu öğretmen adayı olan örnekleme uygulandıktan 15 gün sonra maddeleri aynı fakat başlığı Öğretmenlik Mesleğini Sıfatlarla Tanımlama olan ikinci ölçme formu örneklem grubuna uygulanmıştır. **Verilerin Çözümlemesi** İki ayrı uygulamada elde edilen verilerden, benlik ve mesleki benlik kavramı arasındaki bağdaşım düzeyini bulmak için Cohen (1960) tarafından geliştirilen Kappa Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Kappa katsayısı, aynı düzeyde tanımlanmış iki kategorik değişken arasındaki bağdaşımın ölçümü için kullanılan analiz tekniğidir (Semiz, 2006:198). Gruplar arasındaki bağdaşım değerleri (kappa katsayıları) arasında fark olup olmadığının hesaplanması için Z testinden yararlanılmıştır. Bu formülde bulunan Z değerinin, .05 ($Z \geq 1.96$) ve .01 ($Z \geq 2.57$) düzeylerinde anlamlı olup olmadığını anlamak için t tablosuna (Semiz, 2006:245) bakılmıştır.

BULGULAR ** Ekteki Tablo 1 Buraya Eklenecek** Cohen (1960)'in Kappa Katsayısı tekniği kullanılarak yapılan istatistiksel analiz sonucunda; kadın öğretmen adaylarının Kappa Katsayısı (K)= 0.232, erkek öğretmen adaylarının Kappa Katsayısı (K)= 0.327 bulunmuştur. Bu verilere göre; kadın öğretmen adaylarının benlik ve mesleki benlik algıları arasında .05 düzeyinde, erkek öğretmen adaylarının benlik ve mesleki benlik algıları arasında .01 düzeyinde anlamlı bir bağdaşım vardır. 1.Sınıfta öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının Kappa Katsayısı (K)= 0.327, 2.sınıftaki öğretmen adaylarının Kappa Katsayısı (K)= 0.092, 3. sınıftaki öğretmen adaylarının Kappa Katsayısı (K)= 0.092, 4. sınıftaki öğretmen adaylarının Kappa Katsayısı (K)= 0.384 bulunmuştur. Bu verilere göre 1., 3. ve 4. sınıftaki öğretmen adaylarının benlik ve mesleki benlik algıları arasında .01 düzeyinde anlamlı bir bağdaşım vardır. 2.sınıftaki öğretmen adaylarının benlik ve mesleki benlik algıları arasında anlamlı bir bağdaşım bulunamamıştır ($p > 0.05$). Öğretmen adaylarının benlik ve mesleki benlik algıları arasındaki bağdaşım düzeylerinde 1.Sınıf ($K=.323$) ile 2.Sınıf ($K=.092$) ($Z=223$, $p < .05$), 2.sınıf ($K=.092$) ile 3.Sınıf ($K=.417$) ($Z= 7.55$, $p < .01$), 2.Sınıf ($K=.092$) ile 4.Sınıf ($K=.384$) ($Z=7.30$, $p < .01$) arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Diğer sınıflar arasındaki benlik ve mesleki benlik algıları arasındaki bağdaşım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Öğretmenlik mesleğini kendi isteği ile seçen öğretmen adaylarının ($K= 0.295$) ve yakın çevresinin isteği ile seçen öğretmen adaylarının ($K= 0.533$) benlik ve mesleki benlik algıları arasında anlamlı bir bağdaşım olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Ancak gruplar arasındaki bağdaşım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($Z=0.32$, $p > 0.05$). Öğretmenlik mesleğini kişilik özelliklerine uygun bulan öğretmen adaylarının ($K= 0.278$) ve uygun bulmayan öğretmen adaylarının ($K= 0.550$) benlik ve mesleki benlik algıları arasında anlamlı bir bağdaşım olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Ancak gruplar arasındaki bağdaşım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($Z=1.17$, $p > 0.05$). Mezun olduktan

sonra öğretmenlik mesleğinde çalışmayı isteyen öğretmen adaylarının ($K= 0.288$) ve çalışmayı istemeyen öğretmen adaylarının ($K= 0.474$) benlik ve mesleki benlik algıları arasında anlamlı bir bağdaşım olduğu bulunmuştur ($p< .05$). Ancak gruplar arasındaki bağdaşım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($Z=0.97$, $p>0.05$). Öğretmenlik mesleğinin geleceğini olumlu algılayan öğretmen adaylarının ($K= 0.274$) ve geleceğini olumsuz algılayan öğretmen adaylarının ($K= 0.366$) benlik ve mesleki benlik algıları arasında anlamlı bir bağdaşım olduğu bulunmuştur ($p< .01$) bulunmuştur. Ancak gruplar arasındaki bağdaşım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($Z=0.77$, $p>0.05$). Ailesinde başka öğretmen olan öğretmen adaylarının ($K= 0.14$) ve başka öğretmen olmayan öğretmen adaylarının ($K= 0.384$) benlik ve mesleki benlik algıları arasında anlamlı bir bağdaşım olduğu bulunmuştur ($p< .05$) bulunmuştur. İki grup arasındaki bağdaşım düzeyleri arasında ailesinde öğretmen olmayanlar lehinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($Z=1.97$, $p< .05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırma bulgularına göre, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının benlik algıları ile mesleki benlik algıları arasında anlamlı bir bağdaşım vardır. Şahin (1992), Işık (2006), Karcıoğlu'nun (1994) yaptıkları çalışmalar da öğretmen adaylarının benlik ve mesleki benlik algılarındaki bağdaşımı destekler niteliktedir. Ancak Işık (2006) 'ın yapmış olduğu çalışmada bizim bulgularımızdan farklı olarak, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının benlik ve mesleki benlik algıları arasında anlamlı bir bağdaşım bulamamıştır. Özdemir (2002) 'nin çalışması ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının benlik ve mesleki benlik algıları arasında anlamlı bir bağdaşım olduğu yönünde sonuçlar elde etmiştir. Ayrıca, ailesinde öğretmen olup olmama değişkeni ile, sınıf değişkeninin benlik algısı ile mesleki benlik algısı üzerinde önemli bir değişken olduğu sonunca ulaşılmıştır. Seçilmiş Kaynaklar Işık N. , Öğretmen Adaylarının Benlik Kavramları ile Mesleki Benlik Kavramları Arasındaki Bağdaşımın Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi: Selçuk Üniversitesi Örneği, s.17-36. 2006.

Özdemir, A.R., Özdemir, E., Akça C, Ediz, B., Akça, A., Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik ve Mesleki Benlik Kavramları Arasındaki Bağdaşım Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: XV, Sayı: 1, 2002.

Rogers, T. B. . A Model Of The Self As An Aspect. The Human Information Processing System. ,192-214, 1981.

Super, D. E. . Assessment in Career Guidance: Toward Truly Developmental Counselling. The Personnel and Guidance Journal.61, 555-562,1983.

RESEARCHING TEACHING PERCEPTION OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRETMENLİK MESLEĞİ ALGILARININ ARAŞTIRILMASI

*Kadir Pepe, **Nurettin Konar, ***Latif Aydos, ****Osman Pepe

*M.A.E.U. Education Faculty Physical Education And Sports Department, Burdur/Turkey

SUMMARY The aim of the research is to define teaching perception level of students of physical education and sports department . The universe of the research is M.A.E.U Education Faculty, Physical Education and Sports Department.The sample group of the research is composed of 1,2,3,4.grade students. The data of the research has been obtained from literature review and questionnaire method. A questionnaire paralel to the purpose of the resarch has been prepared. After the comprehensibility, scope validity and reliability of the questionnaire has been tested it has been applied to the sample group. As a conclusion it can be said that students of Physical Education and Sports Department have a high perception of teaching and they have positive thoughts about teaching. After the x square analyses it has been seen that there is no difference of opinion between genders at a level of 0.05

Key words: Perception, Physical education and sports, Teaching

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

ÖZET Araştırma, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin algı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evreni M.A.E.Ü. Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, örneklem grubu ise bölümde okuyan 1,2,3,4 sınıf öğrencileridir. Araştırmada veriler literatür taraması ve anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın amacına dönük anket geliştirilmiştir. Anketin anlaşılabilirliği ve kapsam geçerliği ve güvenilirliği sağlandıktan sonra araştırma evrenindeki örneklem grubunun tamamına uygulanmıştır. Bu şekliyle 74 erkek ve 48 bayan olmak üzere toplam 122 öğrenciye ulaşılmıştır. Elde edilen veriler istatistik işlem için bilgisayar ortamında SPSS paket programında kodlanmıştır. İstatistik işlem olarak, frekans(f) ve yüzde (%), çapraz tablo (Croostab), farklılıkları test etmek içinde Ki-Kare (X2) işlemleri uygulanmıştır. İşlem sonucunda her soru için (%) dağılımları ve görüşler arası farklılıkları tespit için 0,05 güven aralığı kabul edilerek yorumlar yapılmıştır. Sonuç olarak, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleği algılarının genel olarak yüksek olduğunu ve öğretmenlik mesleğine ilişkin olumlu düşüncelere sahip olduklarını söyleyebiliriz. Cinsiyetler arası görüşlerde de yapılan karşılaştırmalı Ki-Kare (X2) analizlerinde de 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir görüş ayrılığının olmadığı görülmektedir. Anahtar kelime: Algı, Beden Eğitimi ve Spor, Öğretmen

AN INVESTIGATION OF SPECIAL AND PHYSICAL EDUCATION PRE-SERVICE TEACHERS' VOCATIONAL SELF-CONCEPT

FARKLI İKİ ÖĞRETMENLİK BÖLÜMÜ ÖĞRETMEN ADAYLARININ MESLEKİ BENLİK SAYGILARININ İNCELENMESİ

Öz, A., Ş., 1, Sakallı Gümüş, S., 1, Kırimoğlu, H.,1

1. Mustafa Kemal Üniversitesi

This study aimed at investigating the vocational self-concept of pre-service teachers who were studying at Special Education Programs and Physical Education Programs in different regions of Turkey. "Personal Information Form" designed by the researchers and Vocational Self-Esteem Scale (VSES) were used in the study in order to determine demographic features of the students. Sample group was made up by a total of 796 Special Education, and Physical Education and Sport Teachers Programs' first year students. The data were summarized with means and standard deviations, and the significant level was taken as 0.05. One-Sample Kolmogorov-Smirnov test was used to determine whether the data followed normal distribution and as a result it was found out that the data followed normal distribution. Independent T test and ANOVA were utilized to uncover the differences between groups because the data followed normal distribution. The results demonstrated that specialized teaching program, gender, familial income, presence of an individual with a disability in the family were not determining factors for teacher-candidates' vocational self-esteem. It was found out that male students of Physical Education and Sports Teachers Programs had higher vocational self-esteem. As a conclusion, vocational self-concept characteristics of Special Education and Physical Education Programs' teacher-candidates showed similarity to those in the previous literature. Considering the foundations of the vocational self-esteem of the teacher-candidates are laid from the first year at the teaching programs, it is essential to increase the quality of the teacher education institutions, and to study the characteristics of other departments' students by using verity of research methods.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 203.rar](#)

Giriş ve Amacı Toplum içersinde saygı gören, iyi gelir getiren bir meslek sahibi olabilmek, bireylerin üretken ve mutlu yetişkinler olmalarında büyük rol oynar (Özdemir ve Yalın 2003). Meslekler arasında ülkemizde kültürel olarak özel bir yere sahip olan öğretmenlerin (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005) yetiştirilmesi sorumluluğu dört yıllık öğretmen yetiştirme programlarına verilmiştir. Her meslek mensubu gibi öğretmenlerin de mesleklerini başarı ile yürütmelerinde mesleklerine karşı sahip oldukları olumlu tutum ve benlik saygısı önemli rol oynamaktadır. Bireylerin mesleki benlik saygılarına etki eden pek çok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları cinsiyet, sahip olunan branşın gelecekte iş bulma şansı ve toplumun öğretmen adayının sahip olduğu branşa özel tutumudur. Literatürde hem farklı meslek mensuplarının hem de çeşitli bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları mesleki benlik saygılarının incelenmesine duyulan ihtiyaç dile getirilmiştir (Arıcak, 2007). Bu çalışma alanyazında hâlihazırda sahip olunan bilimsel birikim üzerine, beden eğitimi ve özel eğitim bölümleri öğretmen adaylarının mesleki benlik saygılarına etki eden faktörler ve bu faktörlerin birbirleri ile etkileşimleri hakkındaki bilgileri de ekleyerek katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Bu araştırmada Özel Eğitim ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğretmen adaylarının mesleki benlik saygılarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Öğretmen adaylarının, eğitim aldıkları bölümlere, cinsiyetlerine, ailelerinde engelli birey bulunup bulunmamasına, spor yapip

yapmamalarına ve geldikleri ailelerin ekonomik durumları gibi çeşitli faktörlere göre, mesleki benlik saygısı ölçeğinde aldıkları puanların farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Yöntem Araştırmada “Mesleki Benlik Saygısı Ölçeği” ve katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de hâlihazırda üniversitelerin 12’sinde eğitim öğretime açılmış bulunan özel eğitim öğretmenliği bölümü ve aynı üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenimlerini sürdüren 1. sınıf öğretmen adayları oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise, evreni oluşturan öğretmenlik bölümlerinin 1. sınıf öğretmen adaylarından oluşmaktadır. Buna göre araştırmaya özel eğitim bölümü 1. sınıf öğretmen adaylarından 319’u kadın, 165’i erkek ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinden 151’i kadın ve 161’i erkek öğretmen adayı olmak üzere toplam 796 öğretmen adayı katılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için gruplar arasındaki farklılığın tespiti için Independent T testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular Araştırma bulgularına göre; öğretmen adaylarının eğitim gördükleri bölümler, cinsiyet, aile gelir durumu, ailede engelli bir bireyin bulunması ve bireysel sporlarla uğraşma gibi değişkenlerin öğretmen adaylarının mesleki benlik saygısını geliştirmede belirleyici bir rol oynamadığı tespit edilmiştir. Genel olarak iki bölüm karşılaştırıldığında, takım sporuyla ilgilenen beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki benlik saygısı puanları takım sporuyla ilgilenen özel eğitim öğretmeni adaylarının puanlarına kıyasla yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçları cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurularak incelendiğinde ise kadın beden eğitimi öğretmeni adaylarının mesleki benlik saygısı ölçeğinde hem aynı bölümde okuyan erkeklerden hem de özel eğitim bölümünde okuyan kadınlardan düşük puanlar aldıkları tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç Çalışmada katılımcıların okudukları öğretmenlik bölümlerine göre mesleki benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P>0,05$). Değişik eğitim branşlarının karşılaştırıldığı çalışmalarda da araştırma sonuçlarını doğrulayan bulgular sunulmuştur (Ünal ve Şimşek, 2008). Araştırmanın bir başka ilgi alanı olan cinsiyet değişkeninin etkisi incelendiğinde ise yalnızca erkek beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki benlik saygılarının aynı bölümde okuyan kadın öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğu fark edilmiştir. Ancak tüm katılımcılar ve yalnızca özel eğitimi bölümü içinde yapılan karşılaştırmalar da cinsiyet etkili bir faktör olarak göze çarpmamaktadır. Cinsiyetin mesleki benlik saygısını anlamlı bir şekilde değiştirmediği Toprak (2007) tarafından yapılan daha önceki araştırma sonuçlarında da ifade edilirken, hâlen öğretmenlik yapan beden eğitimi öğretmenlerinin incelendiği yeni bir çalışmada, halihazırda öğretmenlik yapan erkek beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygılarının kadınlarınkinden yüksek bulunmuştur (Yıldırım et. al., 2010). Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Farklı öğretmen yetiştirme programlarında eğitim alan öğretmen adaylarının mesleki benlik saygıları arasında farklılık gözlenmemektedir.
- Cinsiyet değişkeni açısından mesleki benlik saygısı erkek ve kadın öğretmen adaylarının mesleki benlik saygısını değiştirmemektedir.
- Diğer öğretmen yetiştiren bölümlerden farklı olarak, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeninin mesleki benlik saygısına erkek öğretmen adayları lehine bulgular vardır.
- Ailede engelli bir bireyin bulunması, özel eğitim öğretmenliği öğretmen adaylarının mesleki benlik saygılarını etkileyici bir rol oynamamaktadır. Ancak

ailesinde engelli birey bulunmayan iki bölümün öğrencileri karşılaştırıldığında, özel eğitim bölümü öğretmen adaylarının benlik saygıları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. • Ailenin sosyoekonomik düzeyi araştırmaya katılan öğretmen adaylarının mesleki benlik saygıları arasında fark yaratmamaktadır. Literatürde de ifade edildiği gibi mesleki benlik kavramı, öğretmenlerin karar verme şekillerini, motivasyonlarını, mesleki memnuniyetlerini ve mesleklerine bağlılıklarını etkilemektedir (Hung, in-press). Hizmet öncesi ve sırasında pek çok faktörden etkilenecek değişen mesleki benlik saygısı (Watson, 2006) öğretmenlerin işlerini başarı ile yapabilmelerinde önemli bir özelliktir ve sağlıklı mesleki benliğin temelleri öğretmen adayları henüz öğretmen yetiştirme programlarındayken atılmaya başlar. Öğretmen yetiştirme kurumları takip ettikleri müfredata ek olarak, öğretmen adayların mesleki tutum ve benlik saygılarını geliştirecek önlemler de almalıdırlar. Örneğin öğretmen adaylarına iyi modeller oluşturacak, yüksek kaliteli (hem araştırmacı hem iyi bir eğitimci kimliği olan) öğretim elemanlarının sayıları arttırılmalıdır

Seçilmiş Kaynaklar Arıca, O. (2007). The investigation of turkish university students' vocational self-esteem levels within different academic departments.(ERIC Document Reproduction Service No. ED499195).

Çelikten, M., Şanal, M, Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri [Teaching as a profession and its characteristics]. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 19(2), 207-237.

Hong, Y., J. (in-press). Pre-service teacher's personal identity and its relation to dropping out of the profession. Teacher and Teacher Education.

Özdemir, S., & Yalın, H.İ. (2003). Öğretmenlik mesleğine giriş [Introduction to teaching as a profession], Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Toprak, Ş. (2007). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Yaşam Değerleri ile Mesleki Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Unpublished master's thesis, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

Ünal, E., Şimşek, S. (2008). An analysis of pre service elementary school teachers' occupational respect according to different variables. İlköğretim Online, 7(1), 41-52.

Watson, C. (2006). Narratives of practice and the construction of identity in teaching, Teachers and Teaching: Theory and Practice 12, 5, 509–526.

Yıldırım, Y., Kırımoğlu, H., & Temiz, A. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (hatay il örneği). Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 12 (1), 25-31.

EVALUATION OF THE EXAMINATION PERFORMANCES OF THE SPECIAL ABILITY EXAMINEES AND THEIR PROFESSIONAL MATURITY LEVELS IN TERMS OF SOME VARIABLES. (SAMPLE OF AKDENİZ UNIVERSITY SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION)

Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Mesleki Olgunluk Düzeylerinin, Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Akdeniz Üniversitesi BESYO Örneği)

Varol, Neşe & Yaylaci, Filiz

Akdeniz Üni. Besyo Beden Eğt. Ve Spor Öğr. Bölümü

The aim of this research is to examine the professional maturity levels of the students who have taken the special ability examination in relation to the examinees' performances during pre-post examination and other variables. In this research which is descriptive, survey model is used. To evaluate the professional maturity levels 'Professional Maturity Scale' which has been adapted into Turkish by Kuzgun and Bacanlı (1996), is used. Subjects of the research are 44 Akdeniz University Physical Education special abilities exam takers. The criteria are tested once a week with the test method. When pre-post special ability test grades compared with the T-test, some meaningful statistical differences are founded among the examinees' coordination (T: -2,67 p:0,011); three step jumping on stand (T:-2,85 p:0,007); endurance (T:-2,664 p:0,011); (p<0,05). Also a meaningful difference found between the professional maturity level (PML) and OYS (Student Placement Examination) (T:-5,394), between PML and OSS (Student Selection Examination) (T:14,416), also between OSS and OYS pure grades (p<0,05). Only % 38,6 of the nominees attending to the research are at the professional maturity level. As a result of the analysis done it is obvious that the attendants of the special ability examination need to improve their profession maturity levels. Statistically no meaningful relation is found between special ability grades and professional maturity level grades (r:0,237 p:0,122). With this research it is concluded that the nominees are in need of professional instructions taking special abilities into consideration and that professional guidance and counselling services should be more affective, planned and systematic. Key words: Professional maturity, Student Selection Examination, Special Ability Examination, School of Physical Education and Sports.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 887.zip](#)

GİRİŞ ve AMAÇ: Meslek seçimi, meslek gelişiminde yer alan mesleki gelişim görevlerini başarı ile tamamlama ve mesleki olgunluk düzeyi (MOD) ile bağlantılıdır. Mesleki olgunluk, bireyin kendi ilgi, yetenek, değer, kişilik özellikleri ve beklentilerine uygun mesleğe karar verebilmesidir. Bundan dolayı, mesleki olgunluk önemli ve üzerinde çalışılması gereken bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Meslek seçimi, bireyin ilgi, yetenek, değer, beklenti ve kişilik özelliklerine uygun olarak seçildiğinde kişinin ruh sağlığını mesleki ve özel hayatını olumlu yönde etkilemekte ve bireyin hayat kalitesi ve standardına olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Kutluğ, 2007). Bu araştırmanın amacı Özel Yetenek Sınavına (ÖYS) giren adayların sınav öncesi ve sınav sırasındaki performanslarını ve diğer değişkenlere göre mesleki olgunluk düzeylerini incelemektir.

YÖNTEM: Araştırma tarama niteliğinde olup bir survey çalışmasıdır (Ekiz, 115). Araştırma grubu: Araştırmanın evrenini ÖYS'ye giren öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2010 yılında ÖYS'ye giren öğrenciler oluşturmuştur. ÖYS'ye girecek adaylar yaptıkları antrenmanlar sırasında tesadüfi örneklem yöntemi ile

seçilmiştir.Araştırmaya 20 kız ve 24 erkek olmak üzere toplam 44 kişi katılmıştır. Veri Toplama Araçları: Veri toplama amacıyla üç ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir.Özel yetenek sınavından iki hafta önce ve gerçek sınav uygulaması sırasında elde edilen puanlar kullanılmıştır.Adayların mesleki olgunluk düzeylerini belirlemek amacı ile Kuzgun ve Bacanlı (1996) tarafından geliştirilen Mesleki Olgunluk Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde frekans, yüzdelik değerler kullanılmıştır. Adayların mesleki olgunluk düzeylerini belirlemek için MOD ortalamalara bakılmıştır. MOD ham puanlar gruplandırılmış verilere dönüştürülmüştür. Adayların mesleki olgunluk düzeyleri ile bazı özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için kaykare (x2) testi ve T testi uygulanmıştır.

BULGULAR: Özel Yetenek Sınavından önce ve Özel Yetenek Sınavında elde edilen puanlar T testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 1); koordinasyon, durarak üç adım atlama ve dayanıklılık koşusu testinden ön – son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).Araştırmaya katılan adayların ÖYS, MOD ve ÖSS ham puanlarının ortalamaları (Tablo 2)arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık (Tablo 3)bulunmuştur ($p<0,05$).Araştırmaya katılanların MOD ile ÖYS ham puan, ÖSS ile MOD ham puan ve ÖSS puan ile ÖYS ham puanlar arasında anlamlı bir farklılık (Tablo 4)bulunmuştur ($p<0,05$).Araştırmaya katılan öğrencilerin %59,1'i BESYO'yu kazanmış, %40,9'u ise kazanamamıştır (Tablo 5).Araştırmaya katılan adayların %25'inin mesleki olgunluğu, %36,4'ünün MOD geliştirilmeli, %38,6'sı mesleki olgunluğa ulaşmış durumdadır (Tablo 6).Araştırmaya katılan öğrencilerin ÖSS ve ÖYS puanlarına bakıldığında (Tablo 7); ÖSS puanı 200 altı olanların %20,5'i ile ÖSS puanı 201 ve üstü olanların %18,2'si mesleki olgunluğa ulaşmış durumdadır ($p<0,05$).Araştırmaya katılan öğrencilerden yüksekokulu kazanan ve mesleki olgunluğa ulaşanların oranı %27,3'dür ($p>0,05$).Antrenörlük Eğitimi bölümünü (%13,6) kazananların mesleki olgunluğa ulaşma oranı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü (%11,4); Spor Yöneticiliği bölümünü kazananların oranından (%2,3) daha fazladır.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Araştırmaya katılan adayların sadece %38,6'sı mesleki olgunluğa ulaşmış durumdadır.Bu sonuç BESYO'ya girmek isteyen adayların yeterli mesleki olgunluğa yeterli sayıda ulaşmadığını göstermektedir.Özkılıç&Korkmaz (2005) tarafından lise spor alanı öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeylerine ilişkin yaptıkları incelemede, alan seçimi öncesi liselerde verilmekte olan eğitsel ve mesleki rehberlik hizmetlerinin sorgulanması gerektiği belirtilmektedir.İşgör&Sezer (2008) ortaöğretim dokuzuncu ve onuncu sınıfta okuyan öğrencilerin mesleki olgunluğunu arttırmaya yönelik hazırlanan sınıf-içi rehberlik etkinliklerin, öğrencilerin mesleki olgunluk düzeyleri üzerinde olumlu etkisinin olduğunu saptamıştır.Bu nedenle spor alanını seçmiş olan adayların Beden Eğitimi ve Spor ile ilgili yüksek öğretim kurumlarına yönelecekleri düşünüldüğünde bu adayların mesleki anlamda biçimlendirilmeleri gerektiği söylenebilir.Bu noktada alan seçimi öncesi liselerde verilmekte olan eğitsel ve mesleki rehberlik hizmetlerinin sorgulanması gerekmektedir.ÖYS'ye girenlerin büyük çoğunluğun daha önce spor yapmış ve lisanslı olarak bir takım ya da kulüpte çalışanların mesleki olgunluk düzeyleri %27,3'tür.Bunun gerekçesi olarak herhangi bir takımda ya da kulüpte oynayan kişinin sporla daha yakın bir ilişki kurup mesleki değerlerine ve yargılarına daha çok sahip olduğundan kaynaklanmaktadır.Araştırmaya katılan adayların sporu sevdiği için bu okulu seçenlerin mesleki olgunluk düzeylerine bakıldığında da %15,9'luk bir oran görülmektedir.Araştırmada kız adayların mesleki olgunluğunun, erkek adayların mesleki olgunluğundan yüzdelik olarak daha yüksek çıkmıştır.Ancak cinsiyete göre MOD arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($X^2:1,984$ $p:0,371$)

$p>0,05$).Kızların lehine olan bu fark,onların fiziksel ve sosyal gelişimlerinin, erkeklere göre erkeklere göre daha hızlı olması ve nihayet toplumdaki kız ve erkeklerden beklenen rollerin farklı olması ile açıklanabilir.Akbalık (1991); Sekmenli (2000); Çoban (2005)tarafından yapılan üç farklı araştırmada da erkeklerin ve kızların mesleki olgunluk puan ortalamaları arasında kızların lehine bir farklılık bulunmuştur.Sayın (2001) yaptığı çalışmada ise lise iki ve üçüncü sınıf öğrencilerinin cinsiyet ve denetim odaklarına göre mesleki olgunluk düzeyleri arasında anlamlı fark olduğunu belirtmektedir.Sonuç olarak araştırma grubunun akademik, yetenek ve mesleki olgunluk özellikleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.Bu farklılık, liseden türkçe-matematik mezunu olan, antrenörlük bölümünü kazanan, spor geçmiş olan, herhangi bir takımda ya da kulüpte oynayan, kız adayların lehine olup, mesleki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.Ancak öğrenci seçme sınavından yüksek puan alan ve özel yetenek sınavı ile yerleşen adayların mesleki olgunluk düzeylerinin geliştirilmesi gerekmektedir.Araştırmanın aynı grup üzerinde dört yıl boyunca yinelenmesinin sonuçları destekleyeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA: Akbalık, G.(1991).Ortaokul Üçüncü Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, A.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü, EPH Anabilim Dalı, YLT, <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/491/5817.pdf>

Çoban,A.E.(2005).Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeylerinin Yordayıcı Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt: 6 Sayı: 10 Güz 2005, s.39- 54 Sayın, S.(2001).Lise Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeyleri ve Denetim Odaklarının İncelenmesi,Eurasian Journal of Educational Research, 3-4,Mart-Ağustos.

Sekmenli, T.(2000).Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeyleri İle Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, İnönü Üni.Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış YLT.

İşgör,İ.Y.&Sezer,F.(2008) Mesleki Olgunluk Anlayışı Kazandırmaya Yönelik Sınıf İçi Rehberlik Etkinlikleri Program Denemesi, Fırat Üni.Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 18, Sayı: 2, 239-252, Elazığ

Özkılıç,R., Korkmaz, N.H.(2005).Lise Spor Alanı Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeylerine İlişkin Bir İnceleme, 4.Ulusal BES Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültürü Sempozyumu.10-11 Haziran, Bursa

THE PROBLEMS PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FACE IN THEIR PROFESSION

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN MESLEKTE KARŞILAŞTIKLARI SORUNLAR

Zekeriya Göktaş Murat Özmaden A.Azmi Yetim
Balıkesir Üniversitesi , Gazi Üniversitesi

THE PROBLEMS PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FACE IN THEIR PROFESSION (A STUDY IN BALIKESİR PROVINCE) The purpose of this study is to explore physical education teachers' problems (1) in their profession (2) with their administrators (3) faced with physical conditions in their workplace (4) with their educational backgrounds (5) with their students and the students' families and (6) that cause stress at work. The sample consist of 178 physical education teachers working in Balıkesir provience. The data were collected by a questionnaire. The questionnaire has six sections. In the first section, demographic questions took place. In the second section, the problems that were faced with the administration were asked. Third section asks the problems faced in regard to physical conditions of the employing schools. Fourth section requires answers related to educational backgrounds of the teachers. The problems faced with the students and the students' families were requested in section five. The last section asks the reasons for the stress at work. The internal consistency of the survey scale is .87. The SPSS (version 11.5) was used in the data analysis. The analysis included descriptive statistics, independent sample t-test and One Way Anaysis of Variance. The results indicate that there was a significant relationship between the problems with school administration and gender: Females face more problems with the school administrators than males do. Again, there was a relationship between problems that cause stress at work and gender: Female physical education teachers encounter more problems that create stress at work than males do.

Key words: Physical education, teachers, profession, problems

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 274.zip](#)

ÖZET Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi öğretmenlerinin meslekte karşılaştıkları sorunları, okul yönetimi ile karşılaşılan sorunlar, okul ve fiziki şartlarla karşılaşılan sorunlar, aldıkları eğitim yönünden karşılaşılan sorunlar, öğrenci ve ailesi ile karşılaşılan sorunlar ve strese neden olan sorunlar bakımından tespit etmektir. Çalışma grubunu ; Balıkesir ilinde 178 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışmada veriler anket yoluyla elde edilmiştir. Anket altı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; kişisel bilgileri ikinci bölüm; Okul yönetimi ile karşılaşılan sorunlar, üçüncü bölüm; Okul ve fiziki şartlarla karşılaşılan sorunlar, dördüncü bölüm; Aldıkları eğitim yönünden karşılaştıkları sorunlar, beşinci bölüm; Öğrenci ve ailesi ile karşılaşılan sorunlar, altıncı bölüm; Strese neden olan sorunlar şeklindedir. Çalışmada anketin güvenilirlik katsayısı α : .87 olarak bulunmuştur. Bilgilerin analizinde SPSS 11.5 programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik (Frekans, Yüzdelik, Ortalama ve Standart Sapma), İki bağımsız ortam arasındaki farkın anlamlılığı testi (t testi) ve tek yönlü Varyans Analizi F testi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuç olarak, Okul yönetimiyle karşılaşılan sorunlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, bayan beden eğitimi öğretmenlerinin okul yönetimiyle daha fazla sorunla karşılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Strese neden olan sorunlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bayan beden eğitimi öğretmenlerinin strese neden olan sorunlarla daha fazla karşılaşmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi, Öğretmen, Meslek , Sorunlar

TO EXAMINE AGGRESSIVENESS PERCEPTION OF MALE FOOTBALLERS PARTICIPATED IN INTER-UNIVERSITIES COMPETITION

ÜNİVERSİTELERARASI MÜSABAKALARA KATILAN ERKEK FUTBOLCULARIN SPORDA SALDIRGANLIK ANLAYIŞLARININ ARAŞTIRILMASI

Akkoyunlu, Y. 1, Acet, M. 1, Kalkavan, A. 1, Koç, H. 1

1 Dumlupınar Üniversitesi Physical Education And Sports Department , Kütahya, Türkiye

Abstrac The aim of this study is to examine the virtue and aggressiveness perception of the male footballers participated in inter-universities futsal competition. In March 2010,a questionnaire which was developed to measure the footballers thought about virtue and violence in football was applied to the male footballers participated in inter-universities Futsal Super League Promotion Competition that was held at Çanakkale 18 March university.The questionnaire's reliability and validity was done. Questionnaire was completed by 58 volunteer sportsmen (Ages 22.66 ± 2.14) and their opinions were taken into consideration.There were three parts and 22 items in the qustionnaire.In the first part there wer 5 items to identfy general features of the subjects,12 items to identfy their opinion about violence and 5 items to question their virtue perception in football.For statistical analysis at 0.05 significance level Chi-Square test and Cross-Tabulation tes was applied. Test result showed that a significant difference was found between violence ($P<0.05$) and virtue ($P<0.05$) perception of students participated in inter-universities futsal championship.

Key words: Futsal, Virtue in sports, Violence in sports and aggressiveness.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Özet Bu çalışmada Üniversitelerarası Salon Futbolu müsabakalarına katılan erkek futbolcuların, futbol oyununa ilişkin erdem ve şiddetle ilgili düşüncelerinin araştırılması amaçlanmıştır. Mayıs 2010 Tarihinde Çanakkale 18 Mart Üniversitesi'nde yapılan Üniversitelerarası Futsal Süper Lige Terfi müsabakalarına katılan erkek futbolculara sporda erdem ve şiddetle ilgili düşüncelerini ölçmeye yönelik geliştirilen ve geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış anket uygulandı. Gönüllü olarak anketi eksiksiz dolduran 58 sporcunun (Yaş 22.66 ± 2.14) görüşleri değerlendirmeye alındı. Üç bölümde toplam 22 maddenin yer aldığı anketin ilk bölümde deneklerin genel özelliklerini belirlemeye yönelik 5 madde, sporda saldırganlıkla ilgili düşüncelerini belirlemeye yönelik 12 madde ve sporda erdem anlayışlarını sorgulamaya yönelik 5 madde yer almıştır. İstatistik işlem olarak 0.05 önemlilik düzeyinde Ki-Kare testi (Chi-Square) ve Çapraz Tablolama (Cross-Tabulation) testleri uygulandı. Test sonuçları üniversitelerarası futsal şampiyonasına katılan sporcu öğrencilerin sporda saldırganlık ($P<0.05$) ve sporda erdem anlayışları ($P<0.05$) arasında önemli farklılıklar olduğunu gösterdi. Sporcular rakipleri için yanlış buldukları bazı davranışları takımlarının menfaati için kendilerinin yapmasını normal karşıladıkları görüldü. Anahtar Kelimeler: Futsal, Sporda Erdem, Sporda Saldırganlık ve Şiddet İnsanlar uygarlaştıkça, teknoloji ilerledikçe şiddetin azalacağı, bunun yerine diyalog ve barışın geçeceği hep öne sürülmüş bir gerçektir (1). Fakat günümüzde özellikle gençlerin içinde bulunduğu ortamlar, ev, sokak, okul, okudukları roman, gazete, dergi, televizyon programları ve internet gibi birçok etkenin “güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin tümü (2)” olarak tanımlanan şiddeti tetiklediğini görüyoruz. Hakim olmak, yenmek, yönetmek amacı ile güçlü, şiddetli, etkili bir hareket, fiil, işlem; bir işi bozma, engelleme, başa çıkmaya karşı düşmanca, yaralayıcı, hırpalayıcı veya tahrip edici amaç

taşıyan bir davranış olan saldırganlık teriminin çeşit ve derecesi olarak ortaya çıkan şiddet, saldırganlığın ikizi değil, aşırı uç olarak kabul edilebilecek bir dışa vurum biçimidir (3). Altı milyar insanın yaşadığı yaşlı dünyamızda ortak hareketliliklerden biri olan spor (3), “insan ruhundaki mücadele ve başarma azminin sistemli ve adil şartlar içinde, çeşitli güçlükleri göze alarak bedeni bir yarışmaya dönüşmesi (4)” olarak tanımlanırken günümüzde sporun en çok sevilen ve popüler olan branşının futbol olduğu kabul edilmektedir (8). Ülkemizde 1990’lı yıllarda futbolda başlayan yükseliş tirendi ve elde edilen başarılar, futbolun popüler olma özelliği, kitlelerin ilgisini üzerine toplamayı başarmıştır (5). Başlangıçta, sporla bağdaşmayan olaylar olarak kabul edilse de saldırganlık ve şiddet olaylarına spor alanlarında rastlamak olasıdır. Hem spor karşılaşmalarına katılan sporcular arasında hem de seyirciler arasında saldırganlık içeren davranışlar görülmekte, bu olaylara karışanlar, bu davranışlarını kendilerince haklı, çeşitli gerekçelere dayandırmaktadırlar (9). Sporun tüm dallarında ve de en çok futbolda, insanın kendisiyle ve başkalarıyla savaşımına tanık oluruz. (6). Spor karşı-laşmaları ve rekabetin yaşandığı şartlar, saldırganlık ve şiddet gösterileri için uygun bir zemin oluşturur (7). Spor faaliyetlerindeki saldırganlık ve şiddetin sınır-larını ilgili spor dalının kurallarıyla, yapılan hareketin taşıdığı niyet ve kasıt belirler (7,10). Sporcuların yapmış oldukları saldırgan davranışlar, tekme atma, dirsek atma, küfür etme, tükürme, rakibe kasıtlı olarak vurma, hakeme karşı yapılan kural dışı hareketler olarak karşımıza çıkmaktadır. Kısaca karşısındakine zarar verme olarak kabul edebiliriz. Fakat bu zarar verme yalnızca illegal (yasal olmayan) yoldan yapılırsa saldırgan davranış olarak kabul edilir (11). Saldırgan davranışların ortaya çıkmasında, spor müsabakasının ne pahasına olursa olsun kazanılmasını düşünen ve bu yolda hareket eden sporcu kadar; bu zihniyetle hareket eden yönetici, antrenör ve taraftarın da büyük rolü bulunmaktadır. Buradaki amaç, çok iyi bir derece elde etmek, rakibini geçmek veya yenmek, madalya kazanmak, rekor kırmak, kendini ispat etmek veya kabul ettirmek duygusudur (3). Weinberg ve Gould’ a (1995) göre sporcular, genellikle kaybettiklerinde, kötü bir yönetim olduğunu algıladıklarında, şaşırdıklarında, fiziksel olarak acı çektiklerinde ve kapasitelerinin altında performans sergilediklerinde daha saldırgan olmaktadır. Bununla birlikte, genç takımlarda rakibin davranışına tepki olarak saldırı davranışı sergileme, yetişkin sporculara oranla daha sık görülmektedir (9). Son yıllarda spor müsabakalarında, özellikle de futbol karşılaşmalarında yaşanan şiddet olaylarından yola çıkarak bu araştırmada, erkek futbolcuların sporda saldırganlık anlayışlarının araştırılması amaçlanmıştır.

THE INVESTIGATION OF SPORTMEN'S POINT OF VIEW WHO HAS ATTENDED THE INTERUNIVERSITY MUAY THAI CHAMPIONSHIP OF TURKEY REGARDING THE AGGRESİVE ATTITUDE IN SPORT

ÜNİVERSİTELERARASI TÜRKİYE MUAY THAI ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN SPORDA SALDIRGANLIĞA YÖNELME İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Savaşlı, M.1, Kalkavan, A.1, Zengin, B.1, Şentürk, A.1, Top, E.1,
1Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye

In this search the aim is to search the vision of the tendency of the sportsmen aggression among the universities which participate in Turkey MuayThai Championship. In Kütahya April 2010, there was an inquiry of the tendency of aggression to the sportsmen who are university students who may take part in in University of Muay Thai Turkey Championship. 22 Women (age 20.82 ± 2.015) 48 men (age 21.79 ± 2.278) total 70 contestant take part volunteerily in this inquiry. And the results were evaluated. The first part was to describe their general characteristic which includes 6 article. In the second part there was 5 Likerty Type questionnaire consists of 25 articles which includes 4 sub category. Statistically $\alpha=0.05$ importance level Chi- Square and Cross Tabulation was applied. The results has shown that the Interuniversity Muay Thai Championship of Turkey who was attended the sportsmen students tendency to the aggressiveness negative effects in the contest ($P < 0.05$) , tendency to the aggressiveness because of peripheral effects ($P < 0.05$) , tendency of socio-cultural factors ($P < 0.05$) and tendency of contest effects ($P < 0.05$) they have the same consideration in that idea. The aggressiveness in sport effects both watching the sport contests and doing sports in a negative way. Overdose expectations of the fans, the reflections of the sportmen to the society composes and leads to aggressiveness.

Key Words: Fair Play , Aggressivity and Violence, Muay Thai.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Bu çalışmada Üniversitelerarası Türkiye Muay Thai Şampiyonasına katılan sporcuların sporda saldırganlığa yönelme ile ilgili görüşlerinin araştırılması amaçlanmıştır. Kütahya'da Nisan 2010 tarihinde yapılan Üniversitelerarası Muay Thai Türkiye şampiyonasına katılan üniversite öğrencisi sporculara; sporda şiddet ve saldırganlığa yönelten nedenleri araştırmaya yönelik bir anket uygulandı. Müsabakalara katılan takım sporcularına dağıtılan anketi gönüllü olarak dolduran 22 si bayan (Yaş 20.82 ± 2.015) 48 i erkek (Yaş 21.79 ± 2.278) toplam 70 sporcunun cevapları değerlendirildi. İki bölüm halinde düzenlenen anketin ilk bölümünde sporcuların genel özelliklerini belirlemeye yönelik 6 madde yer alırken 5 li Likert Tipi soruların yer aldığı ikinci bölümde ise dört alt bölümde toplam 25 madde yer verildi. İstatistik işlem olarak $\alpha=0.05$ önemlilik düzeyinde Ki-Kare testi (Chi-Square) ve Çapraz Tablolama (Cross-Tabulation) testleri uygulandı. Test sonuçları Üniversitelerarası Türkiye Muay Thai Şampiyonasına katılan sporcu öğrencilerin; Yarışma veya müsabakadaki olumsuzluk etkisiyle saldırganlığa yönelme ($P < 0.05$), Çevresel etkiler nedeniyle saldırganlığa yönelme ($P < 0.05$), Sosyo-Kültürel nedenlerle saldırganlığa yönelme ($P < 0.05$) ve Yarışma veya müsabakanın etkisiyle saldırganlığa yönelme ($P < 0.05$) düşüncesine önemli ölçüde katıldıklarını gösterdi. Sporda şiddet ve saldırganlık günümüzde spor yapma ve spor müsabakalarını seyretmeyi olumsuz etkilemektedir. Taraftarın aşırı beklenti içine sokulması, sporcu yaşantılarının abartılı olarak topluma yansıtılması gibi nedenler sporda saldırganlık ve şiddetin alt yapısını oluşturabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporda Erdem, Sporda Şiddet ve Saldırganlık, Muay Thai.

THE EFFECT OF SPORTS ON THE LEVEL OF AGGRESSION IN SELECTED STUDENTS

Dr. Mohammad Taghi Khorand
Golestan University

Researcher intends to study the level of aggression between students in selected athletic fields will be studied and compared. In this study population included all students male athletes wrestling disciplines, karate, volleyball and basketball in Tehran are that 400 of their number and their age range 11 to 16 years. Student athletes from each of these sports the number 50 as a random sample were selected. Methods of descriptive comparative form field that has been done to measure the subjects of aggression, aggression Aizenk test was used and phase analysis results, to compare aggression groups under study using variance analysis was. Investigation shows that the rate of aggression between students ship Athletic fields, karate, volleyball and basketball there are significant differences.

Key words: aggression, student, athletes and field selected

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Introduction and Aim Considering the aggressiveness athletes debate, important issues in the field of sport psychology is the probable effects of exercise on aggression, researchers have long considered. Therefore, the researcher intends to study the level of aggression between students in selected athletic fields will be studied and compared.

Methods In this study population included all students male athletes wrestling disciplines, karate, volleyball and basketball in Tehran are that 400 of their number and their age range 11 to 16 years. Student athletes from each of these sports the number 50 as a random sample were selected.

Results Methods of descriptive comparative form field that has been done to measure the subjects of aggression, aggression Aizenk test was used and phase analysis results, to compare aggression groups under study using variance analysis was.

Discussion & Conclusion Investigation shows that the rate of aggression between students ship Athletic fields, karate, volleyball and basketball there are significant differences. research shows that this point is the result of research shows the rate of aggression between students ship Athletic fields, karate, volleyball and basketball there are significant differences. Noteworthy is that the research method, location, time, sex and age in this study is different. But all results have been shared and positive effect, exercise on the psychological skills, but progress with regard to the cases mentioned, is variable.

Selected References 1 Bradford N. Strand, and Rolayne Wilson, Assessing Sport Skills, EdD- utah state university. Human Kinetics Publishers, 1995.(pp: 95-99)

2 Journal of Sport behavior, 1992 (pp: 15, 141- 150).

3 Journal Sport Science, 17, 1992, (pp: 19- 27).

EXAMINING THE AGGRESSIVENESS AND ANGER LEVELS OF KICK-BOXERS CONSIDERING SOME VARIABLES

KİK-BOKSÖRLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE ÖFKE VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Çağatay Dereceli, Ali Tekin, Gülcan Tekin, Necmettin Parlak

Adnan Menderes Üniversitesi Besyo, Muğla Üniversitesi Besyo, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Bes Bölümü,
Adnan Menderes Besyo

This research was carried out in Bodrum in Muğla province in 2010 during Turkish Kick-boxing Championship. The aim was to determine the aggressiveness and anger level of martial artists. The participants were 205 in total, 50 female and 155 male. The required permission was obtained from Turkish Kick Boxing Federation and Muğla Youth and Sports Provincial Directorate. Variables such as gender, belt rank and age have been taken into consideration. The age of participants ranges from 15 to 35. before survey application the researchers gave information about the scope of the study. During applications, a representative of Turkish Kick-boxing Federation was ready. Data gathering material were Spielberger's State Trait Anger Expression Inventory and Aggressiveness Scale by İpek İlater Kiper. In SPSS 14.0 version, means of two different groups were compared by independent t-test. One way ANOVA was preferred for the groups more than two, and when there is difference Tukey Post Hoc test was applied.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Duygular içinde önemli bir yeri olan öfke, şiddeti ve sürekliliği bakımından değişkenlik gösteren ve genelde hatalı bir davranışa maruz kalma gibi bir algı ile ilişkili olarak ortaya çıkan, duygusal bir yükseliş ve olumsuz bir duygudurumdur (Vecchio ve O'Lear, 2004). Tiryaki (2000), saldırganlığı karşısındakine üstün gelmek, onu yönetmek, bir işi bozmak, boşa çıkarmak için düşmanca, incitici, hırpalayıcı, acı/ağrı verici davranış biçimi olarak açıklarken, Çobanoğlu (2005), esas olarak dış uyarılara karşı bir tepki değil, insanın içinde, serbest kalmaya çabalayan ve dış dürtülerin yeterli olup olmamasına bakmaksızın anlatımını bulacak bir uyarımadır şeklinde tanımlamaktadır. Spor dallarının hemen hepsinde sporcular belirli kurallar dahilinde fiziksel güç harcayarak saldırganlık davranışlar gösterirler. Bu nedenle her spor dalının saldırganlık düzeyi aynı olarak kabul edilmemektedir. Bazı spor dallarının (Amerikan futbolu, buz hokeyi, boks, güreş) daha fazla saldırganlık ögesi içerdiği söylenmektedir. Ayrıca, saldırganlık ögesi yoğun sporlar yapan bireylerin, spor dışı yaşamlarında daha sıklıkla saldırgan davranışta bulundukları da belirtilse de, bu sporları yapanların spor yaşantılarında öfke ve saldırgan davranışları daha kolaylıkla kontrol ettikleri, dolayısıyla daha az saldırgan davranışlarda bulundukları yönünde karşıt görüşte bulunmaktadır (Eripek,1993). Dövüş sporları da öfke ve saldırganlığın üst düzeyde yaşandığı sporlar olarak algılanmaktadır. Bu tip sporların katılımcılar üzerindeki psikososyal etkileri göz önüne alındığında, bu etkilerin olumlu veya olumsuzluğu hakkında bir karmaşa yaşanmaktadır. Genel olarak ileri sürülen iki zıt iddiadan söz edilebilir. Öncelikle, dövüş sporlarıyla ilgilenen insanların olumlu psikososyal değişimler ve ahlaki gelişim gösterdiklerini savunan birçok araştırmacı vardır. Dövüş sanatlarının özde bu amaca odaklandığı bilinmektedir. Bu faydaların araştırmacılar tarafından belirtilmiş olmasına ve dövüş sanatlarının felsefesinin özünde olumlu gelişimler işaret edilmesine rağmen, bu sporların vahşet ve saldırganlık içerdiğini düşünen insan sayısı da oldukça fazladır. Dövüş sporlarının kitle görsel iletişim araçlarında ortaya konuluş biçimi, bu sanatlara karşı gelişen olumsuz düşüncenin veya

önyargının yaygınlaşmasında temel nedendir. Savaş zamanlarında, dövüş sporlarının amacı rakibin öldürülmesi veya etkisiz hale getirilmesine dayanırken, barış zamanlarında amaç daha yaygın olarak bireysel gelişim ve disiplin kazanma olmuştur. Eğer dövüş sanatları daha iyi bir insan olma, bireysel ve toplumsal şiddeti azaltmaya yönelik ise, dövüş sporlarıyla performans sporcusu olarak ilgilenenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerinin ortaya konulması önemlidir. Bu araştırma 2010 yılında yapılan Türkiye Kick-Boks Şampiyonası'na katılan sporcularının öfke ve saldırganlık düzeylerini belirlemek için yapılmıştır. Kuşak, cinsiyet ve yaş grubu gibi değişkenler göz önünde bulundurulmuştur.

Yöntem Bu araştırma Muğla'nın Bodrum ilçesinde 2010 Türkiye Kik-Boks Şampiyonası'nda yapılmıştır. Spor yaşantılarına devam eden kik-boks sporcusu 50 kadın 155 erkek toplam 205 kişi yer almıştır. Katılımcıların yaşı 15 – 35 arasındadır. Gerekli izin Türkiye Kick Boks Federasyonu ve Gençlik Spor Muğla İl Müdürlüğü'nden alınmıştır. Anket uygulamaları, şampiyona sorumlusu gözetimi altında tartı öncesi sporculara ön bilgi verildikten sonra, gönüllü katılımları sağlanarak yapılmıştır. Araştırmada verileri toplamak için Özer (1994) tarafından uyarlanan Spielberger'in Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği ve İpek İlter Kiper (1984) tarafından geliştirilen saldırganlık ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 14,0 versiyonu kullanılmış ve farklı grupta bulunan sporcuların puanları bağımsız t- test uygulanmıştır. İki den fazla gruplarda, gruplararası farkı belirlemek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Fark olduğu durumlarda, Gruplararası farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Tukey HSD Post Hoc testi uygulanmıştır.

Bulgular Öfke ile ilgili Bulgular Cinsiyetler açısından yapılan karşılaştırmalar sonucunda sürekli öfke, öfke dışı, öfke içi, öfke kontrol ve toplam öfke puanlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). Yaş gruplarına göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda sürekli öfke puanlarında herhangi bir farka rastlanmazken, öfke dışı ($p<0.001$), öfke içi ($p<0.001$), öfke kontrol ($p<0.05$) ve toplam öfke puanlarında (0.001) anlamlı farklar bulunmuştur. Varyans analizi sonucunda anlamlı farklara ulaşılması nedeniyle farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey HSD sonuçlarına göre, öfke dışı puanlarında oluşan fark 15-20 yaş grubunun öfke puanlarının 21-25 ve 26+ grubunun öfke puanlarından düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Öfke içi puanlarında oluşan fark yine 15-20 yaş grubunun öfke puanlarının 21-25 ve 26+ grubunun öfke puanlarından düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Öfke kontrol puanlarında belirlenen fark ise 15-20 yaş grubunun öfke kontrol puanlarının 26+ grubunun öfke kontrol puanlarından düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Toplam öfke puanlarında oluşan fark ise 15-20 yaş grubunun öfke puanlarının 21-25 ve 26+ grubunun öfke puanlarından düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Kuşak dereceleri açısından yapılan karşılaştırmalar sonucunda sürekli öfke, öfke dışı, öfke içi, öfke kontrol ve toplam öfke puanlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). Saldırganlık Düzeyi ile ilgili Bulgular Cinsiyetler açısından yapılan karşılaştırmalar sonucunda sürekli yıkıcı saldırganlık, atılmanlık, edilgen saldırı ve toplam saldırı puanlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). Yaş grupları açısından yapılan karşılaştırmalar sonucunda yıkıcı saldırganlık, atılmanlık, edilgen saldırganlık ve toplam saldırganlık puanlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). Kuşak dereceleri açısından yapılan karşılaştırmalar sonucunda yıkıcı saldırganlık, atılmanlık, edilgen saldırganlık ve toplam saldırganlık puanlarında herhangi bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tartışma Sonuç Araştırmanın bu bölümünde verilere uygulanan istatistiksel analiz sonuçlarının tartışılarak değerlendirilmesi sunulmuştur. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre cinsiyetler açısından sürekli öfke, öfke dışı, öfke içi, öfke kontrol ve toplam öfke puanlarında herhangi bir farka

rastlanmamıştır. Yaş gruplarına göre öfke puan türlerinde anlamlı farklar belirlenmiştir. Öfke dışı puanlarında ($p<0.001$), öfke içi ($p<0.001$), öfke kontrol puanlarında ($p<0.05$) ve toplam öfke puanlarında (0.001) anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Bu araştırma sonuçları konuyla ilgili mevcut literature göre değerlendirildiğinde, önceki çalışmalarla daha çok örtüşen ancak az da olsa çelişen yönlerinin olduğu görülmektedir. Genel olarak, kuşak seviyesi veya dövüş sanatını yapma süresi arttıkça, endişe (Kurian ve ark., 1993), saldırganlık, düşmanlık (Skelton ve ark., 1991; Daniels ve Thornton, 1990; 1992) ve nevroz (Layton, 1988) duyguları azalmaktadır. Bu sonuçlar, dövüş sanatlarıyla uğraşanları cesaretlendirse de, kesitsel sonuçların zaman içinde yıpranmayı kontrol edemediğini unutmamak gerekir. Olumlu sonuçların, üst kuşak ve daha deneyimli gruplarda, yeni başlayan ve etkinliği yarım bırakan gruplara nazaran daha fazla olduğu ileri sürülse de, Nosanchuk (1981), yaptıkları çalışmada karate, taek-wondo ve Japon güreşine devam etmekte olan ve daha önceki yıllarda bu sporları yapıp bırakmış öğrencileri saldırganlık açısından karşılaştırmış, öğrencilerin saldırganlık ve kuşak seviyesi arasında ters bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Hapkido (Spear, 1989), judo (Pyeche, 1970), jujitsu (Daniels ve Thornton, 1992), (Foster, 1997), taekwando (Finkenberg, 1990) ve taijiquan (Brown ve ark., 1995) öğrencilerine uygulanan uzun süreli çalışmaların çoğu, yukarıda verilen kesitsel çalışma bulgularını desteklemektedir. Dövüş sanatları egzersizleri düşmanlık (Daniels ve Thornton, 1992), öfke ve saldırganlık duygularında azalmaya neden olmaktadır (Brown ve ark., 1995). Mevcut literatür ve bu araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, konuyla ilgili farklı metodoloji ve örneklerle yeni araştırmaların tasarlanması gerektiği görülmektedir. Konuyla ilgili daha açık ve güvenilir sonuçlara ulaşarak genellemeler yapılabilmesi için ülkemizde kick-boks sporuyla uğraşanları ele alan çok daha fazla sayıda araştırmanın yapılması önerilebilir.

Çobanoğlu, Ş. (2005). Mobbing, İşyerinde Duygusal Saldırı ve Mücadele Yöntemleri. Timaş Yayınları, İstanbul.

Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi. Kavramlar, Kurallar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.

Vecchio, T., O’Lear, D.K. (2004). Effectiveness of Anger Treatments for Specific Anger Problems: A Meta-Analytic Review. Clinical Psychology Review, 2004, 24 (1), 15-34.

THE COMPARISON OF THE LEVELS OF STATE TRAIT ANXIETY OF FEMALE STUDENTS WHO PLAY HANDBALL AND WHO DON'T

HENTBOL OYNAYAN ve OYNAMAYAN KIZ ÖĞRENCİLERİN DURUMLULUK SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Belgin Gökyürek¹, Mihriay Musa², Murat Tekin³

1Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, 2Beden Eğitimi Öğretmeni, 3Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

The aim of the research is to study the state-trait anxiety levels of the students at primary schools who play handball and who don't. The universe of the research consists of female students who play handball and who don't at the age of 12 to 13 at Nebahat Keskin Primary School and Milli Piyango Primary School which are chosen at random. The sample of the study consists of 50 female students who play handball and who don't, at the age of 12 to 13 at 6/7th grades at these formerly mentioned primary schools. Firstly, existing data about the aim of the research is given systematically by reviewing the literature. In this way, a theoretical frame is provided for the research. Secondly, to reach the aim of the research, state trait anxiety inventory by Spielberger (1983) which is adapted into Turkish by Özer(1994) is carried out. Analysing the data, the significance is found $p < 0.05$ by using descriptive statistics and T- test. In evaluating the data, SPSS programme is used and Cronbach Alpha 0,74 is found. As a result, there is no meaningful difference between continuous anxiety results of the students who play handball and who don't (t value=1,387 $P=0,049 < 0.05$). When we study the findings, the average continuous anxiety levels of students playing handball is ($=23,1400$) and students who don't play handball is ($=22,9600$). According to age variable, there is no meaningful difference among outer sub anxiety levels of the students who don't play handball [t value $=-2,603$ $P=0,013 < 0.05$]. When we study the average scores, the average of outer sub anxiety levels of 12 aged students is ($=14,5882$), and the average of outer sub anxiety levels of 13 aged students is ($=17,9697$). According to age variable, a meaningful difference is found among the anxiety control levels of the students who don't play handball [t value $=-0,664$ $P=0,510 > 0.05$].

Keywords : Handball, Anxiety

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Bu Araştırmanın Amacı; hentbol oynayan ve oynamayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin durumluluk sürekli öfke düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini; Ankara ilindeki tesadüf olarak seçilen Nebahat Keskin İlköğretim ve Milli Piyango İlköğretim Okullarında okuyan (12 ve 13 yaş) hentbol oynayan ve oynamayan kız öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; yine aynı ilköğretim okullarında okuyan 6,7. sınıf, 12–13 yaş 50 hentbol oynayan ve oynamayan kız öğrenciler oluşturmaktadır. İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak araştırmanın amacına ulaşmak için hentbol oynayan ve oynamayan öğrencilere Spielberg er (1983) tarafından geliştirilen Özer (1994) tarafından Türkçe' ye uyarlanan 4 alt ölçekten oluşan (Sürekli Öfke, Öfke İç Alt Ölçek, Öfke Dış Alt Ölçek, Kontrol Öfke) durumluluk süreklilik öfke ölçeği uygulanmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında tanımlayıcı istatistikler, t testi kullanılarak anlamlılık $p < 0.05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS paket programı kullanılmış ve (Cronbach Alpha) 0,74 bulunmuştur.

Sonuç olarak; Hentbol oynayan ve oynamayan öğrencilerin sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [t değeri =1,387 $P=0,049<.05$]. ortalama değerlere baktığımızda; hentbol oynayan öğrencilerin sürekli öfke puanlarının ortalaması (=23,1400) iken hentbol oynamayanların sürekli öfke puanlarının ortalaması(=22,9600) dır .

Yaş değişkenlerine göre Hentbol oynamayan öğrencilerin öfke dış alt puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. [t değeri =-2,603 $P=0,013<.05$]. Ortalama değerlere baktığımızda; 12 yaşında olan öğrencilerin öfke dış alt puanlarının ortalaması (=14,5882) iken 13 yaşında olan öğrencilerin öfke dış alt puanlarının ortalaması(=17,9697) dır.

Yaş değişkenlerine göre Hentbol oynamayan öğrencilerin öfke kontrol alt puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [t değeri =-0,664 $P=0,510>.05$].

ANALYSIS OF HANDBALL PLAYERS' ANGER AND ANGER MANAGEMENT VARIABLES AT THEIR PUBERTY, AGE OF 13-17

13-17 YAŞ ERGEN HENTBOLCULARIN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

1.Atalay Gacar, 2.Cengiz Taşkin, 3.Eyyüp Nacar, 4.Zeki Coşkuner
Fırat Üniversitesi Besyo

It's seen that anger comes out when an individual's desires and needs are stopped, or when the individual feels that other side is doing an injustice or treats them. It also comes out when the individual's expectations are not met. This study is carried out to find out Handball Players' anger and anger management variables. To accomplish our goal, continues Anger and Expressing Anger survey, composed of 6 questions and 34 proposal, developed by Spielberg and his friends (1988) which is translated in to Turkish by Ozer (1994) is used. To conduct out the survey, 100 male volunteer Handball Players are randomly chosen, out of 148 aged between to 13-17 years olds. These players were to attend 2009 the 4th East and South East Summer Games held in Elazig, Turkey. To analyze the data and related calculations SPSS 16.0 statistics program has been used. Data is summarized by median and standard deviation. To check data reliability One-Sample Kolmogorov-Smirnov test is used and normal data distribution is found out. To indicate the differences in the independent variables, T Test is applied and to indicate differences among the groups ANOVA Test is utilized. In this study error rate is assumed as 0.5. In conclusion, Handball Players with a hobby to spend their spare time has relatively less anger points than the ones who don't have.

Key Words: Sports, Handball, Anger, Anger Management, Anger Expression, East and South East Summer Games

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 324.rar](#)

Giriş ve Amaç Duyguları kavramsal olarak tanımlamada güçlüklerle karşılaşılmasına rağmen bilimsel olarak duyguları tanımlamaya ihtiyaç duyulmaktadır (Çeçen, 2002). İnsani duygulardan biri olan öfke, çeşitli biçimlerde tanımlanabilmektedir. Öfkesi ve kızgınlığından ötürü insanın kendisini suçlu hissetmesi doğru değildir. Öfkenin kontrol edilememesi ve sağlıksız olarak dışlaştırılması ise saldırganlık ve şiddet biçimindedir ve en büyük zararı kişinin kendisine verir. Yapıcı olarak kullanıldığında öfke zihinsel ve bedensel güç verir (Baltaş, Baltaş, 2004). Kennedy (1992), öfkeyi kısaca, "Bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşıdakini uyarması sonucu ortaya çıkan etkili bir yaşantı" olarak tanımlar (Kennedy, H.G. 1992). Türk Dil Kurumu Sözlüğü (1994)'ünde öfke, "Engellenme, incinme yada göz dağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap" olarak tanımlanmıştır (TDK. 2005). Verilen tanımlardaki ortak noktaya bakıldığında öfkenin bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, karşı taraftan haksızlık, adaletsizlik ya da benliğine yönelik bir tehdit algılandığında ve beklentileri gerçekleşmediğinde ortaya çıkan olumsuz bir duygu olduğu görülmektedir. Bu tanımlardan yola çıkarak çalışmamızda, 2009 yılında Elazığ da düzenlenen 13-17 yaş arası 4.Doğu ve Güney Doğu Yaz Oyunları hentbol müsabakalarına katılan 100 gönüllü erkek hentbol'cünün sürekli öfke ve fke ifade tarzlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir.

Yöntem Araştırma grubunu Elazığ ilinde düzenlenen 4. doğu ve güney doğu yaz oyunlarına katılan “Adıyaman, Ağrı, Ardahan, Batman, Bitlis, Diyarbakır, Erzincan, Erzurum, Gaziantep, Hakkari, Iğdır, Kars, Kilis, Malatya, Mardin, Muş, Şanlıurfa, Siirt, Şırnak, Tunceli, Van ve Elazığ” illerdeki 13-17 yaş arası 148 hentbolcünden tesadüfi olarak seçilen 100 hentbolcü oluşturmaktadır.

Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formundaki sorular ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Spielberger tarafından 1983 yılında geliştirilmiş, ülkemiz için geçerlik ve güvenirliği Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek; Öfke içe, Öfke dışı, Öfke Kontrol ve Sürekli Öfke olmak üzere 4 alt ölçekten ve 34 maddeden oluşmaktadır. (Savaşır ve Şahin 1997). Ölçeğin genel toplam puanı olmayıp, 4 alt ölçeğin maddeleri o alt ölçeğin toplam puanını oluşturmaktadır. (Savaşır ve Şahin 1997). Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespiti için bağımsız gruplarda T testi ve gruplar arasındaki farklılığı belirlemek içinde ANOVA testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi (0.05) olarak alınmıştır.

Bulgular Araştırmaya katılan hentbolculardan, anne ve baba öğrenim durumu ilköğretim, ortaöğretim ve yüksek okul olanlar arasında sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışı vurma ve öfkeyi kontrol etme durumlarına ilişkin puanların karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Hentbolcuların ailelerinin aylık gelir seviyesi bakımından ise gelir seviyesi 500 TL ve altı olan, 501–1000 TL arası olan ve 1001–2000 TL arası olan ailelere sahip hentbolcuların sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışı vurma ve öfkeyi kontrol etme durumlarına ilişkin puanların karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Hentbolculardan herhangi bir rahatsızlığı olanlarla olmayanlar arasında sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışı vurma ve öfkeyi kontrol etme durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Boş zamanları değerlendirmede bir uğraşa sahip olan hentbolcularla bir uğraşa sahip olmayan hentbolcular arasında da öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışı vurma ve öfkeyi kontrol etme durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Buna karşın, boş zamanları değerlendirmede bir uğraşa sahip olan hentbolcularla bir uğraşa sahip olmayan hentbolcular arasındaki sürekli öfkeye ilişkin puanların karşılaştırılmasında, boş zamanları değerlendirmede bir uğraşa sahip olan hentbolcuların sürekli öfke puanları boş zamanları değerlendirmede bir uğraşa sahip olmayan hentbolcuların sürekli öfke puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$).

Tartışma ve Sonuç Bu çalışma, 13-17 yaş arası ergen hentbolcuların öfke ifade tarzını ve ergenin bireysel/ailesel özellikleri ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla planlanmış; tanımlayıcı ve ilişki arayıcı bir çalışmadır. Bulgular incelendiğinde, boş zamanları değerlendirmede bir uğraşa sahip olan hentbolcularla bir uğraşa sahip olmayan hentbolcular arasındaki sürekli öfkeye ilişkin puanların karşılaştırılmasında, boş zamanları değerlendirmede bir uğraşa sahip olan hentbolcuların sürekli öfke puanları boş zamanları değerlendirmede bir uğraşa sahip olmayan hentbolcuların sürekli öfke puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Erdoğan (1999) yaptığı çalışmada, stresle başa çıkmada bireysel stratejiler olarak, etkili bir zaman yönetimi, rahatlama uygulamalarını, olumlu hayal kurmayı, egzersiz ve beden hareketlerini, davranışsal açıdan kişinin kendini kontrol etmesini, iletişim kurmayı, meditasyon, gıda kontrolü ve masajı, bireyin kendine özgü bir hobi edinmesini ve dışı dönüklüğü önermektedir. (Erdoğan, İ. 1999, Güçlü, N. 2001).

Öneriler - Spor yapmak fiziksel sağlığın yanında zihinsel sağlığda geliştirmektedir. - Spor yaparak öfke kontrolü ve öfke ifade tarzları geliştirmeyi deneyin. - Ergen bireylerdeki dönemsel gerginlikler ve kontrolsüz öfke davranışlarını hoşgörüyle karşılayalım. - Öfke ve saldırganlık yerine empatik anlayışı geliştirmeyi deneyin. - Vurdunduymazlık ve öfke yerine mutluluk öğretilerini seçin. - Değiştiremeyeceğiniz gerçekleri kabul etmeyi seçin.

Kaynaklar Baltaş, A., Baltaş, Z. (2004), Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bauman, L. & Riche, R. (1997). The Ten Most Troublesome Teen-age Problems and How to Solve Them. Toronto, ON: Carol Publishing Group.

Çeçen, A. R.(2002), “Duyguları Yönetme Becerileri Eğitimi Programının Öğretmen Adaylarının Duyguları Yönetme Becerileri Üzerindeki Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Edmonson, H. & Bullock, L. (1998). Youth with aggressive and violent behaviors: pieces of a puzzle, Preventing School Failure, 42(3): 135 141.

Erdoğan,İ.(1999).İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul.

ERKEK N. ve ark. (2006).Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları, C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10(2).

Golden B. (2003), “How to Help Children and Teens Manage Their Anger”, Oxford University Pres, New York.

Koç, A., (2000) “Ergenlerin Sosyal Uyumunu Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kennedy, H.G. (1992), “Anger and Irritability.” British Journal of Psychiarty, 161, 145- 153.

Güçlü, N. (2001) Stress Management, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1 91-109.

Ak, Ö. (1994) Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarz- (Öfke-tarz) ölçekleri ö çal_ _mas-. Türk Psikoloji Dergisi, 9(31): 26-35.

Savaşır I, Şahin NH., (1997), Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Özyurt Matbaacılık, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No:9, s.9,71-78. TDK. (2005), Türk Dil Kurumu Sözlüğü. <http://tdk.gov.tr>.

ELİT TAEKWONDOLARDA SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE BİÇİMLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

* Tamer Karademir ** Bilal Çoban *** Mahmut Açık

* Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi ** Fırat Üniversitesi *** İnönü Üniversitesi

ABSTRACT It is possible to evaluate anger in humans as an emotional response by physical, behavioural and verbal expressions in varying degrees in situations such as preventing expectations and needs. In the study, it is aimed to reveal the taekwondo athletes' continuous anger and expressions of it. While expressions of anger vary, the outward of anger is poured out of the verbal behaviour or transferred to behaviours and a reaction of adaptation to cope with the stress caused by anger. Inward expression of anger is an alternative compliance mechanism used by a person against existing anger factors by hiding or keeping it inside. Overall 147 elite taekwondo athletes participating in the study voluntarily is constituted by 51,7 % women and 48,3 % men. For Trait anger – Anger Scale KMO=0.76 and Bartlett $\chi^2=1607.767$ ($p<0.05$) were found. Cronbach-Alpha internal consistency coefficients are continuous anger 0.83, anger inward 0.65, anger outward 0.71 and anger control 0.70. Statistical error level is accepted as $p<0.05$. It is detected in the analysis that there is not any significant difference between male and female athletes in the level of continuous anger according to the gender variable of the sample group. As a result, it can be said that in the continuous anger and anger - out subscale, they are less controlled in their behaviour by the factors causing anger as the educational level decreases and cognitive acquisition provides control and limitations over anger of behaviour with the increase of education.

Key Words: Taekwondo, continuous anger, anger control

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 25.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Öfkeyi insanlarda fiziksel, davranışsal ve sözel ifade biçimleri ile beklenti ve ihtiyaçların engellenmesine yönelik durumlarda, farklı derecelerde kendini gösteren duygusal bir tepki olarak değerlendirmek mümkündür. Spielberger ve ark. (1991) öfkeyi, basit bir “sinirlilik” veya “kızgınlık” halinden, yoğun “hiddet” durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlarken, Soykan (2003) göre; öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insanı bir duygusal tepkidir. Öfkenin ifade biçimleri çeşitlilik gösterirken, öfke dışı vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir. Öfke içi vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (Starnes and Peters 2004). Averill (1983) göre; bireyin yaşadığı öfkenin çeşitli fizyolojik, sözel, davranışsal ortaya çıkış biçimleri bulunmaktadır. Öfkeyi oluşturan faktörler araştırıldığında, tek bir nedenin bulunmadığı görülmektedir. Ancak engellenmenin, öfkenin kaynağında en çok rastlanan durum olduğu bilinmektedir. Kiper (1984) göre, sosyal psikoloji alanında yapılan birçok araştırmalarda saldırgan davranışlar, deneysel bir ortamda gerçekleştirilirken; sportif ortam bu davranışların ortaya çıkarılmasında, doğal bir ortam olma özelliğine sahiptir. Çünkü öfke ve saldırganlığa neden olduğu düşünülen engellenme, spor

içerisinde her zaman vardır. Sportif ortam, saldırgan davranışın model olarak alınması, taklit edilmesi ve öğrenilmesi içinde uygun bir ortamdır. Bu olaylar ikili temas ile yapılan spor dallarında daha bariz bir şekilde görülmektedir (Baunmann, 1994). Yapılan araştırmada taekwondocuların sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin cinsiyet, eğitim durumu ve spor yılına göre nasıl şekillendiği ortaya konularak, hem sporcuların hem de antrenörlerin karşılaşılabileceği olumsuz durumlara karşı uygun yaklaşım tarzlarının belirlenmesine yardımcı olmak ve bu alanda yapılacak çalışmalara ışık tutmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM Çalışmada örneklem grubunu 2010 yılında Türkiye taekwondo şampiyonasında tesadüfi yolla seçilen ve araştırma için gönüllü 147 elit sporcu oluşturmaktadır. Örneklem % 51,7'ni erkek, % 48,3'nü kadınlar oluşturmaktadır. Grubun % 4,8' i ilköğretim, % 34' ü lise, % 61,2' si üniversite mezunudur. Örneklem % 25,9 'u (1-5 yıl), % 37,4'ü (6-10 yıl), % 27,9'u (11-15 yıl) ve % 8,8'i (16 ve üzeri) yıldır taekwondo sporunu yapmaktadır. Veri Toplama Araçları: Spielberger (1983) tarafından geliştirilmiş olan The State - Trait Anger Scale (STAS) ve Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirliği Özer (1994) tarafından yapılmış Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) kullanılmıştır. Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Verilerin analizi SPSS 15,0 paket programı kullanılarak t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), farkın kaynağını bulmak için LSD testi ve alt boyutlar arası ilişki düzeyinin belirlenmesi için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) için; KMO= 0.76 ve Bartlett $\chi^2 = 1607.767$ ($p < 0.05$) bulunmuştur. Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayıları; sürekli öfke 0.83, öfke içe 0.65, öfke dışı 0.71 ve öfke kontrol 0,70 bulunmuştur. İstatistiksel yanılma düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR Tablo 1. Örneklem grubunun cinsiyet değişkeni t-test sonuçları Yapılan analizlerde örneklem grubunun cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke düzeylerinde erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p > 0,05$), bunun yanında öfke ifade biçimi olarak; öfke içe tarzını kadın sporcular, öfke dışı tarzını erkek sporcuların daha çok benimsediği ve öfke kontrol düzeyinin kadın sporcular lehine anlamlı sonuçlandığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Tablo 2. Örneklem grubunun eğitim durumu değişkeni (ANOVA) test sonuçları Örneklem grubunun eğitim durumu değişkeninde, sürekli öfke düzeylerinde gruplar arası farkın anlamlı olduğu tespit edilmiş ($F(2,144)=15,919$; $p < ,05$), eğitim seviyesi düştükçe sürekli öfke düzeyinde artış tespit edilmiştir. Ölçeğin öfke içe alt boyutunda gruplar arası fark anlamlı değildir ($F(2,144)=2,252$; $P > ,05$). Öfke dışı alt boyutunda fark anlamlı bulunmuş olup ($F(2,144)=10,064$; $P < ,05$), bu fark ilköğretim mezunlarından kaynaklanmaktadır. Öfke kontrol alt boyutunda ise fark yine istatistiksel olarak anlamlıdır. Lise ve üniversite mezunu olan grubun, ilköğretim mezunu olanlara göre öfke kontrol düzeyleri daha yüksektir ($F(2,144)=8,012$; $P < ,05$). Tablo 3. Örneklem grubunun spor yapma yılı değişkeni (ANOVA) test sonuçları Örneklem grubunun spor yapma yılına göre, sürekli öfke düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilirken ($F(3,143)=1,965$; $p > ,05$), öfke içe ($F(3,143)=3,862$; $P < ,05$), öfke dışı ($F(3,143)=5,088$; $P < ,05$) ve öfke kontrol ($F(3,143)=7,677$; $p < ,05$) alt boyutlarında fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Örneklem grubunun sürekli öfke düzeyleri ile öfke ifade tarzlarından öfke içe ($r = ,437$; $p < 0,05$) ve öfke dışı ($r = ,564$; $p < 0,05$) alt boyutu ile pozitif yönde, öfke kontrol ile negatif yönde ($r = -,210$; $p < 0,05$) bir ilişki, öfke kontrol ile öfke dışı alt boyutları arasında negatif yönde ($r = -,335$; $p < 0,05$) doğrusal ilişki gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ Toplumlarda öfke ifade biçimleri farklı şekilde ortaya çıkarken kültürel olarak da çeşitlilik gösterebilmektedir (Tanaka-Matsumi, 1995). Yapılan araştırmada erkek ve kadın taekwondocuların sürekli öfke düzeylerinde fark gözlemlenmezken, öfke ifade biçimleri farklıdır.

Kadın sporcular öfkelerini içe atmayı, erkek sporcuların dışı vurum şeklinde tutum sergilemeleri ve kadın sporcuların öfke kontrol duygularının daha ağır basmasında kültürel etkilerin olduğunu düşündürmektedir. Sharkin (1993) erkeklerin öfke tepkilerini dışı vurmaya, Lerner (1996) kadınların öfkelerini daha gizli yollarla göstermeyi tercih ettiklerini belirtmektedir. Yapılan araştırmada sürekli öfke ve öfke dışı alt boyutunda, eğitim seviyesinin azaldıkça, öfkeye yol açan nedenlerde bunu davranışa dökme konusunda daha kontrolsüz oldukları, eğitimin yükselmesiyle bilişsel edinimlerin öfke davranışlarında kontrol ve sınırlılıklar sağladığı söylenebilir. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, öfkenin ifade edilme biçiminin, öğrenilmiş bir davranış olduğunu belirtmektedir (Özmen, 2004). Bu anlamda normal günlük yaşantıdan farklı olarak sporun, kendi içerisindeki disiplin ve kurallarıyla saldırganlık, öfke gibi uyumsuz davranışların kontrolü için doğal bir eğitim ortamı olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularında da sporu daha uzun süre yapanların öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek bulunması bunun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKLAR Averill, J.R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *Am Psychol*, 38: 1145-1160.

Baunmann, S. (1994). "Uygulamalı Spor Psi-Kolojisi", Çev: (H. C. İkizler, A.O. Özcan), Alfa Basım Yayın, I. Baskı, İstanbul, S.171,175.

Kiper, İ. (1984). Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lerner, H. (1996). Öfke Dansı (Çev: Gül S.). İstanbul, Varlık Yayınları. Özer, A, K. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, (9/31) 26-35.

Özmen, A. (2004). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, cilt: 39, sayı: 1, ss39-56.

Sharkin, B.S. (1993). Anger and gender: theory, research and implications. *J Couns Dev*, 71: 386-389.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2), ss19-27.

Spielberger, C. D., Crane, R. S., Kearns, W. D. (1991). "Anger and anxiety in essential hypertension", *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity*, 265–279.

Starner, T.M., and Peters, R.M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20 (6): 335-342.

Tanaka-Matsumi, J. (1995). Cross-cultural perspectives on anger. *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment*, Kassinove H (Ed), Washington, Taylor&Francis.

MOBBING AT WORK PLACE : THE GENERAL DIRECTORATE OF THE YOUTH AND SPORTS

İŞ YERİNDE YILDIRICI DAVRANIŞ (GSGM ÖRNEĞİ)

Oğuzhan Dalkıran, Yasemin Gök, Semiyha Dolaşır Tuncel, Fehmi Tuncel
Ankara Üniversitesi Besyo

The purpose of this research is to determine mobbing, mobbing behaviours exposed in the workplaces, perceived mobbing reasons and coping strategies to be used by both the sport experts and sportive education specialist who work in the General Directorate of the Youth and Sports and to compare differences between them according to the variability of the permanent staff and contracted employee. The target population of this research consisted of totally 83 persons; 49 sport experts and 34 sportive education specialists who work in the General Directorate of the Youth and Sports (GSGM) in Ankara. In this research, the screening model was used and the data relating to the subjects were gathered through both literature review and applying a developed questionnaire. The questionnaire applied in the research was obtained from doctoral dissertation conducted by Gökçe in 2006 themed “Mobbing at workplace: A study on public and private school teachers and school administrators” and it was used to the research group by researcher. SPSS was used to analyze the obtained data. T-test is utilized to analyze the data relating to diversity of views occurred according to both descriptive statistical technicals and roles of victim. The significance level is considered as 0.05. At the end of the study, personnel met substantially mobbing behaviours; in general for the exposed mobbing behaviours both groups have same opinions. But it was determined that in comparison with permanent personnel in organization, contracted employees were exposed more mobbing behaviours and there were differences between the exposed mobbing behaviours.

Keywords Mobbing in the workplace, sport expert, sportive education specialist

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Günümüzde yönetim bilimi ve çalışma psikolojisi iş yerinde çalışanların iş yaşamını, motivasyonu ve verimliliğini olumsuz yönde etkileyen bireyler ya da gruplar arasında görülen ve örgütün yapısı, işleyişi, verimliliğini düşürebilecek bir takım davranışlar üzerinde durmaktadır. İş yaşamını olumsuz etkileyen ve iş yerlerinde yaygın bir biçimde gözlemlenebilen bu tür davranışlar iş yeri terörü, duygusal taciz, psikolojik baskı, psikolojik şiddet, psikolojik terör, iş yeri zorbalığı, yıldırma, psikolojik taciz gibi kavramlarla da ifade edilmektedir (Tınaz,2006). Bir davranışın yıldırıcı davranış (mobbing) olarak adlandırılabilmesi için yapılma şekli ve sıklığı, kim/kimler tarafından yapıldığı ile ilgili belirli özellikler taşıması gereklidir. Yıldırma sadece üstlerin astlara uyguladığı bir baskı değildir. Çoğu zaman çalışanlar da bağlı oldukları birim amirine, orta kademe yöneticilerine ya da iş arkadaşlarına bu baskıyı uygulamaktadır (Yücel, 2004). Bir davranışın mobbing olarak değerlendirilebilmesi için sistematik olarak uzun süre devam etmesi gerekir. Yapılmış çalışmalarda belirtilen bu süre üç ile altı ay arasında ve en az haftada bir kez tekrarlanması gerektiği vurgulanmıştır (Leymann, 1996, Davenport, Schwartz ve Elliott, 2003). Tek tek ele alındığında bu davranışların alçakça, uygarlık dışı ve kabul edilemez olduğu düşünülebilir, bunlar bir kez için hoş görülebilir ya da davranışı yapanın kötü bir gününde olduğu varsayılarak anlayışla karşılanabilir. Fakat bu davranışlar sürekli ve değişik şekillerde, sistemli bir şekilde yapıldığında tacize dönüşmekte ve

örgütlerde mobbinge neden olmaktadır (Davenport, Schwartz ve Elliott, 2003). Bastırma, sindirme, bunaltma, korkutma, tehdit etme gibi taktiklerle uygulanan yıldırma, iş tatminsizliğinin, örgütsel çatışmanın ve verimsizliğinin temel kaynağı olarak görülmektedir (Kök, 2006). Genellikle görmezlikten gelinen ve “bir iş yeri davranışı” olarak kabul gören yıldırma bireysel, örgütsel ve toplumsal etkileri nedeniyle milenyum da en ciddi sorunlardan biri olarak ifade edilmektedir (Kök, 2006). Toplumsal şiddetin yansımalarından biri olarak değerlendirilen yıldırma; - Küreselleşme - Artan rekabet baskısı - Yaşanan ekonomik istikrarsızlık - Örgütsel yeniden yapılanmalar - Güç dağılımındaki eşitsizlikler nedeniyle en fazla iş dünyasının karşılaştığı olgudur. Spor alanında yapılan araştırmaların az sayıda olması ve en geniş spor örgütünün GSGM olması bu çalışmanın yapılmasında belirleyici unsurlar olmuştur. Buradan hareketle, iş yerinde yıldırıcı davranışlara maruz kalma, maruz kalınan yıldırıcı davranışlar, bu davranışlarla başa çıkma yöntemleri ve maruz kalma nedenleri ile kadrolu ve sözleşmeli olma değişkenine göre farklılıklarının tespit edilmesi bu çalışmanın önemini ve amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM Çalışmada, GSGM Merkez teşkilatı ile spor federasyonlarında görev yapan kadrolu sportif eğitim uzmanları ile sözleşmeli spor uzmanlarının iş yerinde yıldırıcı davranışa maruz kalma durumlarını, maruz kalma nedenlerini ve yıldırıcı davranışla başa çıkma yöntemlerini tespit etmek amacı ile geçerliliği ve güvenilirliği (.99) Gökçe (2006) tarafından yapılan anket kullanılmış olup çalışmaya 34 sportif eğitim uzmanı ve 49 sözleşmeli spor uzmanı olmak üzere toplam 83 kişi katılmıştır. On kişi anketin başında yıldırıcı davranışa maruz kalmadıklarını işaretledikleri için analize dâhil edilmemişlerdir. Araştırmacı tarafından güvenilirliği .97 bulunan anket; kişisel bilgiler (7 madde), yıldırıcı davranışlar (53 madde), başa çıkma yöntemleri (20 madde) ve maruz kalma nedenleri (24 madde) olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. Ayrıca yıldırıcı davranışlar beş kategori, maruz kalma nedenleri dört kategori, başa çıkma yöntemleri üç kategoride değerlendirilerek karşılaştırma yapılmıştır. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik teknikler ile görev değişkenine göre oluşan görüş farklılıkları için t testi kullanılmış, önem düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR Çalışmaya katılanların %88'i iş yerinde yıldırıcı davranışa maruz kaldıklarını belirtirken %12'si maruz kalmadıklarını belirtmişlerdir. Çalışanların yıldırıcı davranışa en fazla yöneticiler tarafından (%64,4) maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Spor uzmanları ile sportif eğitim uzmanlarının iş yerinde yıldırıcı davranışa maruz kalma oranları karşılaştırıldığında spor uzmanlarının yıldırıcı davranışa daha fazla maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Her iki grubun da iş yerinde yıldırıcı davranış olarak en fazla aktif görev almasının engellenmesi davranışına maruz kalmasının yanı sıra, toplam onbeş yıldırıcı davranışa spor uzmanlarının sportif eğitim uzmanlarına göre daha fazla maruz kaldığı farkı tespit edilmiştir. Yıldırıcı davranışa maruz kalma nedeni olarak her iki grup da yöneticilerin yetersiz liderliğini belirtmişlerdir. Yıldırıcı davranışla başa çıkma yöntemi olarak spor uzmanları; yetenekli olduğu alanda kendisini geliştirme yöntemini seçerken sportif eğitim uzmanları iş dışında farklı ilgiler edinme yöntemini seçmiştir.

Tartışma ve Sonuç Bulgulara göre, çalışanlar, büyük oranda yıldırıcı davranışla karşılaşmaktadır, maruz kalınan yıldırıcı davranışlar, her iki grup da yıldırıcı davranışla başa çıkma yöntemleri ve yıldırıcı davranışa maruz kalma nedenleri boyutunda genelde aynı görüşleri belirtmişlerdir. Ancak kurumda sözleşmeli olarak çalışan spor uzmanlarının yıldırıcı davranışlara daha fazla maruz kaldıkları ve maruz kalınan yıldırıcı davranışlar arasında da farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Yıldırma davranışlarının bireysel sonuçları (ruhsal bütünlüklerin bozması, kişisel güvenin zedelenmesi gibi) dışında önemli

örgütsel sonuçları da vardır (Kök, 2006): - Verim düşmesi - Motivasyon azalması - İş gücü devir oranlarının artışı - Örgütsel güvenin sarsılması - Yabancılaşmaya neden olmaktadır. Bireysel ve örgütsel düzeyde ciddi, olumsuz sonuçlar doğuran yıldırma olgusunun farkına varılması, nedenlerinin belirlenmesi ve önlemlerin geliştirilmesi örgütün etkinliği ve verimliliği açısından önem taşımaktadır (Kök, 2006). Çalışmanın önemli bir sonucu olan yıldırıcı davranışa maruz kalma nedeni olarak belirtilen yöneticilerin yetersiz liderliği görüşü Leyman'ın (1996) yaptığı araştırmada yıldırma eylemlerinin nedenlerine ilişkin örgütün liderlik ve çalışma ortamından kaynaklanan önemli sorunlar olarak tespit etmesi çalışma sonucunu destekler niteliktedir. Çalışma yaşamında ve toplumsal yaşamda bireye zarar verici etkilerinin ortaya konulduğu yıldırma üzerine yapılan araştırmaların sayısı günümüzde artarken pek çok ülkede konuya yönelik farkındalığı artırma ve mücadele çalışmaları önem kazanmıştır (Tınaz, 2006).

Kaynaklar 1.Davenport, N., Schwartz, R. D., Elliot, G. P. (2003). Mobbing: İş yerinde duygusal incinme. (Çev. Osman Cem Öneroy) İstanbul: Sistem Yayıncılık A.Ş

2.Einarsen S., Raknes B.I., Matthiesen S.B.,(1994). "Bullying and Harrasment at Work and Their Relationships to Work Environment Quality: An Exploratory Study" European Work And Organizational Psychologist.

3.Gökçe, A., T. (2006). İş Yerinde Yıldırma: Özel ve Resmi İlköğretim Okulu Öğretmen ve Yöneticileri Üzerinde Yapılan Bir Araştırma, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Haziran, Ankara.

4.Kök, Bayrak, S. İş Yaşamında Psiko Şiddet Sarmalı Olarak Yıldırma Olgusu ve Nedenleri, Pamukkale Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 2006.

5.Leymann, H. (1996). The contend and development of mobbing at work. European Journal of Work and Organizational Psychology, 5 (2), 165–184.

6.Tınaz, P. (2006). Mobbing: İş Yerinde Psikolojik Taciz, Çalışma ve Toplum, (3), 13–17.

THE DETERMINATION OF MULTIPLE INTELLIGENCE AREAS OF SEVENTY CLASS STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL SECOND GRADE

İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADAME 7. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN ÇOKLU ZEKA ALANLARININ BELİRLENMESİ

Ahmet Haktan Sivrikaya, Metin Kaya

Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Erzurum. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Ankara

This study is a defining one carried out with the aim of determining of multiple intelligence areas of seventy class students of primary school second grade. Before starting the study, we did an experimental study about handball and volleyball units in physical education lessons about the study of 6th class students attending to 3 primary schools in the regions determined as “good, medium or poor” according to their development levels in Erzurum in 2008-2009 academic year. A year later, at the 2009 and 2010 academic year at the same schools, these students who are in 7a, 7b and 7c classes constituted of the context of the study. In order to make equal the groups, 26 students of each class were taken and total 78 students completed the study. In order to determine the knowledge about individual features of the students, question form developed by the researcher and in order to determine multiple intelligence areas “The inventory of multiple intelligence areas” developed by Saban (2001) were used. At the data obtained from the study was performed by means of SPSS 11.5 package programme and percentage, t test and variance analysis. The level of significance at statistical test were taken as 0.05. In the conclusion of the study, it was found out that the most developed intelligence areas of primary school students whose developmental level are low were inner intelligence, and that those, whose developments levels are in medium level were social intelligence, and that those whose development level are in good level were bodily kinesthetics intelligence. According to gender variance, found out that there was a significant distinction in favour of girl student in the fields of inner intelligence and verbal-linguistic intelligence ($p < 0.05$).

Key words: Multiple intelligence area, primary school second grade.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 191.zip](#)

Giriş ve Amaç Yüzyıllardır bilim adamları ve filozoflar, insan aklının nasıl çalıştığını, geliştiğini ve nasıl ölçülebileceğini araştırmış ve bu konuda onlarca zeka kuramı, ölçüm teknikleri ve ölçme araçları geliştirmiştir (Küçükahmet, 2006). Üzerinde yıllardır çalışılan zeka, soyut bir kavramdır. Bu nedenle de hep merak edilen çerçeveleri çizilmeye çalışılan, sorgulanan bir canlı özelliği haline gelmiştir (Bümen, 2005). Her birey, kendine özgü özelliklere sahiptir. Öğretmenler, öğrencilerin öğrenmesinde bireysel özellikleri dikkate almalı ve öğretim ortamını bu özelliklere göre düzenlemelidir (Ülgen, 1995). Bireysel farklılıkların temele alındığı bir öğrenme-öğretme sürecinde, farklı yollarla öğrenen bireylerin varlığının kabulü, farklı yollarla öğretim anlayışını da beraberinde getirmektedir. Bu da ancak eğitimcilere yeni bir bakış açısı kazandıran ve her bireyin farklı olduğunu vurgulayan Çoklu Zeka Kuramı’nı uygulamakla mümkün olacaktır (Bümen, 2005). Çoklu Zeka Kuramı’na göre, öğrenciler yetkin oldukları zeka alanlarını daha verimli öğrenme için kullanmaları ve hem bunları, hem de diğer zeka alanlarını geliştirmeleri için desteklenmelidir. Dolayısıyla öğrenmeyi kolaylaştırmak için, öğretmenlerin, öğrencilerinin güçlü ve zayıf oldukları çoklu zeka alanlarını

belirlemeye çalışmaları yararlı olacaktır (Uysal ve Eryılmaz, 2006). Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmamanın amacı, ilköğretim ikinci kademe 7. sınıf öğrencilerinin çoklu zeka alanlarının tespit edilmesi olarak belirlenmiştir.

Yöntem Araştırmanın Modeli Bu araştırma tanımlayıcı bir çalışmadır. Çoklu Zeka Kuramı tabanlı beden eğitimi öğretiminin öğrencilerin çoklu zeka alanlarının tespit edilmesini amaçlamıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni Çoklu Zeka Kuramı tabanlı hazırlanmış voleybol ve hentbol ünitelerine ilişkin ders almış öğrencilerin çoklu zeka alanlarıdır. Bağımsız değişkenlerini ise öğrencilerin beden eğitimi ve spora karşı tutumları ile gelişmişlik düzeyine göre belirlenen iyi orta zayıf gruptaki okulda bulunan öğrencilerin performansları oluşturmuştur. Araştırmaya başlamadan önce 2008–2009 eğitim ve öğretim yılında Erzurum’da bulunan gelişmişlik düzeylerine göre iyi, orta ve zayıf olmak üzere belirlenmiş bölgelerde bulunan üç ilköğretim okulunda öğrenim gören 6. sınıf öğrencilerine araştırma ile ilgili beden eğitimi dersinde hentbol ve voleybol ünitelerine ilişkin deneysel bir çalışma yapılmıştır. Deney gruplarına haftada 40 dakikalık dersler şeklinde 10 hafta boyunca Çoklu Zeka Kuramı’na dayalı öğretim yöntemiyle ders işlenmiştir. Aynı süre içinde kontrol gruplarına da haftada 40 dakikalık dersler şeklinde 10 hafta boyunca geleneksel öğretim yöntemiyle ders işlenmiştir. Bu deneysel çalışmadan 1 yıl sonra da 2009–2010 eğitim ve öğretim yılında 7. Sınıf olan bu öğrencilerin Çoklu Zeka alanlarını belirlemek amaçlanmıştır, bu amaç doğrultusunda öğrencilere “Çoklu Zekâ Alanları Envanteri” uygulanmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 2008–2009 eğitim ve öğretim yılında Erzurum’da bulunan gelişmişlik düzeylerine göre iyi, orta ve zayıf olmak üzere belirlenmiş bölgelerde bulunan üç ilköğretim okulunda öğrenim gören iyi olarak gruplanan okulda (Polis Amca İÖO) 6-A, orta gruptaki okulda (İ.M.K.B. İÖO) 6-B, zayıf gruptaki okulda (Dumlupınar İÖO) 6-C sınıfı öğrencilerine beden eğitimi dersinde Hentbol ve Voleybol ünitelerine ilişkin Çoklu Zeka Kuramı’na dayalı öğretim yöntemiyle ders işlenmiştir. 1 yıl sonra 2009–2010 eğitim ve öğretim yılında aynı okullarda 7-A, 7-B ve 7-C sınıfı olan bu öğrenciler araştırmanın evrenini ve örneklemi oluşturmuştur. Grupları eşitlemek için her sınıftan 26 öğrenci alınarak toplam 78 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır. **Veri Toplama Araçları** Öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin bilgileri saptamak için araştırmacı tarafından geliştirilen soru formu ve Çoklu Zeka alanlarını belirlemek için “Çoklu Zekâ Alanları Envanteri” kullanılmıştır. Çoklu Zekâ Alanları Envanteri Çoklu Zekâ Alanları Envanteri; Saban (2001) tarafından geliştirilmiştir. Envanter likert tipi hazırlanmış olup on bölümden ve toplam 80 maddeden oluşmaktadır. Maddeler beşli dereceleme sistemine göre hazırlanmış ve " 0= Bana hiç uygun değil; 1=Bana çok az uygun; 2=Bana kısmen uygun; 3=Bana oldukça uygun; 4=Bana tamamen uygun" şeklinde derecelendirilmiştir. Envanterin puanlarının değerlendirilmesinde; her öğrencinin envanterin sekiz bölümünden aldığı puanlar kuralına uygun olarak toplanmış ve zekâ alanlarındaki toplam puanlar belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı; sözel dilsel zekâ Cronbach Alfa; 0.84, mantıksal-matematiksel zekâ Cronbach Alfa; 0.84, görsel uzamsal zekâ Cronbach Alfa; 0.83, bedensel kinestetik zekâ Cronbach Alfa; 0.86, müziksel ve ritmik zekâ Cronbach Alfa; 0.83, sosyal zekâ Cronbach Alfa; 0.82, içsel zekâ Cronbach Alfa; 0.87, doğacı zekâ Cronbach Alfa; 0.88 bulunmuştur. Bu çalışmada ise sözel dilsel zekâ Cronbach Alfa; 0.70, mantıksal-matematiksel zekâ Cronbach Alfa; 0.83, görsel uzamsal zekâ Cronbach Alfa; 0.73, bedensel kinestetik zekâ Cronbach Alfa; 0.78, müziksel ve ritmik zekâ Cronbach Alfa; 0.84, sosyal zekâ Cronbach Alfa; 0.80, içsel zekâ Cronbach Alfa; 0.70, doğacı zekâ Cronbach Alfa; 0.80 ve ölçeğin genel Cronbach Alfa değeri 0.94 olarak bulunmuştur. **Verilerin Analizi** Araştırmada elde edilen tüm veriler için istatistiksel işlemler; SPSS 11,5 paket programı kullanılarak yüzde, t-testi ve varyans analizi yapılmıştır. İstatistiksel testlerde anlamlılık

düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Bulgular Öğrencilerin % 61.5'i kız, % 42.3'ünün babası lise mezunu, % 48.7'sinin babası serbest meslek sahibi, % 69.2'sinin annesi ilköğretim mezunu, % 92.3'ünün annesi ev hanımı, % 60.3'ü 3-4 kardeşe sahiptir. Öğrencilerin yaş ortalaması 13.03 ± 0.43 ve haftalık aldıkları harçlık ortalaması ise; 7.33 ± 5.57 dir. Tablo 1 ve Tablo 2

Tartışma ve Sonuç Tablo 1'de okul değişkenine göre 324,23 ile en yüksek toplam aritmetik puana sahip olan Dumlupınar İlköğretim Okulu öğrencilerinin en gelişmiş oldukları zeka alanının içsel zeka (=42,23) olduğu ve en az gelişmiş oldukları zeka alanının ise müziksel ritmik zeka (=38,07) olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmaların bulguları, bizim bulgularımızla uygunluk göstermektedir (Demirtaş ve Duran, 2007, Öztürkmen, 2006). İ.M.K.B. İlköğretim Okulu öğrencilerinin en gelişmiş oldukları zeka alanının sosyal zeka (=39,96) olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlarımız ilgili literatür bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Öztürkmen, 2006). Polis Amca İlköğretim Okulu öğrencilerinin en gelişmiş oldukları zeka alanının bedensel kinestetik zeka (=40,88) olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmanın sonuçlarıyla, sonuçlarımız uygunluk göstermektedir (Cengiz, 2008). Tablo 2'de cinsiyet değişkenine göre, sözel dilsel zeka alanına ait kız öğrencilerinin aritmetik ortalaması 40,81 olup erkek öğrencilerinin aritmetik ortalaması olan 35,93'ten büyük olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların sonuçları araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir (Abacı ve Baran, 2007, Kaur and Chhikara, 2008). Tablo 2'de içsel zeka alanına ait kız öğrencilerinin aritmetik puan ortalamasının 41,81 olup erkek öğrencilerinin aritmetik puan ortalaması olan 38,46'dan büyük ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Bulgularımız yapılan çalışma ile paralellik göstermektedir (Loori, 2005).

Kaynaklar Abacı, R. ve Baran, A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Çoklu Zeka Düzeyleri İle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, ISSN: 1303–5134 Cilt: 4, Sayı: 1

Bümen, N. (2005). Okulda Çoklu Zeka Kuramı. 3. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık Cengiz, Ş. (2008). 8–10 Yaş Grubu Çocukların Çoklu Zeka Türlerindeki Dağılım Ve Futbol Eğitiminin Çoklu Zeka Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Demirtaş, Z ve Duran, A. (2007). İlköğretim Okulu 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanlarının Gelişmişlik Düzeyleri, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 6(20); 208-220

Kaur, G and Chhikara, S. (2008). Assessment of Multiple Intelligence Among Young Adolescents (12–14 Years), Journal Human. Ecol, 23 (1): 7–11

Küçükahmet, L. (2006). Öğretimde Planlama ve Değerlendirme. 18. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Loori, A. A.(2005). Multiple Intelligences: A Comparative Study Between The Preferences of Males and Females, Social Behavior and Personality, Society for Personality Research (Inc)., 33 (1), 2005, p: 77–78.

Öztürkmen, B. (2006). Orta Öğretim Öğrencilerinin Çoklu Zeka Kuramına Göre Zeka Alanlarıyla Öğrenme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Antep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Uysal, E. ve Eryılmaz, A. (2006). Yedinci ve Onuncu Sınıf Öğrencilerinin Kendini Değerlendirmesiyle Bulunan Çoklu Zeka Boyutları Üzerine Bir Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 30 (2006) sayfa: 230-239 Ülgen, G. (1995). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Bilim Yayınları

THE COMPARISON OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND REACTION TIME AMONG INTERNATIONAL, A DEGREE, AND B DEGREE BASKETBALL REFEREES

Sanam Nezami, Gelareh Kavyani Faz, Nika Beiklikli
Science And Research Ampus Islamic Azad University

The Comparison of Emotional Intelligence and Reaction Time among International, A Degree, and B Degree Basketball Referees

Abstract The purpose of this study was to compare emotional intelligence and reaction time among international, A degree, and B degree basketball referees. To this aim, a total of 115 referees (21 international, 36 A degree, and 58 B degree referees; 56 males and 59 females; age 31.8 ± 8.5 years; judgment experience 9.8 ± 7.2 years) participated in this study. Data collections were performed using the individual characteristic questionnaire, emotional intelligence questionnaire, and a software included 24 basketball judgment tasks for reaction time measurement. Data were analyzed through descriptive statistics, box's M and levene tests, and also MANOVA, univariate ANOVA, LSD post hoc test at the 0.05 significance level using SPSS software. Descriptive findings showed that in the self-awareness, self-regulation, Self-arousal, Social skill components, and total emotional intelligence, male A degree referees have the highest scores and in the empty component, female A degree referees have higher scores than others. Also self-awareness, Self-arousal, empty, Social skill components, and total emotional intelligence scores in the female less experienced referees and self-regulation scores in the male less experienced referees were higher. Male B degree and female less experienced referees have the shortest reaction time, and in contrast, male A degree and male less experienced referees have the longest one. Multivariate analysis of variance reveals that effects of interaction between judgment degree and sex variables on self-awareness and Self-arousal are significant; it means that self-awareness scores in the male international referees were lesser than male A degree, female A and B degree referees. Also male A degree referees have higher scores in the self-awareness subscale than male B degree and female international referees. In the self-arousal component, male international referees have lesser scores than male A and B degree, female international, A and B degree referees. Also, self-arousal scores of males were higher than females in the A judgment degree level. Univariate analysis of variance showed that reaction time among international and A degree referees significantly are longer than B degree referees. Also, this analyses revealed that male international referees' reaction time are longer than male B degree referees and male A degree referee' reaction time are longer than male B degree, and female international, A, and B degree referees' reaction time. Findings of this study showed that there aren't significant differences between emotional intelligence components and its total level among male and female less and experienced referees. Also, reaction time differences statistically were not significant between various experienced and sex groups. Results suggest that judgment degree as an expertise indicator can influence on self-awareness, self-arousal, and reaction time capabilities among basketball referees.

Key words Emotional Intelligence, Reaction Time, Basketball referee, sex, Judgment degree

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

DETERMINATION OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE AWARENESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN DUYGUSAL ZEKA FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ

* Alpullu, A., **Uslu, A., *Demir, G.

*Marmara Üniversitesi Besyo/ Spor Yöneticiliği Bölümü

ABSTRACT Emotional intelligence is the recognition of own feeling of the individuals working at public and private institutions, their feeling of empathy towards the feelings of others and a setup that will enrich life. The aim of this research is to determine the emotional intelligence awareness of individuals working as physical education teacher at public and private institutions and to analyze whether awareness exists among the individuals working at these institutions. 40 physical education teachers attended the research working at public and private educational institutions in Istanbul. In accordance with the aim of the research a previously prepared survey of 30 questions is applied by an interview that is performed face to face. The survey has 5 sub dimensions in total. These are composed of “Emotional Awareness”, “Directing Others’ Feelings”, “Activating Oneself”, “Empathy” and “Being Able to Train Others’ Feelings” sub dimensions. The reliability coefficient obtained from the inventory is calculated as 0.93. The method to be followed on the determination of emotional awareness of a person is the comparison of the total of points received from each style area. Research is a defining study. Frequency distribution and difference levels among statistical parameters are calculated by applying chi-square test to research data. Relevance level is taken as $p < 0.05$. Data as being resolved as tables conforming the aim of the study, numerical comparisons and interpretations are made on the tables (%). The study plays a pioneer role in the direction of determination of emotional intelligence awareness of physical education teachers. Finally, while the physical education teachers working at private institutions are more creative on emotional awareness and overcoming the difficulties of life, it is determined that the physical education teachers working in public are coming to the forefront in the condition of training others’ feelings.

Key Words: Emotional intelligence, Awareness, Physical education teachers

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 491.zip](#)

Duygusal zeka, kamu ve özel kurumlarda çalışan bireylerin kendi duygularını tanıması, karşısındaki kişilerin duygularına empati beslemesi ve yaşamı zenginleştirecek düzenlemedir. Bu araştırmanın amacı, kamu ve özel kurumlarda beden eğitimi öğretmeni olarak çalışan bireylerin duygusal zeka farkındalıklarını belirlemek; bu kurumlarda çalışanlar arasında farklılık olup, olmadığını analiz etmektir. Araştırmaya İstanbul’da kamu ve özel eğitim kurumlarında çalışan beden eğitimi öğretmeni olarak toplam 40 beden eğitimi öğretmeni alınmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak önceden hazırlanmış 30 sorudan oluşan anket yüz yüze yapılan mülakat ile uygulanmıştır. Anketin toplam 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; “Duygusal Farkındalık”, “Başkalarının Duygularını Yönlendirme”, “Kendi kendini Harekete Geçirebilme”, “Empati” ve “Başkalarının Duygularını Eğitebilme” alt boyutlarından oluşmaktadır. Envanterden elde edilen puanların güvenirlik katsayısı 0.93 olarak hesaplanmıştır. Kişinin duygusal zeka farkındalıklarının belirlenmesinde izlenecek yöntem, her bir biçim alanından alınacak puanların toplamalarının karşılaştırılmasıdır. Araştırma tanımlayıcı bir çalışmadır. Araştırma verilerine frekans dağılımı ve istatistiki parametreler arası farklılık düzeyleri ki-

kare testi kullanılarak hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır. Veriler, çalışmanın amacına uygun tablolar haline getirilerek, tablolar üzerinde (%) sayısal karşılaştırmalar ve yorumlar yapılmıştır. Çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zeka farkındalıklarının belirlenmesi yönünde öncü rol oynamaktadır. Sonuçta, özel kurumda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal farkındalıkları ve yaşamın zorluklarını aşmada yaratıcı olurlarken, kamuda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin başkalarının duygularını eğitebilme durumunda ön plana çıktıkları belirlenmiştir. Anahtar Kelimeler: Duygusal zeka, Farkındalık, Beden eğitimi öğretmenleri GİRİŞ Duygusal zeka kavramı, bireysel başarıya ulaşmada başlı başına analitik zekanın yeterli olmadığını başka faktörlerin de etkili olduğunun anlaşılmasıyla ortaya çıkmıştır (Maree & Eiselen 2004). Kişinin karşı taraftan gelen ve kendine ait mesajları alma, bunları sentezleyip bir araya getirmesi sonucu mesajlara cevap verebilmesi duygusal zeka ile yapılmaktadır. Acar (2001) yapmış olduğu doktora tezi çalışmasında duygusal zekayı, "bireyin çevresinden gelen baskı ve taleplerle başarılı şekilde baş edebilmesinde bireye yardımcı olacak, kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizini" şeklinde tanımlamıştır. Duygusal zeka iki temel yaklaşımla ele alındığı görülmektedir; yetenek modeli ve karma model. Bu modeller Cobb ve Mayer (2000) tarafından şu şekilde açıklanmaktadır; Yetenek Modeli; duygusal zekayı bir yetenekler grubu olarak tanımlamaktadır ve duygusal zekanın önemi ve duygulardan yararlanarak mantık yürütmenin potansiyel kullanımları üzerinde durmaktadır. Karma Model; yetenek modeline göre daha popüler bir yönelimdir. Duygusal zeka yeteneğini sosyal beceriler, özellikler ve davranışlarla harmanlayan bu modeller duygusal zekanın bizi ulaştırabileceği başarılarla ilişkin parlak vaatlerde bulunmaktadır. Duygusal zeka, esas olarak iki yeterliğin bileşkesidir. Baltaş (1992) çalışmalarında, "kişisel yeterlikler" ve "sosyal yeterlikler" olarak ikiye ayırmıştır. Eğitim kurumlarında ise beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel yeterlilikleri ve sosyal yeterlilikleri çeşitli alt boyut faktörlerine dayanmaktadır. Ders verebilme kabiliyeti, kendini karşısındaki bireyin yerine koyabilme, okul spor dallarında başarı gibi faktörlerin yanı sıra kişilik özellikleri ve duygusal zeka da oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı kamu ve özel kurumlarda beden eğitimi öğretmeni olarak çalışan bireylerin duygusal zeka farkındalıklarını belirlemek; bu kurumlarda çalışanlar arasında farklılık olup, olmadığını tespit etmektir.

YÖNTEM Araştırmada denek olarak İstanbul Avrupa yakasında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri yer almıştır. 20 kişi özel eğitim kurumunda, 20 kişi devlet eğitim kurumunda olmak üzere toplam 40 kişilik grup oluşturmaktadır. Duygusal zeka farkındalığını ölçmek için, Murat TOKTAMIŞOĞLU tarafından geliştirilen " Duygusal Zeka Testi Ölçeği" kullanılmıştır. Anketin geçerliği ve güvenilirliği sağlanmıştır. Güvenirlik katsayısı cronbach alpha değeri = 0,93 olarak bulunmuştur. Araştırmada istatistiki çözümler için frekans ve ki-kare dağılımları hesaplanmış ve tüm sonuçlar tablo halinde sunulmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇ Beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zeka farkındalıklarının incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin büyük çoğunluğu bekar ve mesleki tecrübeye sahip olmadıkları görülmüştür. Büyük bir kısmının erkek ve uzmanlık dalı olarak ferdi spor dalı olan atletizm gelmektedir (Şekil1). Devlet eğitim kurumunda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin "Duygusal farkındalık" , "Empati" ve "Başkalarının duygularını eğitebilme" puan ortalamalarının değerlendirilmesi sonucu bu alt boyutun geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. "Başkalarının duygularını yönlendirme", "Kendi kendini harekete geçirebilme" alt boyutunun zayıf olduğu görülmektedir. Özel kurumda çalışan beden eğitimi öğretmenleri incelendiğinde "Duygusal farkındalıkları" biraz daha fazla, cinsiyetlerine bakıldığında erkeklerin kadınlara göre biraz daha fazla duygusal farkındalığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Sadece duygusal farkındalık değil diğer 5 alt

boyutta erkeklerin kadınlara göre daha iyi olduğu kanısına varılmıştır. Genel puan ortalamaları incelendiğinde devlet ve özel kurumda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin “Duygusal farkındalık” , “Empati” ve “Başkalarının duygularını eğitebilme” alt boyutlarının geliştirilmesi gerektiği, “Başkalarının duygularını yönlendirme” ve “Kendi kendini harekete geçirebilme” alt boyutunun zayıf olduğu görülmektedir (Tablo 1). Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre verdikleri cevap oranları arasında 0,05 anlamlılık düzeyinde chi-square testi ile anketteki 30 madde test edilmiştir. Bu test sonucuna göre anketteki 30 maddede beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre cevap oranları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır. Duygusal zeka ile cinsiyet arasındaki ilişki açısından duygularının farkında olma, duygularını yönetme ve kendini motive etme alt boyutlarında erkeklere ait aritmetik ortalamasının kızlara ait aritmetik ortalamadan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlarımız Hall (1969) tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Çalıştıkları kuruma göre verdikleri cevap oranları arasında 0,05 anlamlılık düzeyinde 30 madde chi-square testi yapılmış ve 3 madde de anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Özel eğitim kurumunda çalışanların duygusal farkındalıkları devlet kurumunda çalışanlara göre daha iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu da bize özel okulda öğrenim gören öğrencilerin daha hassas yapıya sahip olduklarından, beden eğitimi öğretmenlerinin bunu tespit edip daha hassas davrandıklarını göstermektedir. Tablo 3’de özel okulda görev yapan eğitimcilerin zorlukları aşmada daha yaratıcı olurken devlet kurumunda çalışanların kadro garantisi olduğundan işi ile ilgili zorlukları aşmada kaygı duymamaktadır. Başkalarının duygularını eğitebilme (Tablo 4) alt boyutu diğer tabloları desteklemektedir. Özel kurumda beden eğitimi öğretmenin, öğrencilerinin duygularını yönlendirme, yol gösterebilme alt boyutları kamuya göre daha etkili olduğu saptanmıştır. Araştırmanın ortaya koyduğu bulgular ve elde edilen sonuçlar temel alınarak aşağıdaki öneriler getirilmiştir.

- Bu araştırma, beden eğitimi öğretmenleriyle bu çalışma için gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle farklı eğitim dallarıyla da sınanmasına olanak sağlayacak araştırmalar yapılması önerilmektedir.
- Kişinin kendisinin ve çevresindekilerin duygularını tanımayı ve onları etkili bir şekilde yönetebilmeyi öğrenebilmesi için Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında duygusal zeka derslerinin etkili olarak öğretmen adaylarına verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Kaynaklar *Acar, F.T. (2001). Duygusal Zeka ve Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları ile İlişkisi: Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması “, Doktora Tezi, İ.Ü.İşletme Fakültesi, Davranış Bilimleri Bölümü, 29.

*Baltaş, A. (1992). Bedenin dili: Bedenimizin sessiz dili”, Remzi Kitapevi.

*Maree, J.G., and Eiselen, R.J.(2004). Emotional Intelligence Profile of Academics in a Merger Setting. Journal of Education and Urban Society, 36,482-504

*Mayer, J.D., and Cobb, C.D.(2000). Emotional intelligence: What the research says. Educational Leadership, 58,14-18.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH BURNOUT AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ACADEMIC MEMBERS OF MASHHAD ISLAMIC AZAD UNIVERSITY.

Sane.M.A , Fahim Devin.H, Moghadam.A.

Islamic Azad University Of Daregaz

Abstract In teaching profession, burnout has been linked to dissatisfaction with the job and to negative affective and professional consequences. Regarding the role of physical activity (PA) and emotional intelligence (EI) in general health, PA has become the prime health indicator and EI also relates somehow to a better adjustments or success at occupational settings. In this study, the Weizinger's emotional intelligence questionnaire, Maslach's burnout questionnaire instrument and Baeck's physical activity questionnaire instrument were administered to 85 academic members of Islamic Azad University of Mashhad in spring and summer terms of 2010. Results of the study showed that academic members of Mashhad Islamic Azad University reported a high levels of burnout ($\bar{x}=3.47$ from 5 , $sd=0.23$),also they reported fairly high scores in the specific EI factors and the overall EI($\bar{x}=4.08$ from 5 , $sd=0.43$),and physical activity level in this population was reported very low($\bar{x}=2.72$ from 5 , $sd=0.51$).Significant correlation was found between PA level with burnout ($p\_value=0.000$ in the level of $\alpha \leq 0.05$),as it was the case between EI and burnout ($p\_value=0.000$ in the level of $\alpha \leq 0.05$),as it was the case between EI and PA ($p\_value=0.000$ in the level of $\alpha \leq 0.05$). It was concluded that participation in PA might be an effective way to improve the physical, psychological, as well as emotional health of academic members. It was also concluded that people with higher level of EI have been less prone to burnout. Thus, the importance of increasing PA level through exercise participation and EI level of academic members through special EI training is recommended. **Key words** Physical activity ,Emotional intelligence , Burnout .

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 228.rar](#)

BACKGROUND Burnout can be described as a condition resulting from a continues draining of a persons energy sources (Shirym, 2006).Chronic strain without recurrent physical and mental recovery can lead to illness, disease and burnout. Common symptoms in burnout are physical and psychological fatigue, emotional exhaustion, cognitive weariness, sleep disturbances, depression and anxiety (enzmann.1998). Maslach originally described burnout as a condition related to work and especially prevalent in occupations with client related task. In teaching profession, burnout has been linked to dissatisfaction with the job and to negative affective and professional consequences. In Iran, a moderately high emotional exhaustion has been reported among academic members, but not as severe as that of the north European (Kokkinos,2007).Regarding the role of physical activity (PA) and emotional intelligence (EI) in general health, PA has become the prime health indicator and EI also relates somehow to a better adjustments or success at occupational settings. The aim of this study was to assess the level of burnout, physical activity (PA) and the rate of emotional intelligence (EI) in academic members and analyse their relationships.

Methods In this study, the Weizinger's emotional intelligence questionnaire, Maslach's burnout questionnaire instrument and Baeck's physical activity questionnaire instrument were administered to 85 academic members of Islamic Azad University of Mashhad in spring and summer terms of 2010. Academic members who were physically active were a less prone to burnout. They also were more

likely to have higher EI. PA plays an important role in enhancing the emotional health of individuals. Emotions are an integral aspect of human nature and the motivation for behavior.

Results Results of the study showed that academic members of Mashhad Islamic Azad University reported a high levels of burnout ($x = 3.47$ from 5, $sd = 0.23$), also they reported fairly high scores in the specific EI factors and the overall EI ($x = 4.08$ from 5, $sd = 0.43$), and physical activity level in this population was reported very low ($x = 2.72$ from 5, $sd = 0.51$). Significant correlation was found between PA level with burnout ($p\_value = 0.000$ in the level of $\alpha \leq 0.05$) (table 1). Academic members with more physical activities had been less Prone to burnout, as it was the case between EI and burnout ($p\_value = 0.000$ in the level of $\alpha \leq 0.05$) (table 1). EI relates somehow to a better adjustment or success at occupational settings. Significant correlation was also found between PA and EI ($p\_value = 0.000$ in the level of $\alpha \leq 0.05$) (table 1). participation in sport induces social interactions and improves peoples social skills, self control over the aggression and anger and motivate people, which are the important elements of EI. No significant differences were found in men and women regarding the EI and burnout ($p\_values = 0.468, 0.321$ in the level of $\alpha \leq 0.05$) (table 2), but there was a significant difference between men and women regarding the level of sport activity, women were less active ($X\ Women = 2.32, X\ Men = 2.88, p\_value = 0.007$) (table 3).

DISCUSSION The benefits of regular PA on burnout are established. Our results confirmed a possible association of regular PA and some measures of burnout in Mashhad Islamic Azad University academic members and high light the need for university's authorities to increase their participation in regular PA by providing more sport facilities. Our findings are in line with those Pedersen and Saltin (2006) and Brosnahan et al (2004) that PA was linked with improved psychological well being and health related behavior. The results of this study also support previous research (Chan, 2006) indicating that teachers with higher EI have been less susceptible to burnout. The findings of this study also showed a significant relationship between PA and EI. Participation in PA programs can be an effective way to improve the physical, psychological, as well as emotional health of academic members: Being engaged in PA can help a person to cope more effectively with daily stresses, have better interaction with people and have better control over his or her anger and aggression. Thus, the importance of increasing exercise participation for university academic members should be reinforced and implemented. It was also concluded that people with higher level of EI have been less prone to burnout, therefore increasing EI level of academic members through special EI training is recommended.

References Brosnahan. Steffen. Lytle. I patlerson. A (2004). The relation ship between physical activity and mental health among Hispanic and non – Hispanic White adolescents Arch pedar Adolesc Med (58.8) 8 – 25 Chan,D.W.(2006).Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong.Teaching & Teacher Education,22(8),1042-1054. Enzmann D: The burn out companion to study and practice – a critical analysis. London ; Taylor ; Francis ; 1988 Melmed s , shirom A Toker s, Shapiro: (2006). Burnout and risk of cardio vascular disease : evidence , possible caused paths , and promising research directions . psychol Bull . Pedersen BK. Saltine B (2006) . Evidence for Prescribing exercise as the vapy in chronic disease. Scand j wed, sci sports 16 suppl 3 – 36

COMPARISON OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG ATHLETE AND NON-ATHLETE STUDENTS AND ITS RELATION WITH ACADEMIC ACHIEVEMENT IN ATHLETES

Fakhrpour, R., Yavari, Y. (Phd)

Azərbaycan University Of Tarbiat Moalem

Abstract The aim of this survey was to compare emotional intelligence between athlete and non-athlete students in Azarbaijan University of Tarbiat Moalem. For this, 108 students of physical education and sport students as athletes group and 117 students of other courses students as non-athletes group were randomly selected as subjects. For gathering data subjects filled the Sybria and Sherring 1998 emotional intelligence inventory. Emotional intelligence score of both groups was very good, (110.67 ± 9.78) for athletes group and (108.61 ± 10.53) for non-athletes group. There was not a significant difference among emotional intelligence of physical education and sport students and the other courses students except self control dimension of emotional intelligence. Also the difference of emotional intelligence and self-awareness and sympathy dimensions of emotional intelligence among male and female athlete students was significant. Indeed, the difference of emotional intelligence and its dimensions among male and female non-athlete students was not significant. There was not a significant relation among emotional intelligence and academic performance among physical education and sport students, but the relation among social skills dimension of emotional intelligence and academic performance of students was significant.

Key words: Emotional Intelligence, Academic Achievement, Athlete, Non-athlete

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Introduction Emotional intelligence (EI) refers to the ability to perceive, control, and evaluate emotions. Some researchers suggest that emotional intelligence can be learned and strengthened, while other claim it is an inborn characteristic. Since 1990, Peter Salovey and John D. Mayer have been the leading researchers on emotional intelligence. They defined emotional intelligence as, “the subset of social intelligence that involves the ability to monitor one's own and others' feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions” (1990). Salovey and Mayer proposed a model that identified four different factors of emotional intelligence: the perception of emotion, the ability reason using emotions, the ability to understand emotion, and the ability to manage emotions. Goleman (1998) conceptualised emotional intelligence through a range of skills, which combines 5 emotional and social components (self-consciousness, self-regulatory mechanism, motivation, empathy, social skills). Emotional intelligence has become a popular construct in both academic and applied settings (Petrides, Furnham, & Fredrickson, 2004; Zizzi, Deaner, & Hirschhorn, 2003). Researches indicate that emotional intelligence is associated with successful performance outcomes in a range of domains including academia (Parker, Summer feldt, Hogan, & Majeski, 2004), business (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2004) and health (Pau & Crocker, 2003). Such findings have prompted researchers to explore the potential utility of emotional intelligence in sport (Meyer & Fletcher, 2007). In a follow up study, we intended to evaluate the level of EI of the athletes and non-athletes students and to determine the relationship between the emotional intelligence and academic achievement in athlete students. **Methodology** We applied a questionnaire of evaluation of the EI (Sybria and Sherring, 1998) on a group of athletes (N=108, average age $21/87 \pm 1/67$ years, 51males

and 57 females) which study physical education and a group of non-athletes (N=117, average age 20/23± 1/48 years, 42 males and 75 females) which study other courses in Azarbayjan University of Tarbiat Moalem. The reliability and validity of the instruments were reported to be significant in different studies. Also the mean of athlete students' grades considered as academic achievement.

Results Emotional intelligence score of both groups was very good, (110.67 ± 9.78) for athletes group and (108.61 ± 10.53) for non-athletes group. There was not a significant difference among emotional intelligence of physical education and sport students and the other courses students except self control dimension of emotional intelligence. Also the difference of emotional intelligence and self-awareness and sympathy dimensions of emotional intelligence among male and female athlete students was significant. Indeed, the difference of emotional intelligence and its dimensions among male and female non-athlete students was not significant. There was not a significant relation among emotional intelligence and academic achievement among physical education and sport students, but the relation among social skills dimension of emotional intelligence and academic performance of students was significant ($r= 0.213$, $p=0.027$).

Discussion The results of this study indicate that, the EI level of athlete and non-athlete students is very good. As the results the EI level of athlete students is higher than the EI level of non-athlete students. Hence, as high level of EI is associated with some benefits, it can be said that both student groups specially athlete students are prone to become successful in their life. There was a significant difference among athlete and non-athlete students in self control dimension of EI, so it is expected the athlete students fewer encounter problems in sport and their life, and if there any they can easily over come at it. The significant difference of emotional intelligence and self-awareness and sympathy dimensions of emotional intelligence among male and female athlete students expresses that, the male athlete students are in a better position in understanding them-selves and feeling sympathy with others and they can better control their emotions in different situations. The was not significant difference in emotional intelligence among male and female non-athlete students expresses that, they act in a same way in different emotional situations. A significant correlation was not found between EI and academic achievement except social skills dimension of emotional intelligence among physical education and sport students, therefore emotional intelligence does not play a significant role in academic achievement among physical education and sport students. IT is also conducted that the academic achievement of athlete students' is affected by other factors which neutralizes the emotional intelligence effects on academic achievement of athlete students.

References 1- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case of ability scales. In Bar- On, R. & Parker, J. D. A. (Eds). The handbook of emotional intelligence (320-420). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

2- Salovey, P., and et.al. (2002). Emotional Intelligence. New York. Oxford University Press.

3- Bar-on, R. (2000). The handbook of emotional intelligence. Sam Fran Cisco. Jossy- Bass books.

4- Parker, J. D. A., Summmerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional Intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 163-172.

5- Shaun, M., Galloway, G. M., Devonport, T. (2005). Emotional intelligence and friendship patterns among sport studies students. Learning and teaching project. University of Wolverhampton.

6- Ciucurel, M., Ciucurel, C., Georgescu, L. (2002). Emotional Intelligence and expected performance in sport. University of Pitesti, Romania. <http://www.cev.org.br/br/biblioteca/preolymp/download/P.016.doc>.

7- Van Wagner, K. (2008). Your guide to psychology, definitions, history, and measures of emotional intelligence. The New York Times Company .

8- Gerbes, H., Mallinckrodt, B. (1999). Emotional, social, and academic adjustment of college students: a longitudinal study of retention. Journal of Counseling and Developing. 72, 281-288.

9- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds). Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. New York: Basic Books.

AN INVESTIGATION ON INTELLIGENCE AREAS OF UNIVERSITY STUDENTS IN TEACHING DEPARTMENTS OF MUSIC, PAINTING AND PHYSICAL EDUCATION

RESİM, MÜZİK VE BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMLERİNDEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ZEKA ALANLARININ ARAŞTIRILMASI

Seyis, Lokman¹, Üçüncü Adem S.¹, Bektaş, Fatih¹, Mülazimoğlu Olcay¹

¹ Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye

Aim of this research is to identify the multiple intelligence areas of the students who study in universities that eliminate students with aptitude tests and compare the interdepartment features. Random 90 students from Karadeniz Technical University physical education and sports teaching (n-30) painting teaching (n-30) and music teaching (n-30) has attended to the survey. In this survey, "Assessment Inventory for Multiple Intelligences Theory" developed by Saban (2001) has been used as data collection tool. In data analysis, Anova and multi-comparement Analysis Test (Turkey HSD) has been used for interdepartment statical analysis has been noted down as $p < 0,05$ relevance level. In Research result, no relevance difference has been seen among all departments in verbal-linguistic, intrapersonal, interpersonal, bodily-kinesthetic, naturalist kinds of intelligence. It has been seen that aptitude areas of painting teaching students in visual-spatial intelligence; and music teaching students in musical-rhyme intelligence has showed parallelism. No relevance between aptitudes of students of physical education teaching and kinesthetic intelligence has been found. There has been found a meaningful difference between students of painting teaching and physical education teaching in visual-spatial intelligence area ($F=3,70$ $P=0,02$). There has been found difference in a meaningful level in musical-rhyme intelligence between students of music teaching with physical education teaching ($F=5,67$; $P=0,00$), and painting teaching ($F=6,60$; $P=0,00$). According to research results; that there is a parallelism between aptitudes and the intelligence area of music and painting teaching students is an expected result. But as for the physical education and sports teaching students; that there is not a parallelism between their area aptitudes and the expected intelligence area for their field has shown that there is a need for a detailed research for student attributes, kind of the aptitude test and course curriculum etc.

Key Words: Multiple Intelligence, physical education and sport, music, painting, teaching

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 558.rar](#)

Giriş ve Amaç Zekânın birçok tanımı yapılmış olsa da hâlen bilim adamları ortak bir tanım konusunda uzlaşmamışlardır. Buna neden olarak, zekânın soyut olması yani elle tutulur ve gözle görülür bir nesne olmaması etkili olduğu gibi bilim adamlarının zekâ kavramına farklı yaklaşımları da önemli bir rol oynamıştır. Kimi bilim adamı zekâyı bir bütün olarak ele alıp açıklamaya çalışırken kimi bilim adamı zekâyı zihinsel, duygusal, sosyal gibi birkaç faktörün etki ettiğini ileri sürerek açıklamaya çalışmışlardır (Demirel ve ark., 2006). Ancak son yıllarda dünyada olduğu gibi ülkemizde de Gardner'ın çoklu zekâ kuramı büyük ses getirmiştir. Gardner'a göre her insanda bulunan 8 zeka alanı vardır. Bunlar sözel-dilsel, bedensel kinestetik, görsel uzamsal, mantıksal-matematiksel, müziksel-ritmik, sosyal-kişilerarası, doğacı ve içsel zeka alanlarıdır. Ancak bu zeka alanlarından bazıları insanlarda daha baskın olarak görülmektedir (Bümen, 2004). Çoklu zekâ kuramına göre, sağlıklı bir

biyrek sekiz zekânın hepsine sahiptir, fakat hepsine aynı düzeyde sahip değildir. Biyrek bir problemle karşılaştığında daha çok baskın zekâsını kullanarak çözüme ulaşmaya çalışır. Ancak zekâlar kendi aralarında da bir uyum içinde çalışırlar (Temiz, 2007). Bu çalışmanın amacı, özel yetenek sınavıyla öğrenci alan müzik-resim-beden eğitimi öğretmenliği bölümlerinin çoklu zeka alanlarının incelenmesidir. Özel yetenekleri olan ve bu alanda seçilen kişilerin zeka alanları açısından değişkenlik ya da baskınlık olacağı düşünülmektedir.

Yöntem Araştırma örneklemini 2009-2010 eğitim ve öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören Resim Öğretmenliği, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Müzik Öğretmenliği bölümlerinde okuyan ve rastgele yöntemle seçilmiş her bölümden 30 öğrenci olmak üzere toplam 90 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Saban (2001) tarafından geliştirilen beşli likert tipi envanter kullanılmıştır. Envanter sekiz bölümden ve toplam seksen maddeden oluşmaktadır. Toplam puanların yüksekliği baskın olan zeka alanlarının yüksekliğini ortaya çıkarmaktadır. Araştırmadan elde edilen ham veriler bilgisayarda istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Analizler 0,05 anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır.

Bulgular Beden eğitimi ve spor bölümü resim ve müzik öğretmenliği bölümü öğrencilerine uygulanan çoklu zekâ alanı değerlendirme ölçeği uygulamalarından elde edilen veriler Tablo 1'de görüldüğü üzere bu üç bölüm öğrencileri arasında sözel dilsel, sosyal kişilerarası, doğacı, içsel, mantıksal matematiksel, bedensel kinestetik zeka alanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Görsel-uzamsal zekâ alanı ortalamaları beden eğitimi bölümü için (25,47±5,11), müzik bölümü için (28,10±4,95) ve resim bölümü için (29,17±5,61) olarak bulunmuştur. Görsel-uzamsal zekâ alanı değişkeni için bölümler arası anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=3,974^*$, $P<0,05$), (Tablo 1). Müziksel-ritmik zeka alanı ortalamaları Beden Eğitimi Bölümü için (26,20±6,39), müzik bölümü için (31,87±5,80) ve resim bölümü için (25,27±5,91) olarak bulunmuştur. Müziksel-ritmik zekâ alanı değişkeni için bölümler arası anlamlı fark tespit edilmiştir ($F=10,496^*$, $P<0,05$), (Tablo 1). Tablo 1. Bölümlere ait çoklu zeka alanları değerlendirme ölçeği tanımlayıcı istatistik ve karşılaştırma analizi (Anova) Bölümler arası karşılaştırmalar için yapılan tek yönlü varyans (One-way Anova) analizinin ortaya çıkardığı farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Çoklu Karşılaştırma Analizi (Tukey's HSD) sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Görsel-uzamsal zekâ alanında beden eğitimi bölümü ile resim bölümü arasında anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($F=-3,70$; $P=0,02$). Müziksel-Ritmik zeka alanında beden eğitimi bölümü ile müzik bölümü arasında anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($F=-5,67$; $P=0,00$). Müzik bölümü ile resim bölümü arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($F=6,60$; $P=0,00$). Tablo 2 Zeka alanları açısından bölümler arası çoklu karşılaştırma analizleri (Tukey HSD)

Tartışma ve sonuç Bu çalışmada özellikle yetenek sınavları ile üniversite kazanan öğretmenlik bölümü öğrencileri arasında zeka alanları yönünden değişkenlik olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda sekiz zeka alanında bölümler arası değişkenlikler olmasına rağmen anlamlı farklılık görsel-uzamsal ve müziksel-ritmik zeka alanında bulunmuştur. Görsel uzamsal zeka alanında resim ve beden eğitimi bölümleri arasında resim bölümü lehinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Bu farklılık resim bölümünün yetenek alanı ile paralellik göstermektedir. Müziksel-ritmik zeka alanında ise müzik bölümü ile hem beden eğitimi hem de resim bölümü arasında anlamlı farklılık müzik bölümü lehinde tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu farklılık müzik bölümünün yetenek alanı ile paralellik göstermektedir. Beden eğitimi bölümünün yetenek alanı ve sporcular üzerinde yapılan çalışmalardan (Güllü ve Tekin, 2009, Tekin, 2007, Bayrak ve ark. 2005,

Hoşgörür ve Katrancı, 2007)) elde edilen sonuçlar doğrultusunda beden eğitimi bölümünün bedensel-kinestetik zeka alanında diğer iki bölümden anlamlı düzeyde farklı olması beklenirken bu çalışmada anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat bedensel-kinestetik zeka alanı puan ortalamalarına bakıldığında beden eğitimi bölümünün daha yüksek ortalamaya sahip olması beklenen sonucu kısmen de olsa vermektedir. Cinsiyetler arası zeka alanlarında farklar olduğu yönünde çalışmalar (Tekin, 2007, Loori, 2005) olmasına rağmen bu çalışmada öğretmen adaylarının bir bütün olarak değerlendirilmesi tercih edilmiştir. Zeka alanları ile yetenekler arasında önemli ilişki olduğu bilgisinden hareketle beden eğitimi öğretmenliği bölümdeki öğrencilerin sporcu olma özelliğinin yanında gelecekte öğretmen olacakları da düşünülerek bedensel kinestetik zeka alanı ile birlikte diğer zeka alanlarının da yüksek düzeyde olması gerektiği düşünülmektedir. Çalışma sonuçlarına göre sekiz zeka alanı ortalamalarına bakıldığında yetenekleri ile paralel olan zeka alanı dışında kalan diğer zeka alanlarında her üç bölümün öğrencilerinin de bir birine yakın sonuçlar alması önemli görülmektedir. Bunun yanında bedensel-kinestetik zeka alanında beden eğitimi bölümünün diğerlerine göre çok daha baskın olmasının gerekliliği ve önemi tartışılmalıdır.

Kaynaklar Bayrak, Ç., Çeliksoy, M.A. ve Çeliksoy, S. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki öğrencilerin Çoklu Zekâ Kuramına İlişkin Zekâ Profilleri ve Uygulanan Yetenek Giriş Sınavları İle İlişkisi, 10-11 Haziran, Bursa: 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu. Bümen, N. T. (2004). Okulda Çoklu Zekâ Kuramı. (2.Baskı) Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Demirel, Ö., Başbay, A., Erdem, E. (2006). Eğitimde Çoklu Zekâ Kuram ve Uygulama. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Güllü, M. ve Tekin M. (2009). Spor lisesi öğrencileri ile genel lise öğrencilerinin çoklu zekâ alanlarının karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 3, Sayı 3.

Hoşgörür, V. ve Katrancı, M. (2007) Sınıf ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinin Baskın Zekâ Alanları (Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24, ss.: 33-42.

Loori, A. A. (2005). Multiple Intelligences: A Comparative Study Between The Preferences of Males and Females, Social Behavior and Personality, Society for Personality Research (Inc),33 (1),ss. 77-78.

Saban, A. (2001) Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tekin, M. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Çeşitli Değişkenlere Göre Çoklu Zekâ Alanlarının İncelenmesi, 5. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, Adana.

Temiz, N. (2007). Çoklu Zekâ Kuramı Okulda ve Sınıfta. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND TENDENCY IN SPORT IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE STUDENTS

Bahareh Behaeen ¹ *Dr Farshad Tojari ² , Hadi Same ³ , Fatemeh Jafari Siavashani ⁴

1, 3-Ma, Physical Education, Islamic Azad University -Central Tehran Branch Iran *2 Islamic Azad University -Central Tehran Branch Iran ** 4 -Ma, Physical Education & Member Of Young Researcher Club. Islamic Azad University -Central Tehran Branch Iran

Introduction: previous research was showed that high level emotional intelligence make success in person who enter to the new environment like college (Schutte 1997). What has been said in this research was that whether membership in sport teams of university could impact to scale of scores in emotional intelligence and play the most effective roles in friendship patterns. population of this research composed of girl and boy scholars in third term that studying in Azad university center of Tehran in Physical education and sport science that was the member of sport teams of university or not. Statistical sample composed of 36 girls and 37 boys that were studying in third term and were member of sport teams in college and 46 girls and 45 boys that were not member of sport teams in college. In order to measure emotional intelligence was used from 33 items Schutte EQ scale that Schutte made it in 1998 and evaluated its validity and reliability. Stoical way for finding the relationship between research variable was Spearman Rank-Order correlation. result showed that there are not any significant relationship between emotional intelligence with academic performance ($p>0.05$). This is when there are friendly related between emotional intelligence with tendency in sport team membership in university ($p<0.05$).

Key words: Emotinal Intelligence, Tendency in Sport, Sport Science Student

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

Introduction: previous research was showed that high level emotional intelligence make success in person who enter to the new environment like college (Schutte 1997). What has been said in this research was that whether membership in sport teams of university could impact to scale of scores in emotional intelligence and play the most effective roles in friendship patterns. The purpose of this research is determining of relationship between emotional intelligence and friendship pattern, tendency to sport teams of university and improve academic performance in the first education year.

Methodology: population of this research composed of girl and boy scholars in third term that studying in Azad university center of Tehran in Physical education and sport science that was the member of sport teams of university or not. Statistical sample composed of of 36 girls and 37 boys that were studying in third term and were member of sport teams in college and 46 girls and 45 boys that were not member of sport teams in college. In order to measure emotional inelegance was used from 33 items Schutte EQ scale that Schutte made it in 1998 and evaluated its validity and reliability. In order to data analysis has been used software Spss (version 11.5) stoical way for finding the relationship between research variable was Spearman Rank-Order correlation.

Results: result showed that there are not any meaningful relationship between emotional intelligence and friendship patterns with academic performance ($p>0.05$). This is when there are friendly related between emotional intelligence with tendency in sport team membership in university ($p<0.05$). Moreover, there was not any meaningful relationship between tendency in

membership and academic performance and there was showed that there are not any meaningful relationship between emotional intelligence and friendship patterns with sexuality

Discussion: the emotional intelligence growth is with tendency to membership in college exercise. The approach between emotional intelligence and tendency to membership in sport teams of university. If tendency to membership in sport teams of university was as tendency to membership in social group, result will accord emotional intelligence theory (Mayer, Salovey & Caruso 2001). The results of this research for other hypothesis were not related to other researches results and there were only similarity in relationship between sexuality and emotional intelligence with previous study. Conclusion: emotional intelligence has relationship with tendency in sport team membership in university and has not relationship with academic performance and gender.

SPORCU VE SPORCU OLMAYAN ÖĞRENCİLERİN DUYGUSAL ZEKALARININ KARŞILAŞTIRILMASI VE ONUN TAKIM SPORLAR VE BİREYSEL SPORLAR İLE OLAN İLİŞKİSİ

Shohrab Ghorbani, Khalil Allahvirdiyani, Mohmmad Rahmanpour, Javid Didar, Akbar
Mohammadi, Alireza Khalil

Azad Eslamic Tehran University, Tehran, Iran

Sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin duygusal zekalarının karşılaştırılması ve onun takım sporlar ve bireysel sporlar ile olan ilişkisi **ÖZET** Bu çalışmanın amacı sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin (takım sporlar ve bireysel sporlar) duygusal zekalarının karşılaştırılması ve onun bireysel ve takım sporlara olan eğilim ile olan ilişkisinin incelenmesidir. Bunun için elde mevcut olan örneklem teknik ile 171 kişi (54 takım sporcu: yaş ortalaması 23.4 yıl ve spor yaptığı yıllar 7.9 yıl; 60 bireysel sporcu: yaş ortalaması 24.9 yıl ve spor yaptığı yıllar 9.7 ve 57 sporcu olmayan: yaş ortalamaları 23.4 yıl) Syber or Shering Duygusal Zeka Anketini (2001) doldurdular. Araştırmanın hipotezleri tek yönlü ANOVA, Scheffe'nin takip edici testi, MANOVA ve lojestik regresyon ile 0.05 düzeydeki alpha'da incelendiler. Çalışmanın sonuçlarına göre duygusal zekanın kendi-farkındalık boyutunun düzeyi bireysel sporcularda takım sporcular ve sporcu olmayan katılımcılara nazaran anlamlı bir şekilde daha yüksekti. Buna karşılık sosyal beceri boyutunun düzeyi de takım sporcularda anlamlı bir şekilde bireysel sporcular ve sporcu olmayan katılımcılara göre daha yüksekti. Takım ve bireysel sporcuların duygusal zeka düzeyleri arasında yanı sıra takım sporcular ve sporcu olmayan katılımcıların duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı farklaşma gözlemlendi. Ayrıca kendi-farkındalık, kendini ayarlama, empati ve sosyal beceri değişkenleri spor eğiliminin önemli öngörücüleri idi. Bu çalışmanın bulgularına göre spor eğilimi ve duygusal zeka düzeyi birbirlerinin üzerinde karşılıklı etkileri vardır.

Anahatar sözcükler: duygusal zeka, spor eğilimi, takım spor ve bireysel spor.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 965.rar](#)

AN INVESTIGATION OF THE RAFT-ORIENTING ORGANIZATION AS A NEW DISCIPLINE OF SPORT

YENİ BİR SPOR DİSİPLİNİ OLARAK RAFT-ORYANTİRİNG ORGANİZASYONUNUN İNCELENMESİ

Bektaş, Fatih¹, Karaman, Gülsen¹, Mülazımoğlu, Olcay¹, Ayan, Vedat¹
1 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Purpose of this study is to evaluate raft-orienting organization, a combination of rafting and orienting, which is done for the first time in Turkey and all around the world, in terms of preparation, practice and results. Subjects of the study are 16 teams (4 athletes in each group) which attend the 4th International Fırtına Rafting Fest which is held by East Black Sea Extreme Sport Club (DOKADAK) in July, 16-18, 2010, in Rize, Ardeşen. In order to establish raft-orienting discipline, firstly, zone which is planned to be the place in which fest is going to take place around the Fırtına River has been mapped. All preparations for locating the targets and security, hardness and visual characteristics of the track have been done. As it a new discipline, in addition to existing orienting symbols, a map which includes new symbols which describes the anatomy of the river has been drawn. After track preparation started, an orientation education has been given to athletes who don't have necessary knowledge about orienting. In this organization which includes teams having degrees in international rafting competitions, elite athletes have expressed their positive criticisms about the raft-orienting discipline and stated that official competitions must be done. For audience, it has been an exciting and entertaining organization. Raft-orienting discipline which has named as a result of this organization has focused the attention of International Orienting Federation (IOF). As a result of the positive statements of the administrator, trainer, sportsmen, audience and other leading figures of the rafting and orienting in Turkey, it is concluded that this new discipline should be improved and become widespread.

Key Words: Rafting, orienteering, new discipline, raft- orienteering

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Giriş ve Amaç Oryantiring; harita ve pusula yardımıyla arazide bulunan hedefleri sırasıyla, en uygun rotayı seçerek ve en kısa zamanda koşarak bulmaya çalışmaktır. Binlerce kişinin aynı anda yapabilmesi, her yerde ve her mevsimde kolaylıkla uygulanabilir ve güçsüzün güçlüyü geçebilir olması bu sporu farklı kılan özelliklerdendir. Eğlenceli, keşif dolu ve hedef odaklıdır. Yaş sınırlaması olmayan, herkes tarafından kolaylıkla yapılabilen bir spordur. Öncelerde sadece koşarak yapılan oryantiring, daha sonraki zamanlarda birçok farklı branşlar eklenmiş ve kendi içinde; koşarak oryantiring, bisikletle oryantiring, kayakla oryantiring ve patika oryantiringi(engelliler için) olarak 4 farklı disipline ayrılmıştır. Yapılan yarış türüne göre de; yarışmanın zamanına göre(gündüz, gece), doğasına göre(kişisel, bayrak, takım) ve uzunluğuna göre(sürat, orta, uzun) sınıflandırılır.(Karaca, 2008) Rafting; raft adı verilen botlarla, debisi yüksek nehirlerde yapılan bir akarsu(nehir) sporudur. Raftingde amaç içinde bulunduğunuz botu devirmeden, kürekle yönlendirerek kayalar ve engeller arasından geçmektir. Rafting 4 ve 6 kişilik takımlar halinde yapılır. Hızlı akan nehirde kontrolü sağlamak zor olduğu için, nehrin akış hızı, kayaların çokluğu gibi etkenler rafting parkurunun zorluk derecelerini ortaya koyar. Parkurlar 1,2,3,4,5 ve 6 olarak zorluk derecelerine göre sınıflandırılır(3). Rafting; sprint, slalom ve nehir iniş olarak 3 disiplinden oluşur. Sprint yarışlarında takımlar zamana

karşı yarışılar. Slalom yarışları iki denemeden oluşur ve en hızlı deneme geçerli olur. Nehir iniş yarışları nehrin durumuna bağlı olarak 4 ile 8 kişilik takımın oluşturduğu gruplar halinde yapılır. Nehir iniş yarışlarının toplam süresini rapidlerin durumu ve nehre ulaşımına bağlı olarak 20 ile 40 dakika arasında değişir(4). Akarsu yatağı içerisinde suyun yolunu kesen, akış hızını engelleyen, suda türbülanslar, dalgalar ve akışta ani süratlenmelerin olduğu, köpüklü görüntüler sergileyen bölgelerde rapid adı verilen doğal engeller bulunur. Fırtına Deresi Türkiye'nin en iyi rafting parkurları arasında yer alır. Bölgenin sürekli yağış alması nedeniyle yılın her ayında rafting yapılabiliyor olması bölgeyi rafting sporu için cazibe merkez haline getirmiştir. 2004 yılında Fırtına Vadisi'nde yapılan Türkiye Rafting Şampiyonasıyla beraber bölgedeki rafting kulüpleri artmış, bölgede yavaş yavaş spor turizmi canlanmaya başlanmıştır. Doğu Karadeniz Doğa Sporları Kulübü (DOKADAK) tarafından 16-18 Temmuz 2010 tarihlerinde Rize'nin Ardeşen ilçesi Fırtına Deresi'nde gerçekleştirilen 4. Uluslararası Fırtına Rafting Şenliklerinde yapılması planlanan rafting yarışmaları bu çalışma kapsamında değiştirilerek rafting ile Oryantiring yapılması düşüncesi olgunlaştırılmıştır. Bu doğrultuda festivalde planlanan yarışmalar yerine Raft-Oryantiring ismi ile yeni bir disiplinin çalışmaları başlatılmıştır. Bu çalışmanın amacı yapılan bu organizasyondaki yeni bir disiplin olarak ortaya çıkarılan Raft-Oryantiringin planlanma, uygulama ve sonuçları açısından değerlendirilmesidir. Yöntem Çalışma grubu, her yıl kendi istekleri doğrultusunda Doğu Karadeniz Doğa Sporları Kulübüne katılım beyanında bulunarak 2010 yılı festivaline katılacağını bildiren 16 rafting takımından oluşmaktadır. Her takımda 4 sporcu olmak üzere toplam 64 sporcu çalışmaya katılmıştır. Fırtına Deresinde yapılması planlanan raftingle oryantiring yarışmasının haritasını çizmek için öncelikle derenin anatomisi çıkarılmıştır. Google Earth, Netcad ve Ocad9 bilgisayar programları kullanılarak 1/10000 ölçekli harita ve parkur planlanması uzman ekipler tarafından yapılmıştır. Derenin anatomisinde, bulunan rapidler, suyun köpüklü olduğu ve taşlık olan yerleri tespit edilerek yeni semboller geliştirilmiştir. Derenin etrafında bulunan açık alanlar, ormanlar, evler, yollar ve dere üzerinde bulunan köprüler de haritaya işlenerek ayrıntılı bir harita çizilmiştir. Haritaya bilinmeyen sembollerini açıklayan bir bölüm yerleştirilmiştir. Hedef bilgi kartımızda ise hedef numaralarının sayısını ve nerelerde olduğu metinle ifade edilmiştir. 4.730 metrelik bir parkurda SI(Sport Ident) sistemi kullanarak 13 hedef yerleştirilmiştir. (SI (sport Ident) sistemi oryantiringde kullanılan ve her bir hedefe sporcun ulaştığını elektronik ortamda kaydeden işaretleyici bir cihazdır). Parkur planlama aşamasında nehrin akış hızı, botun nerelerde durabilirliği, suyun az veya çok yoğun akan yerleri, rapidleri ve nehrin taşlık bölümleri dikkate alınmıştır. Nehrin ortasında bulunan adacıklara ve nehrin görsellik oluşturan kenarlarına ve suyun içerisinde akış yönünde kazıklı hedefler yerleştirilmiştir. Seyircilerin oryantiringi tanıması ve görsel açıdan heyecan katmak için şenlik alanındaki hedef aralıkları sıklaştırılmıştır. Parkur planlama aşaması bittikten sonra yarışma gününde tüm sporculara yeterli düzeyde yarışma hakkında eğitici bilgiler verilmiştir. Raft-Oryantiring Kuralları: •Her botta 4 sporcu bulunur. •Hedefe giderken takımdan sadece bir kişi bottan çıkabilir. •Hedefler arası yüzmek ya da koşarak gitmek kural ihlalidir. •Hedeflere yanlış sıralamayla gitmek kural ihlalidir. •Her bot 3 dakika arayla yarışmaya başlar. •Takımların parkuru tamamlamasıyla yarışma sonlanır. Tartışma ve Sonuç Daha önce böyle bir organizasyonun yapıp yapılmadığını öğrenmek amacıyla TOF (Türkiye Oryantiring Federasyonu) ve IOF(Uluslar arası Oryantiring Federasyonu) ile yapılan yazışmalardan sonra böyle bir disiplinin olmadığı tespit edilmiştir. Daha önce raftingle oryantiring yapılmadığı bilgileri sonucunda ilk kez bu çalışma ile yapılan yeni disipline Raft-Oryantiring ismi verilmiştir. Buna benzer yarışmaların Kuzey Amerika ve Kanada'da bulunan bazı kulüpler tarafından yapıldığı belirlenmiştir. (5) IOF'dan alınan bilgilerle bu kulüplerin web adresleri aracılığıyla yapılan görüşmeler sonucunda durgun suda kanoyla oryantiring yaptıkları belirlenmiştir(6) Bu kulüplerden

yaptıkları organizasyonların bilgisi ve kanoyla oryantiring haritalarından örnekler alınmıştır. Yapılan inceleme sonucunda harita ve parkurların oluşturulmasında yeni sembollerin olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise standart oryantiring harita ve sembolleri, geliştirilerek yeni semboller oluşturulması çalışmanın alana yenilikler katması açısından önemli görülmektedir. Pakurların planlanması seyir zevki açısından değerlendirildiği için önemli görsel sportif hareketler ve tekniklerin izlenebileceği noktalara hedef yerleştirilmesi planlanmıştır. Bu da bu yeni spor disiplininin seyirciler açısından ilgi çekici hale gelmesini sağlamıştır. Rafting üç ana disiplinden, oryantiringin ise dört disiplinden oluşmaktadır. Her iki branşında birbirlerinin alanına giren böyle bir disiplin bulunmaması raft-oryantiringin her iki branş sporcularının yaşamış olduğu heyecanın seyirciler tarafından daha iyi algılanmasını sağlamıştır. Aynı zamanda organizasyona ulusal kanalların (NTV –Spor ve ART) ilgi göstermesi raft-oryantiring disiplininin tanıtımı açısından önemli görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışma ile yapılan organizasyonun geliştirilmesi Ulusal Federasyonun uluslararası platformda önem kazanmasına, Türkiye ve Karadeniz Bölgesinin spor turizmi ile tanıtımına ve her iki spor dalının tanıtımı ve yaygınlaşmasına katkı sağlayacaktır. Seyir zevki üst düzeyde olan bu yeni disiplinin sporseverlerin ilgisi ile popülaritesini artıracakı düşünülmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar 1.Karaca, F. (2008) Uluslararası Oryantiring Kuralları, Gün Yayınları, Ankara.

2.Karaca, F. : 10 Soruda Oryantiring

3.Gelişmekte Olan Spor Federasyonları. Rafting tarihçesi. [erişim adresi; <http://www.gosbf.gov.tr/>] [erişim tar.:15.08.2010]

4.International Rafting Fedration. History, [erişim adresi: http://www.internationalrafting.com/?page_id=590] [erşim tar: 18.08.2010]

5.Cascade Orienteering Club. Canoe Orienteering. [erişim adresi: <http://www.cascadeoc.org/events/2010/canoe-orienteering>] [erşim tar: 10.08.2010]

6.The Orienteering Association of Nova Scotia. Canoe/Kayak O Adventure Race Rec. and Competitive. [erişim adresi: <http://orienteeringns.ca/event.php?id=90>] [erşim tar: 14.08.2010]

DETERMINATION OF FACTORS THAT MOTIVATE PHYSICAL EDUCATION UNDERGRADUATES TO PARTICIPATE IN RAFTING CLASS

RAFTİNG SPORUNA KATILAN BEDEN EĞİTİMİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİ MOTİVE EDEN FAKTÖLERİN BELİRLENMESİ

Cem Y. Yilmaz, Burhan Parsak, Zeynep F. Dinç, Nuri Yildiz
Çukurova Üniversitesi Besyo

This study was conducted on students enrolled in elective rafting class at the school of physical education and sports to determine what motives may or may not have an effect on their rafting experience. The sample of this study consisted of 21 female and 43 male students studying at the departments of Physical Education Teacher Education, Coaching Education, Sport Management. Data were collected by 43 items 9 subscales instrument that are rated from 1 (strongly agree) to 7 (strongly disagree) on a Likert-type. The 9 subscales were self actualization and self esteem, aggression, physical fitness, social facilitation, achievement and competition, stress release, affiliation and aesthetics, risk taking, and value development. Results of the analysis demonstrated that 9 of the factors were rated between 2.90-3.83. Each of these motivation factors was rated on the average level. Furthermore, statistically no significant difference was found between female and male students in terms of 9 motivations to participate in rafting activity, $p>.05$. These results showed that motives included in the study instrument were not impact positively or negatively on students' participation of the rafting activity. These results were thought to arise from the students' preference of rafting class as an elective course rather than the recreative activity which require individuals to willingly spend time and effort. However, selected courses require students to do the requirements of the course without considering the positive and negative motives.

Keywords: Rafting, outdoor sports, extreme sports, motivation

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 524.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Rafting raft adı verilen botlarla nehirde yapılan ve gün geçtikçe daha fazla kişinin ilgisini çeken, macera ve yüksek oranda adrenalin içeren bir doğa sporudur. Rafting sporunda amaç kayalar, çeşitli engeller, dalgalar, ve daha pek çok faktör nedeni ile oldukça engebeli olan nehirlerden botu devirmeden kürekler yardımı ile ilerlemektir. Bunu başarabilmek için de rafting botunda (raft) bulunanlar çok yoğun bir çaba sarfetmek, hep birlikte hareket etmek ve komutlara uymak zorundadır. Nehirde ilerlerken sporcunun karşısına ne tür bir engel çıkacağını bilmemesi de rafting sporuna ayrı bir heyecan ve çekicilik katmaktadır. Rafting sporunda nehirler zorluk derecelerine ayrılır. Bu derecelendirmeye göre rafting yapılan nehirler: Sınıf 1: Kolay (hızlı hareket eden küçük dalgalı sular); Sınıf 2: Acemi (geniş, berrak oluklar sayesinde ırmağın ileri hızlı akan yerleri); Sınıf 3: Orta (becerili manevralar gerektiren sert girdaplar); Sınıf 4: İleri (kontROLSÜZ suya karşı koyacak kusursuz botlar gerektiren şiddetli tahmin edilebilir girdaplar); Sınıf 5: Uzman (kürekleri yukarı çıkarmayı gerektirecek uzun, engelli, şiddetli girdaplar, ortalama tehlike); Sınıf 6: Sürdürülemez şeklinde sınıflandırılmaktadır (Gülcan, 2004). Türkiye'nin pek çok bölgesinde dünyaca ünlü rafting parkurları bulunmaktadır. Bu parkurların ulusal ve uluslararası turizm kapsamında etkin ve sürekli bir biçimde kullanımı rafting sporunu geliştirmeye katkıda bulunacaktır. Bunun için de bireyleri rafting yapmaya motive eden faktörlerin belirlenmesi ve bu belirlenen faktörler göz önünde bulundurularak gereken önlemlerin alınması gereklidir. Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde rafting sporu seçmeli

ders olarak verilmekte ve öğrenciler rafting sporu ile tanıştırılmaktadır. Bu çalışmanın amacı da rafting sporunu seçen öğrencileri, bu dersi seçmeye motive eden faktörleri belirlemektir. Ülkemizde bireyleri rafting sporu yapmaya motive eden faktörlerin belirlenmesine yönelik yapılan ilk çalışma olması açısından bir temel olacağı ve ileriki çalışmalar için örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

YÖNTEM Bu çalışmanın örneklemini Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören 21 genç kadın ve 43 genç erkek öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak toplam 43 sorudan oluşan 7'li Likert tipi bir ölçek uygulanmıştır. Ölçek rafting aktivitesine katılan bireyleri motive eden faktörleri belirlemek amacı ile "Doğa ve Rekreasyon Sporları Tüketicisini Motive Eden Faktörler Anketi-The Survey of Motivations of the Outdoor and Recreational Sport Consumer"nin (Milne ve McDonald, 1999) Özesen (2008) tarafından bir doğa sporu olan raftinge uyarlanması/adaptasyonu ile oluşturulmuştur. Özesen'in adaptasyon çalışması rafting sporunda bireyi motive eden faktörlerin "kendini gerçekleştirme-özsaygı, saldırı, fiziksel zindelik, sosyal gelişim-rahatlama, başarı ve mücadele, stres atma, estetik, risk alma ve olumlu karakter gelişimi" olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, veri toplama aracında kişisel bilgiler bölümüne de yer verilmiş ve bu bölümde öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm ve sınıfları belirlenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 11.5 programı kullanılmıştır.

BULGULAR Araştırmaya yaş ortalaması 23.39 ± 1.52 olan 21 genç kadın ve 43 erkek olmak üzere toplam 64 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %32.8'i bayan ve %67.2'si erkeklerden oluşmuştur. Öğrencilerin %51.6'sı öğretmenlik, %34.4'ü antrenörlük ve %14.1'i de yöneticilik bölümündedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %50'si 3. sınıflardan oluşmaktadır. Katılımcılarla ilgili demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir. Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören ve rafting aktivitesine katılan genç kadın ve erkek öğrencileri bu tür bir doğa sporuna motive eden faktörler incelenmiş ve ortalama değerler Tablo 2'de verilmiştir. Öğrencileri motive eden faktörlerin belirlenmesi amacı ile kullanılan ölçek "kendini gerçekleştirme-özsaygı, saldırı, fiziksel zindelik, sosyal gelişim-rahatlama, başarı ve mücadele, stres atma, estetik, risk alma ve olumlu karakter gelişimi" alt boyutlarında incelenmiştir. Puan aralığı 1-7 arasında değişen ölçekten elde edilen ortalama değerler, genç kadın ve erkek öğrencilerin rafting sporuna katılımı motive eden faktörlerin belirlenmesini amaçlayan ifadelerle en düşük 1, en yüksek 7 puan verdiklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte ortalama değerler 2.90-3.83 arasında değişim göstermiştir. Buna ek olarak genç kadın ve erkek öğrencileri rafting sporu yapmaya motive eden faktörlerin cinsiyete göre bir değişiklik gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile bağımsız t-testi uygulanmıştır (Tablo 2). Bağımsız t-testi sonuçları da kendini gerçekleştirme-özsaygı, saldırı, fiziksel zindelik, sosyal gelişim-rahatlama, başarı ve mücadele, stres atma, estetik, risk alma ve olumlu karakter gelişimi alt boyutlarında genç kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur, $p > .05$.

TARTIŞMA VE SONUÇ Veriler incelendiğinde, genç kadın ve erkek öğrencilerin bireyleri rafting sporu yapmaya motive eden faktörlerin içerildiği ifadelerle orta düzeyde katıldıkları ortaya konmuştur. Buradan öğrencilerin rafting sporu yapmalarını motive eden faktörlerin olumlu ya da olumsuz çok fazla etkisinin olmadığı sonucuna varılabilir. Bu sonucun öğrencilerin rafting sporunu seçmeli ders olarak seçmelerine bağlı olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Federasyonu bulunmasına rağmen, rafting sporu yarışma yerine genellikle turizm amaçlı yapılmaktadır. Bu sporu yapmak isteyen yerli ve yabancı turistler çeşitli aracı ticari firmalarla bağlantı kurmakta, kilometrelerce yol katetmekte ve

araçlarla rafting yapılacak nehirlerle taşınmaktadır. Bu tür zaman ve efor gerektiren rafting yapma isteğini tetikleyen pek çok faktörden söz edilebilecekken, çalışmada yer alan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin rafting sporunu seçmeli derslerden biri olarak düşünüp seçmeleri, onların rafting sporunu yapan diğer bireylerden daha farklı faktörlerden etkilendikleri düşünülmektedir. Nitekim Saxena ve Key de (2010) dağ sporları, bungee jumping, rafting, nehir kayağı, paragliding, gökyüzü kayağı gibi macera içeren spor branşları ile uğraşan bireyleri motive eden faktörlerin doğal yaşamla iç içe olma, risk ve tehlike ile karşı karşıya kalma, sonucun bilinmemesi, ve katılımcıların performansları ile o anki çevresel faktörlere bağlı olarak değişim göstermesi olduğunu belirtmiştir.

KAYNAKLAR Gülcan, B. (2004). Macera turizminin kapsamı ve macera turizminde kaza riski. Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi, 27, 49.

Milne, G. R. & McDonald, M. A. (1998). Sport Marketing. Jonnes and Bartlet Publishers, Canada.

Özesen, U. E. (2010). Determination of the factors that motivating the outdoor & recreational sports consumer in the case of daily rafting trip on Melen River. Unpublished Master's thesis. Middle East Technical University, Ankara, Turkey.

Saxena, K. ve Dey, A. K. (2010). Treks'n Rapids: Identifying Motivational Factors for Adventure Sports. American Journal of Economics and Business Administration 2(2): 172-178.

COMPARISONS OF MOTIVATIONAL FACTORS THAT EFFECT INDIVIDUALS TO PARTICIPATE RECREATIONAL EXERCISE WITH REGARD TO DEMOGRAPHIC VARIABLES

BİREYLERİ REKREASYONEL AMAÇLI EGZERSİZE MOTİVE EDEN FAKTÖRLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Ilknur Mutlu¹, Baki Yılmaz², H.Alper Güngörmüş³, Tarık Sevindi², Bülent Gürbüz⁴

1 Yüksek Lisans , 2 Niğde Üniversitesi Besyo, 3 Ağrı Ibrahim Çeçen Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 4 Ahi Evran Üniversitesi Besyo

Abstract The purpose of this study was to comparisons of motivational factors that effect the individuals to participate recreational exercise with respect to some demographic variables. 254 male (49.3%) and 261 female (50.7%) totally 515 individual who are member of health and fitness clubs in Kayseri participated to this study voluntarily. Leisure Motivation Questionnaire (LMQ) was used to assees the factors that motives individuals to participate recreational activity. Participants were asked to rate each item on a 5-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Independent samples t-test were used to test the difference with regard to gender and marital status in all 5 sub-dimension. Analysis indicated a significant difference with regard to gender in “amotivation” “external regulation” and “experience stimulation” sub-dimension. When the results were evaluated in terms of marital status there were only statistical mean difference in the “external regulation” sub-dimension. Single participants had higher scores than the married participants. However, there was no significant mean difference in the other 4 sub-dimension with regard to marital status. According to the results of this study, it can be concluded that “experience stimulation” “to know and to accomplish” and “identified/ introjected” were the three most important factors that effect the recreational activities participation.

Key Words: Leisure , Recreation, Leisure Activity, Motivation

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 834.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Boş zaman kavramı, çalışma, uyku, yemek-yeme ve diğer zorunlu işler için ayrılan zaman sonrasında artan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Kemp ve Pearson, 1997). Broadhurst ise (2001), boş zamanın “artık bir zaman olarak görülemeyeceğini, aksine yaşamın temel bir parçası” olduğunu ifade etmiştir. Toplumsal yaşamda önemli bir yer tutan boş zaman kavramı, günümüz toplumunda varlığına en çok ihtiyaç duyulan bir alanı oluşturmaktadır. Endüstrileşmiş ya da endüstrileşmekte olan tüm toplumlarda iş saatleri kısaltmakta, böylece sahip olunan boş zaman giderek artmaktadır. Özellikle çalışan kesim için boş zaman, yoğun çalışma koşullarının olumsuz etkilerinden kurtularak toplumla bütünleşmeyi sağlayan ve önemi gittikçe artan bir yaşam hakkı olarak kabul edilmektedir (Gürbüz, 2006). Bireysel ve toplumsal anlamda önemli bir yer sahip olan boş zamanlarda yapılacak fiziksel egzersizin fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkmada ve yaşam kalitesini artırmada önemli bir yeri olduğu yapılan pek çok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Hamer, Karageorghis ve Vlachopoulos, 2002). Ancak, toplumun önemli bir kısmı yeterli düzeyde veya düzenli olarak rekreasyonel egzersize katılmamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Rhodes ve Dean, 2009; Tsai, 2005). Bu nedenle, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin belirlenmesine yönelik araştırmaların yapılması önem kazanmıştır. Bu bilgiler ışığında çalışmanın

amacı, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize katılıma motive eden faktörlerin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM Araştırmanın Kayseri Büyükşehir Belediyesi spor tesislerine üye olan ve rekreasyonel amaçlı egzersize katılan 254 erkek (%49,3) ve 261 kadın (%50,7) toplam 515 kişi oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Boş Zaman Motivasyon Ölçeği” (BMÖ (Pelletier, Vallerand, Blais ve Brière (1991) kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçek, bireyleri rekreasyonel egzersizlere katılıma motive edebilecek faktörleri içeren 5 alt boyut ve toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler “Tamamen Katılmıyorum (1)” ve “ Tamamen Katılıyorum (5) şeklinde 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmiştir. Verilerin analizi aşamasında katılımcıların ölçekte yer alan 5 alt boyutta cinsiyetlerine ve medeni hallerine göre göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için verilere independent samples t-testi uygulanmıştır.

BULGULAR Tablo 1’ deki verilere göre, katılımcıları boş zaman aktivitelerine motive eden birinci faktörün “Uyaran yaşama” (=3.73) olduğu ve bunu sırayla; “bilmek-başarmak” (=3.69), “Özdeşim/İçe atım” (=3.65), “Dışsal Düzenleme” faktörünün (=2.23), “Motivasyonsuzluk” (=1.90) izlediği tespit edilmiştir. Tablo 1. Katılımcıların Boş Zaman Motivasyon Ölçeği’nin Alt Boyutlarına İlişkin Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “Boş Zaman Motivasyon Ölçeği”nin “motivasyonsuzluk” [t(513)= -5.20; p< .05], “Uyaran yaşama” [t(513)= 3.59; p< .05] ve “Dışsal Düzenleme” [t(513)= -6.62; p< .05] alt boyutuna ilişkin puanlarının “cinsiyet”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna karşın, ölçekte yer alan diğer alt boyutlarda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmadığı anlaşılmıştır. Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları Tablo 3. Katılımcıların Medeni Hallerine Göre t-Testi Sonuçları Bağımsız örneklerde yapılan t-testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “Boş Zaman Motivasyon Ölçeği”nin sadece “Dışsal Düzenleme” [t(513)= - 2.127; p< .05] alt boyutuna ilişkin puanlarının “medeni hal”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farkın “bekar” katılımcılar lehine olduğu buna karşın ölçekte yer alan diğer dört alt boyutta ise; “Motivasyonsuzluk” [t(513)= -.208; p>.05], “Bilmek-Başarmak” [t(513)= .269; p>.05], “Uyaran yaşama” [t(513)=.141; p>.05], “Özdeşim/İçe atım” [t(513)= .120; p>.05] e göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ Bu çalışma, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize katılıma motive eden faktörlerin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıları boş zaman aktivitelerine motive eden faktörler incelendiğinde, “Uyaran yaşama” faktörü ilk sırada yer alırken, “Motivasyonsuzluk” faktörünün sıralamanın sonunda yer aldığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, “uyaran yaşama” faktörü kadın katılımcıları rekreasyonel egzersizi motive eden temel faktör olarak ön plana çıkarken “bilmek başarmak” faktörü erkek katılımcılar için en motive edici unsurdur. Ayrıca, yapılan analiz sonuçlarına göre, “motivasyonsuzluk” “dışsal düzenleme” alt boyutları dışında evli katılımcıların bekar katılımcılara göre diğer 3 alt boyutta daha yüksek ortalama puana sahip olduğu da tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar literatürde yer alan ve Güngörmüş (2007) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile kısmen benzerlikler göstermektedir. **SEÇİLMİŞ**

KAYNAKÇA 1. Kemp, K. & Pearson, S. (1997). Leisure and Tourism. Longman Press, Great Britain.

2. Hamer, M., Karageorghis, S.P., & Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42 (2), 233-239.
3. Rhodes, R. E., & Dean, R. N. (2009) Understanding physical inactivity: Prediction of four sedentary leisure behaviors. *Leisure Sciences*, 31 (2), 124-135.

İNVESTİGATION OF LEVELS OF TEACHERS' PARTICİPATION AND PARTICİPATION BARRİERSİN SPORTİVE RECRETİONAL ACTİVİTES

ÖĞRETMENLERİN REKREASYONEL SPORTİF FAALİYETLERE KATILIM DÜZEYLERİNİN VE KATILIM ENGELLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Emrah Atay, Fatih Kiliç, Mehmet Kumartaşlı

Süleyman Demirel Üniversitesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Beden Eğitimi Öğretmeni

ABSTRACT Aim: The purpose of this study is to search Primary School teachers participation priorities and the reasons which are barriers to the participation in recreational sport activities. Methots: From the age four primary schoolsin the stud, 69 men (41,9 ±7.8 years), 64 women (35,4 ±7,6 years), in totl, 133 teachers participatied as voluntary. 50 of the teachers participating in study are active, 83 of themare sedantery. The teachers participatedin the research were done survey to determine the level of athletic status and physical activity. Descriptive statistics were performed as statistical procedures. Finding: in our study, teachers of 12 different branch participated in physical activities such as (hiking, football, running biking, physical activities- gardening, table tennis, step aerobics, swimming physical movements, volleyball, basketball,nbadminton). The physical activities done most commanly among the teachers were walking (%64,56), soccer (%16,27) and table tennis (%4.65). Some of the barriers of their participation in physical activity were lack of time (%36), lazy (%28), to have children (%14,85) lack of sports fields (%9.14). Result: It's seen that when the teachers compared with the general population, they are more active, but when types of their recreational sporting activities are examined, they are very limited. The barriers of in front of recreational sports activities determined by the teachers can be exceeded with training and converting the daily life into physical activity (work on foot or bike, go-come, not to use lift, joining to the games with their children, etc)

Key words: Recreation, teachers, barriers of physical activity participation

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 765.zip](#)

GİRİŞ Teknolojinin ilerlemesi yaşam kolaylıklarının yanında insanların serbest zamanlarında da artmalara neden olmuştur. Bu zaman kazancı insanların hareket ederek yapacağı bir takım işleri makinelere devretmesinden kaynaklanmaktadır. Buda insanların teknolojinin ilerlemesiyle birlikte daha az hareket ettiğinin bir göstergesidir (1). Çağımızda en büyük sağlık sorunlarından birisi hareket azlığından kaynaklanan hipokinetik hastalıklardır. Yeterince aktif olmadığı için yılda 2 milyona yakın kişi hayatını erken kaybetmektedir (2). Teknolojinin sağladığı en büyük faydalardan birisi olan zaman kazancının bir bölümünü insanların bedensel etkinliklere ayırması Dünya Sağlık Örgütünün ana uğraşları içerisinde (3). Serbest zaman insanların çalışma, yeme, içme gibi yaşamsal zorunluluklarının dışında kalan süredir (4). Rekreasyon insanların serbest zamanlarında yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak adlandırılır (5). Yaşlı-genç yer yaştan insanın serbest zamanı vardır ve bunu değerlendirmelidir (5). Bir günde 1440 dakika vardır bunun sadece 30 dakikasını bedensel etkinliğe ayırarak sağlık korunabilir (1). ACSM (American College of Sport Medicine) sağlıklı yaşantıyı korumak ve arttırmak için, tüm sağlıklı 18-65 yaş yetişkinlere haftanın 5 günü orta şiddette veya haftanın 3 günü, 20 dakika şiddetli etkinliklerde bulunmayı önermektedir (6). Bedensel etkinlik kalp hastalığı, kolan kanseri, tip II diyabet, hipertansiyon, osteoporoz, endişe, karamsarlık, bel-sırt ağrısı gibi hastalıkların önlenmesinde

yardımcı olur (11). Ayrıca bedensel etkinlik kişinin yaşamsal etkinliklerini etkileyen dayanıklılık, kas gücü, denge, esneklik kayıplarını aza indirerek kişinin yaşam kalitesini artırır (12). Biz bu çalışmayla öğretmenlerin rekreasyonel sportif etkinliklere katılım önceliklerinin ve katılıma engel teşkil eden nedenlerin belirlenmesini amaçladık.

MATERYAL VE YÖNTEM Çalışmaya 2009-2010 eğitim öğretim yılı, yılsonu seminer döneminde Isparta ili, 2 bölge okullarında görev yapan 133 öğretmen gönüllü olarak katıldı. Çalışmada iki ayrı anket formu kullanılmıştır. Birincisi, demografik özellikleri, rekreasyonel sportif etkinlikleri ve bedensel etkinliğe katılımdaki engelleri sorgulayan açık uçlu sorulardan oluşan anket formu, ikincisi de bireylerin aktif ya da sedanter olup olmadıklarını belirleyen pratik ankettir. Anketler yüz yüze görüşme tekniğiyle uygulandı. Elde edilen verilerin SPSS paket programı üzerinden tanımlayıcı istatistikleri yapıldı.

BULGULAR Çalışmaya 4 ilköğretim okulundan yaşları 69 erkek (41.9 ± 7.8 yıl), 64 kadın (35.4 ± 7.6 yıl), toplam 133 öğretmen gönüllü olarak katıldı. Öğretmenlerin 59 tanesi sınıf öğretmeni, 69 tanesi branş öğretmeni, 5 tanesi idarecilik görevlerinde bulunmaktadır. Tablo 1: Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Tablo 2: Katılımın Olduğu Bedensel Etkinlik Türleri

Tablo 3: Bedensel Etkinliğe Katılımdaki

Engeller

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırmaya katılan öğretmenlerin %37,59'unun aktif olması Türkiye'deki kentsel merkezde %3,9 olan bedensel etkinlik oranıyla kıyaslandığında oldukça fazladır (7). Çalışmaya katılan öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu yürüyüş yaptıklarını (%64,56) belirtmektedir. Uzmanlara göre en popüler boş zaman aktivitesi yürüyüştür. Uzmanlar sağlık faydaları için her yerde yapılabilir olması, sakatlık riskinin az olması, kolaylıkla uygulanabilir ve kolaylıkla yoğunluğunun ve süresinin ayarlanabilir olmasından dolayı tempolu yürüyüşü önermektedirler (8). Çalışmamızda da en fazla yapılan bedensel etkinlik türünün yürüyüş olması önerilerle paralellik göstermektedir. Çalışmamızda ikinci olarak en fazla yapılan bedensel etkinlik türü (%16,27) futboldur. Futbolun yürüyüş kadar olmasa da diğer branşlarla karşılaştırıldığında daha kolay yapılabilir olması ve son zamanlardaki sayıları giderek artan halı sahaların inşa edilmesi buna bir etkidir. Diğer bir etken ise futbolun toplum içerisinde en popüler spor branşı olmasıdır. Üçüncü olarak en fazla yapılan (%4,65) spor branşı ise masa tenisi olmasının nedeninin her okulda masa tenisinin olması olarak düşünülmektedir. Spora katılımın önündeki bariyerlerin en başında zaman eksikliği vardır. Zaman eksikliği bedensel etkinliğin önündeki en büyük engel olduğu önceden yapılan çalışmalarda da bildirilmektedir (9, 10). Tembellik nedeniyle spora katılmamak bedensel etkinliğin önemdeki kavrama eksikliği olabilir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bedensel etkinliğe katılımdaki eksikliğin bir nedeni de bedensel etkinliğin faydalarının tam olarak topluma aktarılmadığından kaynaklandığını vurgulamaktadır. Bu nedenle bedensel etkinliği geliştirmek için yapılacak stratejiler içerisine güçlü bilimsel kanıtların topluma aktarılmasını önermektedir (1). Çocuk sahibi olmanın bedensel etkinlik önündeki diğer bir bariyer (%14,85) olarak görülmektedir. Çocuk sahibi olma engelini bedensel etkinlik ortamına aile ve çocukların ortak katımlarının sağlandığı programlar ile üstesinden gelinebilir. Bedensel etkinliğin önündeki en büyük engellerden birisi olan spor yapacak alan eksikliği (% 9,14) bölgemizde olduğu gibi dünya genelinde bir sorun olup DSÖ'nün talimatları arasında yerel yönetimlere spor alanlarının yapılması konusunda yaptığı tavsiyeler içerisindedir. Sonuç olarak öğretmenler genel nüfusla karşılaştırıldığında daha çok aktif olmalarına rağmen yaptıkları rekreasyonel sportif etkinlik çeşitleri incelendiğinde oldukça kısır olduğu görülmektedir. Halı sahaların rekreasyonel sportif etkinliklere katılımı oldukça arttırdığı gözlenmektedir. Öğretmenler tarafından belirtilen rekreasyonel sportif

etkinliklerin önündeki bariyerler verilecek eğitimlerle günlük yaşantının bedensel etkinliğe dönüştürülmesiyle (işe yürüyerek ya da bisikletle gitme-gelme, asansör kullanmama, çocuklarıyla oyunlara katılma vb.) aşılabılır.

KAYNAKLAR 1. Atay Emrah. Hekimlerin Bedensel Etkinliği Arttırıcı Danışmanlık Hizmetleri Vermelerinin Bedensel Etkinlik Düzeyi Üzerine Etkileri. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Doktora Tezi. Antalya 2008.

2. World Health Report 2002; Reduction Risk, Promoting Health Life. Genevre: WHO Library Cataloguing in Publication Data. 2002.

3. International Year of Sport and Physical Education 2005, Final Report. Available at: http://www.un.org/sport2005/a_year/IYSPE_Report_FINAL.pdf 28.01.2008

4. Ragbeb MG, Tate RL. A behavioral model of Leisure Participation Based on Leisure Attitude motivation and Satisfaction. Leisure Studies 1993; (12): 61-70

5. Karaküçük S. Rekreasyon Boş zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve bir Araştırma. Geliştirilmiş II baskı. Ankara. 1997

6. Haskell W L, Lee LM, Pate R R, et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medicine Science Sports Exercise. 2007;39(8):1423-1434.

7. Erel C, Uğurlu M, Aydınli F. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenelim Kalbimizi Koruyalım Projesi Araştırma Raporu, Ankara, 2004.

8. Corbin CB, Lindsey R, Welk G. Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach. Thirt Edition. Dubuque: McGraw-Hill Companies. 2000.

9. Daskapan A, Tuzun E H, Eker L. Perceived Barriers to Physical Activity in Universty Students. Journal of Sports Science and Medicine 2006; 5: 615- 620.

10. Atay E, Yaman H. Spora Katılıma Yönelik Engeller: Burdur İlinde Yapılan Bir Pilot Çalışma. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 09-11 November, 2007, Antalya.

11. World Health Organization. Benefits of Physical Activity, Available at: http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/benefits/en/index.html 04.11.2007

12. LeMura LM, Duvillard S P. Clinical Exercise Physiology. Application and Physiological Principles. Lippincott Williams&Wilkins. First Editions. Baltimore. 2004.

PROFILE OF BIKE USER, REASONS OF DOING THIS SPORT AND CARRIED BENEFITS

Bisiklet Etkinliklerine Katılan Bireylerin Profilleri, Bu Sporu Yapma Nedenleri Ve Elde Ettikleri Faydalar

Yerlisu Lapa, T.1, Ardahan, F.1, Yildiz F.1

1: Akdeniz Üniversitesi Besyo

The aim of this study is to find out the profile, the reasons of attendance and the carried benefits of the participants who attendance to Bike Festival in Gökova/Muğla and Kapadokya/Nevşehir in 2010. Sampling group is formed by stratified sampling and is totally 140 participants (age= 41.14±12.66), 100 men (age=41.81±14.20) and 40 women (age=39.57±7.85). Research purpose is due diligence and a questionnaire form which have 34 questions are used to collect necessary data. Descriptive statistic methods are used for evaluations and representation of data. As a result of this study we found that majority of the participant of the Bike Festival in Gökova and Kapadokya are male, single, graduated from university, have upper middle income, early middle aged and still in employed. Majority of the participants consciously prefer bike and the related activities, started to biking with the advice of their friends, have been using bike for 1-3 years or more then 11 years, usually joint the activities with friends and share the information about activities through friends by internet. They use bike; to defragment to nature, to have healthy, to relax, to unwind. By using bike, they felt; well pleased, healthier, powerfully, relaxed and refreshed.

Key Words: Bike, Reasons of Biking

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 299.zip](#)

Giriş ve Amaç Spor, ulaşım ve rekreatif amaçlı kullanılan bisiklet; ilk olarak 12. yy'da Çin'de görülmüş ve Fransız Sirvac, "Celerifere" adını verdiği bisikleti 1791 yılında yapmıştır. Baron Drais bisiklete gidon ekleyerek 1816'da tahtadan imal etmiş, 1818'de ise tahta yerine metal kullanılmaya başlanmıştır. Leonardo Da Vinci'nin çizimleri kullanarak 1840'da ilk pedallı bisiklet MacMillan tarafından üretilmiştir. 1870'ten sonra geliştirilen yeni bisikletlere "Bicyole" denilmiştir. Yarış bisikleti, dağ bisikleti, şehir bisikleti, motorlu bisiklet, BMX, yatay bisiklet, elektrikli bisiklet gibi türleri vardır (www.msxslabs.org). Bisiklet, önce ulaşım aracı olarak önem kazanmaya başlamış ve önemini otomobil icat olana kadar devam ettirmiştir. Otomobillerin yaygınlaşması ile önemi son zamanlara kadar azalmıştır (Uz, 2003:1). Dik oturma pozisyonları, sahip olduğu ekipmanların özellikleri, kırsal kesimlerde ve doğada kullanılan bisikletlerinin geliştirilmesi 1990'larda adına "dağ bisikleti" denilen yeni bir bisiklet hareketinin doğmasına öncülük etmiştir (Oregon Bikeway/Pedestrian Office, 1992). Bisiklet etkinlikleri birçok ülkede olduğu gibi Türkiye'de de son yıllarda hızla artan sportif ve rekreatif etkinliklerden biridir. Amerika'da 1983 yılında 200.000 kullanıcı varken, bu rakam 1990'da 15 milyona (Keller, 1990) ve 2006'da 45,2 milyona (%21) ulaşmasına rağmen (White ve diğ., 2006), Türkiye'de sportif ve rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin sayısı ile ilgili sağlıklı veri yoktur. Rekreatif amaçlı bisiklet kullanımı çoğunlukla bisiklet dernekleri ve yerel yönetimlerce organize edilirken, sportif amaçlı kullanım 1991 yılından beri Bisiklet Federasyonu tarafından gerçekleştirilmektedir (www.bisiklet.gov.tr). Bu bağlamda, rekreatif amaçlı etkinlikleri yapıldığı bölgede bisiklet sporu bilincini artırdığı gibi, görsel zenginliklerin keşfine yönelik potansiyelini de

göstermektedir. Bu çalışmanın amacı; 2010 yılı içerisinde Muğla/Gökova ve Nevşehir/Kapadokya da düzenlenen bisiklet etkinliğine katılan bireylerin profillerini, katılım nedenlerini ve elde edilen faydaları belirlemeye yöneliktir.

Yöntem Araştırmanın evreni 2010 yılı içerisinde Muğla/Gökova ve Nevşehir/Kapadokya da düzenlenen bisiklet etkinliğine katılan 200 kişiden oluşmaktadır. Örneklem grubu; 100 erkek (yaş=41.81±14.20), 40 kadın (yaş=39.57±7.85) toplam 140 (yaş= 41.14±12.66) kişidir. Araştırma durum tespitine yönelik olup; araştırmada bilgi toplamak amacıyla 34 sorunun yer aldığı bu amaç için geliştirilen anket kullanılmıştır. Sorular; katılımcıların demografik özelliklerini, bu etkinliğe katılma nedenlerini ve elde edilen faydaları değerlendirme kapsamında hazırlanmıştır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında ise, frekans (f) yüzde (%) ortalama () ve standart sapma (ss) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Bulgular Tablo 1: Bisiklet Etkinliğine Katılan Bireylerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları
Tablo 2: Katılımcıların Bisiklet Spor İle Tanışma ve Etkinliklerden Haberdar Olma Biçimlerinin Dağılımı
Tablo 3: Katılımcıların Yaptıkları Diğer Doğa Sporları, Bisiklet Etkinliğine Kimlerle Katıldıkları ve Sporunu Yapma Süresine Göre Dağılımı
Tablo 4: Katılımcıların Bisiklet Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Edilen Faydaların Ortalama ve Standart Sapmaları

Tartışma ve Sonuç Gökova ve Kapadokya’da yapılan bisiklet kullanıcılarının profiline bakıldığında çoğunluğunun erkek, bekâr, üniversite mezunu, orta üst gelir, orta yaş düzeyinde ve çalışıyor olması bisiklet kullanıcılarının bilinçli bir tercih düzeyinde bu sporu ve bu etkinlikleri seçtiklerini göstermektedir. Bir çoğu bisiklet sporuna arkadaşlarının önerisiyle başlamış ve çoğunluğu 1-5 yıl veya 11 yıldan fazla süredir bisiklet kullanmakta, etkinliklerden internet ve/veya arkadaşlar aracılığıyla haberdar olmakta ve etkinliklere çoğunlukla arkadaşlarıyla birlikte katılmaktadırlar. Bu sonuçlar Hollenhorst’un (1995) yılında yaptığı çalışma ile örtüşmektedir. Hollenhorst’un çalışmasında katılımcılar ABD’nin çeşitli eyaletlerine göre orta ve orta üst gelir düzeyine sahip, daha çok arkadaşlarıyla etkinliklere katılmakta, ortalama 3,5 yıldır bisiklet kullanmakta ve düzenli etkinlikleri tercih etmektedirler. Katılımcılar bisikletin yanı sıra, kampçılık, dağcılık başta olmak üzere kar sporları ve deniz sporlarıyla da uğraşmaktalar. Bu sonuçlar özellikle rekreatif amaçlı dağ bisikleti kullananların dağcılık ve doğa sporları kulüpleri içinde olmalarından kaynaklanmaktadır. Katılımcılar; doğayla bütünleşme, ilgi alanının dağ bisikleti olması ve ona hitap etmesi, sağlık, rahatlamak ve sıkıntıdan kurtulmak gibi gerekçelerle bisiklet kullanmaktadırlar. Bisiklet kullanarak; kendilerini daha mutlu, sağlıklı, güçlü, rahatlamış, tazelenmiş hissetme ve yeni kişilerle tanışma fırsatı bulma gibi faydalar elde etmişlerdir. Bu sonuçlar; White ve diğ. (2006) yaptığı çalışma ile örtüşmektedir. White ve ark. yaptığı bu çalışmada dört temel fayda elde edileceği belirtilmiştir. Bunlar; kişisel faydalar (fiziksel egzersiz, doğada olma), sosyal faydalar (aile ve arkadaşlık bağlarını güçlendirme, yeni arkadaşlıklar edinme), çevresel faydalar (çevrenin korunması için duyarlılık) ve ekonomik faydalar (yerel ve bölgesel tanıtım) dır.

Son yıllarda eko turizm algısının da yaygınlaşmasıyla uzak destinasyonlara (ülke-bölge) ulaşım amaçlı veya orada olmak için kullanılan dağ bisikleti; topografya (dağlar, kanyonlar, plajlar, mağaralar, volkanlar, fosil alanları vb.), iklim (ısı, yağış, gün ışığı vb.), hidroloji (göller, nehirler, şelaleler, sıcak sular vb.), yaban hayatı (memeliler, kuşlar, böcekler vb.), vejetasyon (ormanlar, meralar vb.), konum (merkezilik, uçluk vb.) şeklinde alt sınıflara ayrılabilen doğal çekicilikler ve yer (tarih öncesi kalıntılar, tarihi mekanlar vb.), olay (fuvar, panayır, folklorik törenler vb.) şeklinde karşımıza çıkabilen, doğal

çekiciliklere göre daha fazla alt sınıf içeren turizm çekiciliklerinden oluşan kültürel turizm çekiciliklerinde ve bölgenin gelişmesinde ekonomik fayda yaratacak unsurlar olabilecektir (Weaver ve Opperman, 2000). Gökova ve Kapadokya’da bu yıl birincisi yapılan bisiklet etkinliğinde bahsedilen bu boyutlarıyla katılımcıların Gökova ve Kapadokya’nın eko turizm potansiyelini yaşamasına sebep olmuş ve gelecekte olabilecek büyük katılımların alt yapısını oluşturmuştur. Sonuç olarak; bisiklet etkinliğine katılan bireylerin; erkek, bekâr, üniversite mezunu, orta üst gelir, orta yaş düzeyinde ve çalışıyor olması bisiklet kullanıcılarının bilinçli bir tercih düzeyinde bu sporu ve bu etkinlikleri seçtikleri söylenebilir. Katılımcılar bisiklet sporuna arkadaşlarının önerisiyle başlamış olup, 1-5 yıl veya 11 yıldan fazla süredir bisiklet kullanmakta, etkinliklerden internet ve/veya arkadaşlar aracılığıyla haberdar olmakta ve etkinliklere çoğunlukla arkadaşlarıyla birlikte katılmaktadır. Katılımcılar bisikleti; doğayla bütünleşmek, ilgi alanlarının olması, sağlık, rahatlamak ve sıkıntıdan kurtulmak gibi gerekçelerle kullanmaktadırlar. Bisiklet kullanarak; kendilerini daha mutlu, sağlıklı, güçlü, rahatlamış ve tazelenmiş hissetmektedirler. Bisiklet kullanımı, kent içi ulaşımında düşük yatırım ve işletme maliyetinin yanı sıra çevreye dost, kısa ve orta mesafeli yolculuklarda kullanılabilir; hem kente hem de kullanıcıya önemli avantajlar sağlayan, kullanımının yaygınlaştırılması gereken ama şimdiye kadar ihmal edilmiş bir ulaşım, rekreatif ve sportif etkinlik aracı olarak bireylerin hayatlarında daha fazla yer alması sağlanmalıdır. Bunun sağlanabilmesi için, merkezi ve yerel yönetimler, tüm eğitim kademelerindeki okullar üstlerine düşen görevleri yerine getirmelidirler.

Kaynaklar • Dave, D. White, D.D., Waskey, M.T., Brodehl, G.P., (2006), A Comparative Study of Impacts to Mountain Bike Trails in Five Common Ecological Regions of the Southwestern U.S. Journal of Park and Recreation Administration Volume 24, Number 12 Summer, 21-41.

• Hollenhorst, S., Schuett, M.A., Olson, D., Chavez, D., (1995), An Examination of the Characteristics, Preferences and Attitudes of Mountain Bike User of National Forests, Journal of Park and Recreation Administration, Volume(13), Number(3, Fall, 41-51.

• Keller, K.D., (1990), Mountain bikes on public land: A manager’s guide the state of the practice. Washington, DC.: Bicycle Federation of America.

• Oregon Bikeway/ Pedestrian Office, (1992). Oregon Bicycle Plan, Oregon Bikeway/ Pedestrian Office, 150s, Salem, Oregon, USA.

• Uz, V.E., (2003), Bisiklet Yollarının Geometrik Planlama Esasları ve Uygulaması, Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta.

• Weaver, D., Opperman, M., (2000), Tourism Management. John Wiley & Sons, Australia.

• www.msxlab.org/forum/x-sozluk/84125-bisiklet-bisiklet-nedir-bisiklet-hakkinda.html, 19-07-2010.

• www.bisiklet.gov.tr, 19-07-2010.

ANALYSIS OF THE UNIVERSITY STUDENTS' LESIURE TIME INTERNET USAGE: A SAMPLE OF ANKARA

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMANLARINDA İNTERNET KULLANIM ALİŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ: ANKARA İLİ ÖRNEĞİ

Uğur Özer*, A. Selman Özdemir**, Erdoğan Ekinci*, Suat Karaküçük**

*Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye **Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu,
Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

Abstract The main purpose of this study is to determine the circumstance that internet usage for the students who stay in State Dormitories in their leisure times. In this research survey method was used. The population of the research consists of the State Dormitories in Ankara. The exemplification of the research is formed with 321 students from five different State Dormitories in Ankara. Questionnaire form which is developed by experts is applied to collect the data. According to findings from analyses revealed that the students prefer the internet usage in the rate of 16.5%. It is stated that 40.2% of the users use internet 1-2 or more hours a day while 59.8% of others use internet a few hours or less in a week. As a result it is stated that internet usage doesn't have much place in spending leisure time among participants and participants use it more for communication, texting message and searching for sources.

Keywords: Internet, Leisure Time, State Dormitories, University Students

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 591.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Günümüzde toplumların refah göstergelerinden birisi olarak kabul edilen boş zaman, teknolojik gelişmenin ve kalkınmışlığın ortaya çıkardığı ve önemsettiği bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Karaküçük, 2005). Teknoloji ve boş zaman kavramlarını, bireylerin boş zamanlarını teknolojinin getirileri ile değerlendirmesi yönüyle birleştirebilecek örneklerin başında şüphesiz internet gelmektedir. Gün geçtikçe hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen ve boş zamanlarımızda önemli bir yere sahip olan internet, çok sayıda bilgisayarın ve bilgisayar sistemlerinin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır (Şeker, 2005). İnternet, insanlara gerçek bir olanaklar dünyası sunar. Bazıları bunu, elinin altında yüzlerce danışman bulundurmaya benzetir. İnternette aklınıza gelen hemen her soruya yanıt arayabilirsiniz (Kennedy, 2000). Ancak, gelişmiş veya gelişmekte olan toplumlarda esas sorun, teknolojinin insanlara sunmuş olduğu bu boş zaman nimetinin yararlı bir şekilde değerlendirilip değerlendirilemeyeceğindedir (Karaküçük, 2005). Bu noktadan hareketle araştırmanın amacı, devlet yurtlarında ikamet eden yüksek öğrenim öğrencilerinin, boş zamanlarında internet kullanım alışkanlıklarının belirlenmesidir.

YÖNTEM Araştırma tarama modelindedir. Araştırmanın evreni Ankara ilindeki devlet yurtlarıdır. Örneklem grubunu ise Ankara ilinde bulunan Gazi Yurdu, Hacı Ömer Sabancı Yurdu ve Seyran Yurdundan 169 bayan, Tahsin Banguoğlu Yurdu ve Atatürk Yurdundan 152 erkek, olmak üzere toplam 321 yüksek öğrenim öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formu kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen veriler SPSS Statistics 17.0 istatistik paket programında analiz edilerek, frekans ve yüzde dağılımları alınmış ve tablo haline dönüştürülmüştür. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre internet kullanım profilleri çapraz tablolar yardımıyla çıkarılmıştır.

BULGULAR Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların %52.6'sının bayan, %47.4'ünün erkek olduğu, %33.6'sının kendisine ait bilgisayar ve internet bağlantısının olduğu, %32.1'inin sadece bilgisayarının olduğu, %34.3'ünün bilgisayarının olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında, bayanların bilgisayar ve internet sahiplik oranının erkeklere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 1. Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların boş zamanlarını değerlendirmek için en çok tercih ettikleri seçeneğin %27.1 ile “gezmek” seçeneği olduğu görülmektedir. Boş zamanlarda “internet kullanım oranı” ise %17.1 olarak tespit edilmiştir. Tablo 2. İnternet Kullanım Oranı Tablo 2'deki verilere göre katılımcıların %42.1'inin “haftada birkaç saat” internet kullandığı, %2.8'inin ise interneti “hiç kullanmadığı” görülmektedir. Tablo 3. İnternet Kullanım Amacı Tablo 3'e bakıldığında bayan katılımcıların %41.4'ü en çok e-posta ve mesajlaşma amacıyla internet kullanırken, erkek katılımcıların %26.3'ü en çok araştırma yapmak için internet kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen diğer bulgulara göre; katılımcıların %51.1'i internet sayesinde daha çok bilgiye daha kolay erişebildiklerini, %15.9'u boş zamanları değerlendirmek için internetin iyi bir araç olduğunu, %11.2'si internetin kendilerini özgür hissetmelerini sağladığını belirtmişlerdir. Bunlara karşın katılımcıların %16.5'i internetin insanları tembelliğe sevk ettiğini belirtmiştir. Bir diğer bulguda katılımcıların %49.5'i internetin kendilerine hiçbir olumsuz etkisinin olmadığını belirtmiştir. Ancak katılımcıların %17.4'ü internetin kendilerini pasifleştirdiğini ve hareketsizleştirdiğini, %13.1'i internet ve bilgisayar ile çok ilgilendiği için zamanını verimli kullanamadığını belirtmiştir. Bunlara ek olarak katılımcıların %51.7'si internetin hayatlarında herhangi bir etkisinin olmadığını, %10.6'sı internet kullandığı için daha az kitap okuduğunu, %9.7'si ise kütüphaneye daha az gittiğini belirtmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, 321 katılımcıdan boş zamanları değerlendirmek için interneti tercih eden öğrencilerin oranı %16.5 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %40.2'si günde 1-2 saat ve daha fazla süre internet kullanırken, %59.8'inin haftada birkaç saat ve daha az internet kullandığı tespit edilmiştir. Bu verilere göre katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme tercihlerinde, internetin çok fazla yer almadığı söylenebilir. İnternet kullanım oranlarında günde 1-2 saat ve daha fazla internet kullanan erkek katılımcı oranının %42.7 ile, %37.9 olan bayan katılımcı oranından daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bayan katılımcılar interneti en çok %41.4 oranı ile e-posta ve mesajlaşma amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. Erkek katılımcıların ise %26.3'ü en çok araştırma yapmak için internet kullandıklarını belirtmiştir. Okay (2010), teknik öğretmen adayları üzerinde yaptığı bir araştırmada öğrencilerin interneti iletişim amaçlı kullandıkları aktiviteler arasında en çok e-posta alıp-gönderme aktivitesini kullandıklarını belirlemiştir. Bu verilere göre öğrencilerin interneti en çok iletişim kurma ve araştırma yapma amacıyla kullandıkları söylenebilir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, Beşinci Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.

Kennedy, A.J. (2000). İnternet The Rough Guide, Çev: Şimşek Demir, Dost Kitabevi, Ankara.

Okay, Ş. (2010). Teknik Öğretmen Adaylarının İnternet Kullanım Amaçlarının İncelenmesine İlişkin Bir Araştırma, Makine Teknolojileri Elektronik Dergisi, 7, (10):97-109.

THE STUDY OF CORRELATION BETWEEN THE INDIVIDUAL CHARACTERISTICS WITH EXTENT OF FREE TIME PHYSICAL ACTIVITY DONE BY KARAJ'S WOMEN

Gollale Hossaini¹, Bayan Fatehi², Farshad Tojari³, Mohammad Reza Esmaeili³, Parivash Hossaini⁴

1: M. Sc. Student Of Sport Management, Tehran Islamic Azad University, Tehran, Iran 2: M. Sc. Student Of Sport Management, University Of Tehran, Tehran, Iran 3: Assistant Professor Of Tehran Islamic Azad University, Tehran, Iran 4: B. Sc. Student Of Sport Science , University Of Mahabad, Mahabad, Iran

Abstract: In recent years the amount of participation of Iranian women at leisure time physical activity has increased significantly. Therefore the study of relation between individual characteristics and extent of leisure time physical activity can be very useful for decisions in the future. The aim of this study was the study of correlation between the individual characteristics (level of education, age and the BMI index) with extent of leisure time physical activity done by women of Karaj city . Statistic society was including Karaj's women, three hundred voluntarily selected as statistical sample and researcher questionnaire answered by them. Finally the data analyzed by SPSS 16 software, Pierson and Kendall correlation was used for measuring correlation. The results showed that only 45.9 percent of Karaj's women had sport activities. The correlation coefficient between the education level with the number of hours per week and number of times per week was 0.732 and 0.761 respectively, also there was a positive correlation between the education level of Karaj's women with the amount of cost have been spent for physical activities (0.812). Also observed a negative correlation between the age of the Karaj's women with the number of hours per week, number of times per week and the amount of cost have been spent for physical activities (-0.642, -0.673 and -0.160 respectively). The correlation coefficient between the BMI index of Karaj's women with the number of hours per week and number of times per week was -0.513 and -0.612 respectively.

Key Words: Individual characteristics, Leisure time physical activity, Karaj's women.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 3.rar](#)

Introduction: In recent years the amount of participation of Iranian women at freetime physical activity has increased significantly. Therefore the study of relation between individual characteristics and extent of freetime physical activity can be very useful for decisions in the future. The aim of this study was the study of correlation between the individual characteristics (level of education, age and the BMI index) with extent of freetime physical activity done by women of Karaj

Methods: Statistic society was include Karaj's women, three hundred voluntarily selected as statistical sample and researcher questionnaire answered by them. Finally the data analyzed by SPSS 16 software, Pierson and Kendall correlation was used for measuring correlation.

Results: The results showed that only 45.9 percent of Karaj's women had sport activities. The correlation coefficient between the education level with the number of hours per week and number of times per week was 0.732 and 0.761 respectively, also there was a positive correlation between the education level of Karaj's women with the amount of cost have been spent for physical activities (0.812). Also observed a negative correlation between the age of the Karaj's women with the number of hours per week, number of times per week and the amount of cost have been spent for physical activities (-0.642, -0.673 and -0.160 respectively). The correlation coefficient between the

BMI index of Karaj's women with the number of hours per week and number of times per week was -0.513 and -0.612 respectively.

Discussion: In respect to the results it is clear that women with higher level of education not only had higher number of hours for doing physical activity but also they spent more money for doing physical activities. According to our results, Titze et al., (2005) showed that in developed societies there is a positive correlation between education levels of women with the amount of physical activity per week, also having a regular free time physical activity result to better BMI index, Beatty (1994) showed a negative correlation between having a continuous physical activity program with BMI index.

REFERENCES: Farajolahi, N., (1994) investigation the position physical education and sport in spending free time girl students of University of Tehran. M. Sc. Dissertation. University of Tehran, Tehran, Iran. Shafiei, S., (1994) the status of social-economic women participating in sports city of Tehran. M. Sc. Dissertation. University of Tehran, Tehran, Iran. Titze, S., Stronegger, W. and Owen, N. (2005) Prospective study of individual, social and environmental predictors of physical activity: women's leisure running. *Psychology of Sport and Exercise* 6, 363-376. Beatty, and et al. (1999) A Cross-National Study of Leisure Activities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.1994; 25: 409-422.

DETERMINING LEISURE TIME SATISFACTION LEVEL OF STUDENTS WHO TAKE PART IN UNIVERSITY SPORTS TEAMS AND THOSE WHO DO NOT PARTICIPATE SPORTS

ÜNİVERSİTELERİN SPOR TAKIMLARINDA SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN SERBEST ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Gökhan Gençoğlu, Özden Tepeköylü, Hüseyin Gökçe, Özgür Mülazimoğlu Ballı
Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu

The aim of this study was to determine leisure time satisfaction level of students who participating in the university sport teams and those who do not participate sport. Among 2009-2010 academic year, 100 students who take part in sport and 140 students not participate sports team in Pamukkale University, totally 240 students (females N=104, males N=136) were participated to this study. Data were collected with general information forms developed by reserchers and Leisure Time Satisfaction Scale, which was developed by Beard and Ragheb (1980) and adopted to Turkish by Gokce and Orhan were used. Descriptive statistics, independent sample t-test and One Way Anova test were applied on data. Result of the analysis showed that there was statistically significant difference between leisure time satisfaction level of the students doing sports in the university sports teams were higher than those who do not perform in sports ($p<0.05$). Leisure time satisfaction levels were higher in students who allocated 11 hours or more per week in comparison to the students who allocated 7-8 hours for leisure time activities. In addition it was found significant difference between two groups in terms of psychological and physiologic dimensions of their leisure satisfaction ($p<0.05$). There was no statistically significant difference in terms of gender in leisure time satisfaction levels of university students.

Keywords: Leisure Time Satisfaction, University Students, Sports

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 361.rar](#)

Giriş ve Amaç Çalışmanın amacı Üniversite takımlarında spor yapan ve yapmayanların serbest zaman doyumları arasında farklılığı inceleyerek, serbest zaman faaliyetlerine hizmet veren kurum kuruluş ya da kişilere destek vermektir. Gençlik dönemi, bireyin fiziksel ve duygusal durumundaki değişikliklerle başlayan, cinsel ve psiko-sosyal olgunluğu kazanması ile devam ederek, bireyin kişisel bağımsızlığını ve toplumsal üretkenliğini kazandığı bir dönemdir. Gencin kişiliğinin gelişmesinde içinde bulunduğu aile ortamı kadar arkadaşlık ilişkileri, öğrenim yapılan çevrenin nitelik ve nicelik bakımından özellikleri ve katıldığı serbest zaman faaliyetlerinin çeşidi ile bu faaliyetlere katılım şeklinin de büyük önemi bulunmaktadır. Ulusal ve uluslar arası yazın incelendiğinde birçok yayın gençlerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini inceleyen araştırmalar yaptığı görülmektedir. Luo ve Michael (1994), Balcı ve İlhan (2006), Süzer (1998) ve Ekici vd (2009) araştırmalarında serbest zaman etkinliklerinin gençler üzerinde hissettirdikleri, değerlendirme şekilleri ve değerlendirme alanları üzerinde araştırmalara örnek gösterilebilirler. Ülkemizde Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, gençlerin bilinçli bir serbest zaman değerlendirmesinde bulunmadıkları, genelde pasif etkinliklere yöneldikleri ve yeterince fırsat bulamadıkları sonucu göze çarpmaktadır (Süzer 1998, Özcan 2008).

YÖNTEM Araştırma Deseni ve Örneklem Bu araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 2009–2010 öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi spor takımlarında spor yapan 100 öğrenci ve bu öğrencilerle benzer özellik taşıyan spor yapmayan 140 öğrenci olmak üzere toplam 240 öğrenci oluşturmaktadır. Veri Toplama Araçları Çalışmada veri toplama araçları olarak Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” (SZDÖ) kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert yapıda olup 24 soru ve 6 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ayrıca araştırmacılar tarafından geliştirilen üniversite takımlarında spor yapan ve yapmayan öğrenciler için ayrı ayrı uygulanan 2 adet “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin Analizi Verilerin analizinde parametrik analiz tekniklerinden “Independent Sample T-Test” ve “Anova” testi kullanılmıştır. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR Tablo 1 Üniversite Takımlarında Spor Yapan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Puanlarının Karşılaştırılmasına ilişkin “T-Testi” Sonuçları Tablo 1’ göre üniversite takımlarında spor yapan öğrencilerin serbest zaman doyum puanları spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksektir ($T=5.97$, $P<0.05$). Tablo 2 Üniversite Takımlarında Spor Yapan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına ilişkin “T-Testi” Sonuçları Tablo 2’ye göre üniversite takımlarında spor yapan öğrencilerin puanlarının serbest zaman doyumları psikoloji, eğitim, sosyal, rahatlama, fiziksel ve estetik alt boyutlarında spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Tablo 3 Üniversite Öğrencilerin Cinsiyet Faktörüne Göre Serbest Zaman Doyum Puanlarının Karşılaştırılmasına ilişkin “T-Testi” Sonuçları Tablo 3’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre serbest zaman doyum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($T=0.11$, $P>0.05$). Tablo 4 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Faktörüne Göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına ilişkin “T-Testi” Sonuçları Tablo 4’e göre serbest zaman doyumları alt boyutlarından psikoloji alt boyutunda kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Serbest zaman doyumunu eğitim, sosyal, rahatlama, estetik ve fiziksel alt boyutlarında cinsiyet faktörüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablo 5 Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitelerine Haftada Ayırdıkları Sürelere Göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği Puanlarının “Frekans, Ortalama ve Standart Sapma” Değerleri Tablo 6 Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitelerine Haftada Ayırdıkları Sürelere Göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği Puanlarının “ANOVA testi” Sonuçları Tablo 6’ya göre öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri arasında serbest zaman aktivitelerine haftada ayırdıkları sürelere göre 11 saat ve üzeri zaman ayıran öğrencilerin serbest zaman doyum puanları 7-8 saat zaman ayıran öğrencilerin puanlarından daha yüksektir ($f=3.25$, $p<0.00$). Tablo 7 Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitelerine Haftada Ayırdıkları Süreye Göre Alt Boyut Puanlarının “Frekans, Ortalama ve Standart Sapma” Değerleri Tablo 8 Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitelerine Haftada Ayırdıkları Sürelere Göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarına ilişkin “ANOVA Testi” Sonuçları Tablo 8’e göre psikoloji fiziksel alt boyutlarında serbest zaman aktivitelerine 11 saat ve üzeri süre ayıran öğrencilerin puanları 7-8 saat süre ayıran öğrencilerin puanlarına göre daha yüksektir. ($p<0,05$). Eğitim, sosyal, rahatlama ve estetik alt boyutlarında öğrencilerin serbest zamana ayırdıkları sürelere göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tartışma Sonuç Üniversitede takımlarında spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre serbest zaman doyum düzeylerinin (Tablo 4.2) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

olduğu görülmektedir ($t=5.97$, $p<0.00$). Buna göre üniversite takımlarında spor yapan öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri spor yapmayan öğrencilerden daha yüksektir. Gökçe'nin (2008) Denizli merkez'deki ilçelerde yapmış olduğu çalışmada 15–55 yas arası bireyler arasından serbest zamanlarında spor yapıp yapmama durumlarına göre serbest zaman doyum puanları arasında spor yapan bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" 'nden aldıkları puanlara bakıldığında (Tablo 4.3) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak Gökçe'nin (2008) araştırmasında Denizli merkez'deki ilçelerde yapmış olduğu çalışmada 15–55 yas arası bireylerin cinsiyet faktörüne göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu durum çalışılan yaş gruplarının farklılığından kaynaklanıyor olabilir. Öğrencilerin haftada serbest zaman aktivitelerine ayırdıkları süreler bakıldığında (Tablo 4.5) psikoloji ve fiziksel alt boyutlarında serbest zaman doyum düzeyleri arasında istatistikler olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($f=3.25$, $p<0.05$). Ayrıca serbest zaman aktivitelerine 11 saat ve üzeri süre ayıran öğrencilerin, 7–8 saat süre ayıran öğrencilere göre serbest zaman doyum düzeyi puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Şirin vd. (2007) spor yapan lise öğrencileri üzerinde spora katılımlarının incelendiği çalışmada serbest zamanlarına daha çok vakit ayıran öğrenciler yaptıkları işlerden daha fazla doyum sağladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun serbest zaman doyumunu ile de paralellik gösterdiği söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar Balcı V, Aydın İ. (2006) Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: IV, Sayı:1

Ekici S, Bayraktar A, Uğur A.O. (2009). Ortaöğretim Kurumlarındaki Yöneticilerin ve Öğrencilerin Ders Dışı Etkinliklere Bakış Açılarının İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.

Gökçe H. (2008) Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Denizli.

Luo L. ve Michael A. (1994) Leisure Satisfaction and Happiness As a Function Of Leisure Activity. Kaohsiung J Med Sci 10:89-96

Süzer M. (1998) Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim fakültesi Dergisi. Sayı 8/20.

Şirin E.F, Çağlayan H.S, Çetin M.Ç, İnce A. (2007) Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt2, Sayı2 Osmaniye.

EXAMINATION OF OPINIONS OF YOUNG INDIVIDUALS WHO PARTICIPIATE LEISURE ACTIVITIES DURING INTERNATIONAL TRAVEL

ULUSLARARASI SEYAHATE KATILMIŞ GENÇLERİN SEYAHATLERİ SÜRESİNCE KATILDIKLARI BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

Ulubey, E.1, Sarol, H.1 Karaküçük, S.1
1Gazi Üniversitesi

The purpose of this phenomenological study was to examine the opinions of young people who participate in leisure activities during international travel. The data used in this study was gathered by using qualitative techniques. A semi-structured questionnaire form developed by the researchers was administrated to the participants one to one basis. The participants of this study was totally 10 individuals who went to Poland and Germany via EU Education and Youth Centre. Analysis revealed that individuals preferred to spent the huge percent of their leisure time with their friends. Similarly in Turkey, they participated the mainly sport and tourism activities as a leisure time activities and they have reported that the main constraints in front of the leisure activities participation was economical problems and having inadequate language level. As a result, it can be concluded that it is important to investigate needs and expectations of these young tourists and minimizing the constraints in relation to their activity participation. Finally, the results will ensure a positive step forward towards the needs of this age group which will permit a growth in this tourism sector.

Key words: Leisure, young individuals, international travel.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Turizm, boş zamanların belirli bir biçimde değerlendirilmesi hareketidir. Boş zaman faaliyetlerini turizm kapsamında değerlendirebilmek için; bireyin sürekli yaşadığı yer dışında herhangi bir yerde para kazanmak amacı gütmeyen, bir günden az olmamak koşuluyla geçici olarak kalmasını gerektirir (Saygın, 1999). Turizmin temel gereksinimleri rekreasyon da olduğu gibi dinlenme ve eğlenme olgusudur. Sanayileşme ile birlikte dinlenme, eğlenme, özgür yaşama, seyahat etme gibi bir takım faaliyetler, insan yaşamının ihtiyaçlarından olmuştur. Bu ihtiyaca çözüm yolları olarak boş zamanın en iyi ve çok değişik ortamlarda gerçekleşeceği savunulmaktadır. Bu sebeple turizm bünyesinde rekreasyon faaliyetlerine yer vererek, insanların bu ihtiyaçlarını daha etkin karşılamayı amaç edinmektedir (Küçüktopuzlu, 2003). Turistik bölgelerde her geçen gün rekreasyon faaliyetlerinin ve alanlarının niteliği ve sayısı hızla artmaktadır. Rekreasyon aktivitelerinin turistlerin tatil yeri seçimlerinde etkili olabileceği söylenilebilir. Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı, uluslararası seyahate katılan gençlerin seyahatleri süresince katıldıkları boş zaman etkinliklerinin seçimine ilişkin görüşlerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM Araştırma, elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan teknikler açısından nitel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini AB Eğitim ve Gençlik Merkezi Başkanlığınca yürütülen Avrupa Gönüllü Hizmetleri kapsamında ülkemizden 5'i Almanya ve 5'i Polonya olmak üzere AB ülkelerine gitmiş toplam 10 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırma verileri araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılarak toplanmıştır. Kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu ayrıca üç uzman tarafından incelenmiş ve forma ilişkin görüşleri alınmıştır. Bu görüşme formu uluslararası seyahate katılmış (Almanya 5 kişi ve 5'i Polonya 5 kişi) toplam 10 katılımcı ile yüz yüze

görüşmeler (Görüşme Tekniği) yapılarak uygulanmıştır. Toplanan veriler betimsel analiz tekniği ile analiz edilmiştir. Araştırmada nitel bulguların iç ve dış geçerlilik ile güvenilirlik sorunlarını gidermek üzere; görüşme formlarının yapılandırılmasında ve katılımcıların belirlenmesinde alan uzmanlarının farklı görüşlerine başvurulmuş. Bulgular doğrudan alıntılarla tanımlanmış, sonuçlar bu alıntılardan yola çıkılarak açıklanmıştır. Görüşme notları tırnak içinde verilmiş ve parantez içinde hangi katılımcıya ait olduğu belirtilmiştir. K-A1, K-A2, ...; Almanya'ya giden katılımcılar K-P1, K-P2,.....; Polonya'ya giden katılımcılar.

BULGULAR Uluslararası seyahate katılan gençlerin boş zamanlarında hangi aktivitelere katıldıklarına ve katılım nedenlerine ilişkin görüşleri sorulduğunda; katılımcıların zamanın büyük bir kısmını arkadaşlarıyla geçirdikleri ve Türkiye'deki aktivitelere benzer aktiviteler olduğu yönündedir. Katılımcılar arkadaşları ile birlikte kafeye, bara, eğlence mekânı gibi yerlere gittiklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra gençler seyahatleri süresince sportif aktivitelerde de sıkça bulunmuşlardır. Bu aktivitelerin başlıcaları futbol, basketbol, koşu, bisiklet, yüzme ve doğa sporlarıdır. Katılımcıların bu konuyla ilgili görüşleri; "Arkadaşlarımla kafeye, bara gittik. Beraber vakit geçiriyorduk. O zamanda kaldığımız yerde de sürekli arkadaşlarımla beraberdim. Maç yapmaya gidiyorduk, basketbol oynuyorduk, onun dışında hafta sonlarımı genelde Türkiye dışına çıktığımız için başka ülkeleri gezerek ve görerek değerlendirmeyi tercih ettim. Her hafta sonu başka bir ülkeye ya da başka bir şehre gitmeye çaba sarf ettim. Tabii ki hafta sonlarında yine arkadaşlarımla beraberdim" (K-A1) "Seyahatim boyunca daha çok Outdoor etkinliklere katıldım. Bunların içinde dağcılık ve trekking vardı. Gittiğim ülkenin doğal koşulları uygun olduğu için böyle bir aktivite seçtim."(K-P3) Katılımcılara seyahatleri süresince boş zaman aktivitelerine katılımdaki engelleyici faktörlerin neler olduğunu ile ilgili görüşleri; ekonomik yetersizlik, kötü hava şartları, yabancı dil ve arkadaş çevresinin olmayışı yönündedir. Katılımcılar konuyla ilgili olarak şu görüşlerde bulunmuştur; "Engelleyen faktörler yani bulunduğum şehir çok soğuktu. Ve genelde yağışlıydı. Bu bir sorundu bizim için. Birde ekonomik olarak yani istediğimiz yere gidemiyorduk. Gelirimiz kısıtlı olduğu için bunu planlı olarak yapmamız gerekiyordu. Ekonomik açıdan biraz sıkıntı vardı.." (K-P1) Katılımcılar boş zaman aktivitelerine katılım sonrası hissettikleri duygular ve elde ettiği kazanımlara ilişkin görüşlerinde genel anlamda; daha çok insan tanıyıp yeni çevre edindikleri ve yeni kültürler öğrendikleri yönündedir. "Boş zamanlarımda hep çok fazla kültürden insan tanıdım çok arkadaşlarım oldu. Hala daha onlarla görüşmekteyim gerçekten çok güzel bir şey. Yeni kültürler tanıdım. Yeni dostluklar edindim. Başka bir ülkeye gittim. Oranın kültürünü tanıdım." (K-A1) Katılımcılar gittiği ülkedeki farklı aktiviteler olarak; kör uçuş (Blindflight) ve eğlence öncesi içki gibi boş zaman aktivitelerinden bahsetmişlerdir. Bisiklet aktiviteleri, havuz ve buz pistinin fazla olduğunu söylemişlerdir. Bunun yanında kamu kurumlarının ve daha farklı birimlerin boş zaman aktivitelerini desteklediği, buna yönelik çok farklı sistemlerinin olduğunu da önemle vurgulamışlardır. "Bak Almanya'da şöyle bir şey vardı; Blindflight. Bilir misiniz bilmiyorum? yani kör uçuş. Bu sadece Almanya'da var. İstedğin bir ülke seçiyorsun beş tane veya yedi tane onlara diyorsun ben şu gün şu tarihler arası gezmek istiyorum. Bir liste çıkıyor işte. Ne taraf. Avrupa. Avrupa'yı gezmek istiyorsun bir liste çıkıyor. Oradan çok uygundu. Yani elli Euro'ydu. Çok uygundu gerçekten. Gidiş geliş uçak biletiniz veriliyordu. İki gün gezmeye şansınız oluyor. Türkiye'de yok sadece Almanya'da var." (K-A2) "Şey vardı mesela biz çok fazla eğlence mekânlarına gidiyorduk eğlenmeye gitmeden önce içiyorlardı; "batellon" diye adlandırılıyor. Eğlence öncesi içki olarak adlandırılıyor. En çok hoşuma giden buydu." (K-P5)

TARTIŞMA ve SONUÇ Çalışmada uluslararası seyahate katılan gençlerin, boş zaman aktivitelerini seçimlerine ilişkin; hangi aktiviteye, hangi sebeple katıldığı, katılımını engelleyen faktörler, katılım

sağlamada ihtiyaç duyulan imkânlar, katılım sonrası kazanımlar ve seyahatin gerçekleştiği ülkede, ülkemizden farklı yapılan boş zaman aktivitelerine ilişkin görüşleri incelenmiştir. Veriler incelendiğinde gençlerin boş zamanlarını genellikle arkadaşları ile birlikte geçirdiği, arkadaşları ile bara, kafeye, eğlence mekânları gibi aktiviteleri tercih ettiklerini görülmektedir. Ekici (1997) yaptığı çalışmada; boş zaman etkinliklerine katılım nedenini %48,8 “arkadaşlarımla beraber olduğum için” bulgularına ulaşmıştır. Bu çalışma çalışmamızı destekler niteliktedir. Uluslar arası seyahate katılan gençler boş zamanlarını geçirdikleri aktiviteler ise spor ve turizm aktiviteleridir. Tercih edilen sportif aktiviteleri; futbol, basketbol, koşu, bisiklet, yüzme ve doğa sporları olara belirtilmiştir. Uluslar arası seyahate katılan gençlerin boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen sebepler ise; ekonomik yetersizlik, kötü hava şartları, yabancı dilin eksikliği ve arkadaşlarının olmayışı olarak gösterilmiştir. Gençler özellikle ekonomik yetersizliği boş zaman etkinliklerine katılımın önünde büyük bir engel olarak görmüşlerdir. Aslan (2000) yaptığı çalışmada yüksek öğretim gençliğinin boş zaman etkinliklerine katılamama nedenini %15,2 araç-gereç ve yeterli tesis bulunmadığı, %13,5 arkadaşı olmadığı için katılamadığı ve %9 parasal nedenlerden dolayı katılamadığı bulgularına varmıştır. Uluslar arası seyahate katılan gençlerin, seyahat ettikleri ülkedeki farklı boş zaman etkinliklerine ilişkin görüşleri ise; “botellon” (eğlence öncesi ucuz içki) ve “blindflight” (kör uçuş), ile sınırlı kalmıştır. Gençlerin görüşleri ülkemizden farklı boş zaman aktivitelerinden daha çok ülkemizdeki boş zaman aktivitelerinin yurt dışında imkan ve katılımlarının fazla olduğu yönündedir. Özellikle bisiklet aktiviteleri, havuz ve buz pistinin yurt dışında daha fazla olduğu görülmektedir. AB ülkelerindeki boş zaman aktiviteleri ülkemizdeki aktivitelere benzerdir fakat katılım, imkân ve sistem bakımından büyük farklılıklar içerdiği söylenilebilir. Sonuç olarak; genç yaş gurubunda yer alan turistlerin rekreasyonel ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanması, boş zaman etkinliklere katılımı engelleyici faktörlerin en aza indirgenmesi, rekreasyonel etkinliklere daha fazla katılım gerçekleştirilebileceği ve onların turizm bölgesi seçimlerini olumlu etkileyeceği söylenebilir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR 1.Ağılönü, A. Mengütay, S. (2009). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri ve Model Belirleme. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6,160-

2.Asan N. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi. Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.

3.Karaküçük S. (2008). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (6.Baskı.). Gazi Kitabevi.

EVALUATIONS OF THE RELATION BETWEEN SCHOOL TYPE, EDUCATION TYPE, CLASS AND ATTENDANCE TO LEISURE TIME ACTIVITIES OF AKDENİZ UNIVERSITY STUDENTS

Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Öğretim Türü, Eğitim Programı ve Sınıf Değişkenlerine Göre Değerlendirilmesi

Ardahan, F.1, Yerlisu Lapa, T.1

1.Akdeniz Üniversitesi Besyo

The aim of this study is to find out what sort of recreational activities Akdeniz University students do in their leisure time, the relation between school type, education type, class and attendance and nonattendance to leisure time activities. Sampling group is formed by stratified sampling and is totally 1138 participants (695 men and 443 women). Research purpose is due diligence and a questionnaire form which have 15 questions are used to collect necessary data. Descriptive statistic methods are used for evaluations and representation of data. And to find out the relation between school type, education type, class and attendance and nonattendance to leisure time activities Pearson Chi-Square test is used. When study how students spend their leisure time, it is find out that many of them prefer passive activities like; listening music, some social activities as going to cinema and theater and reading book. Students are not willing to be active participant. The reason of attendance to recreational activities; having fun, spending time with friends, relaxing and decrease the effect of daily stress are in the front rank but wellness and physical exercises are last. The reason of nonattendance to recreational activities; density of the lessons, unsuitable activity time and day, As a result of this study we found that the students who study in a faculty and college of further education, who are in third and fourth class, who are in day pupil are attending recreational activities much more than the students who study in collages, who are in first and second class, who are in second pupil.

Key Words: free time activities, reasons of free time activities, students

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 73.rar](#)

Giriş ve Amaç: Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek için özgür iradeleriyle seçtikleri ve belirli kurallara bağlı olmadan katıldıkları etkinlikler; serbest zaman etkinlikleri olarak (Ragheb ve Tate, 1993) ya da “rekreatif etkinlikler”; çalışma ve diğer etmenler tarafından yıpranan, yorulan bireylerin yeniden canlanmaları için yapılan etkinlikler olarak (Axelsen, 2009) tanımlamak mümkündür. Bireylerin hayatlarında üniversite öğrenimi dönemi, yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin oluştuğu en önemli süreçtir. Bu dönem, bireylerin yalnızca dersle ilgilenerek kendilerini tam anlamıyla geliştirebilecekleri bir dönem değildir. Birçok birey için üniversitedeki öğrencilik dönemi, akademik ve sosyo-kültürel gelişimin temellerinin atıldığı ve geliştirildiği dönemlerdir. Aynı zamanda bu süreçte ve bu dönemde, rekreatif etkinliklerin bireylerin yaşamının birçok alanını (iş tatmini, yaşam tatmini, aile yaşamını vb.) da olumlu etkilemektedir (Huang ve Carleton, 2003). Kişilerin ilgi ve eğitimlerini belirlemeye yönelik sürekli çalışmalar yapmak, cinsiyet, yaş, gelir, kalıtım, eğitim süreci gibi faktörler iyi bir rekreasyon programı için göz önünde bulundurmak çok önemli görülmektedir (Karaküçük, 1995). Çünkü bu faktörler, serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileyen en önemli faktörlerdir. Bireylerin üniversite öğrenimi dönemlerinde elde edecekleri “rekreatif etkinliklere katılma alışkanlıkları” eğer bireyde yaşam doyumuna olumlu katma değer yaratmışsa,

yaşamlarının ileriki dönemlerinde de devamlılık gösterebilecektir. Bu doğrultuda; çalışmamızda özellikle üniversitedeki eğitim süreci içerisindeki unsurlar olan öğretim türü, eğitim programı ve sınıf değişkenleri dikkate alınarak, bu değişkenlerin rekreatif etkinliklere katılımı ne oranda ilişkili olduğunu tespit ederek, üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımı artırmaya yönelik çözüm yolları sunmaktır.

Bu araştırmanın amacı, 2009-2010 Eğitim-Öğretim yılında Akdeniz Üniversitesine kayıtlı öğrencilerin öğretim türü, eğitim programı ve sınıf değişkenlerine göre serbest zamanlarını hangi rekreatif etkinliklerle değerlendirdiklerini, serbest zaman etkinliklerine katılma ve katılamama nedenlerinin bu faktörlerle ilişkili olup olmadığını tespit etmeye yöneliktir.

Yöntem Araştırmanın evreni; Akdeniz Üniversitesi merkez kampus'ta bulunan 10 fakültede, 3 yüksekokulda, 3 meslek yüksekokulunda ve Antalya Devlet Konservatuarında 2009-2010 Eğitim-Öğretim yılında eğitim gören toplam 25.355 öğrenciyi kapsamaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu bu üniversitede öğrenim gören 695 erkek (yaş=20.61±1.89) ve 443 kadın (yaş=20.56±1.92) toplam 1138 (yaş= 20.59±1.9) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma durum tespitine yönelik olup; araştırmada bilgi toplamak amacıyla ve 15 sorunun yer aldığı bu amaç için geliştirilen anket kullanılmıştır. Sorular; öğrencilerin kişisel ve serbest zaman özelliklerini ile rekreatif etkinliklere katılma ve katılmama nedenlerini değerlendirme kapsamında hazırlanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, frekans (f) yüzde gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Ayrıca Öğretim Türü, Eğitim Programı ve Sınıflarına göre ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Chi-Square testleri uygulanmıştır.

Bulgular Tablo 1: Öğrencilerin Öğretim Türü, Eğitim Programı ve Sınıflarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Tablo-2: Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerinin Öğretim Türü, Eğitim Programı ve Sınıflarına Göre Chi-kare Sonuçları

Tablo-3: Rekreatif Etkinliklere Katılma Nedenlerinin Öğretim Türü, Eğitim Programı ve Sınıflarına Göre Chi-kare Sonuçları Tablo-4: Rekreatif Etkinliklere Katıl(a)mama Nedenlerinin Öğretim Türü, Eğitim Programı ve Sınıflarına Göre Chi-kare Sonuçları

Tartışma ve Sonuç: Öğrencilerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri incelendiğinde; %69,2'sinin müzik dinlediği, %52,1'inin sinema-tiyatro gibi sosyal aktivitelere katıldığı, %49,5'inin kitap okuduğu tespit edilmiştir. Bu etkinlikler daha çok pasif katılımı gerçekleştirilmektedir. Öğretim türüne göre; müzik dinlemek, şehir içindeki mekânlarda bulunmak, sportif aktivitelere katılmak, kampus alışveriş merkezindeki mekanlarda olmak ve kişisel gelişim kurslarına katılmak açısından anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). Normal öğretim öğrencileri, ikinci öğretim öğrencilerine göre bu aktiviteleri daha çok tercih etmektedirler. Eğitim programına göre; sinema-tiyatro gibi sosyal aktivitelere katılmak, kitap okumak, kampus alışveriş merkezindeki mekanlarda bulunmak ve kişisel gelişim kurslarına katılmak açısından anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). Fakülte/Yüksekokul(FYO) öğrencileri Meslek Yüksekokul (MYO) öğrencilerine göre bu aktiviteleri daha çok tercih etmektedirler. Sınıflara göre; sinema-tiyatro gibi sosyal aktivitelere katılmak, şehir içindeki mekânlarda bulunmak ve kütüphaneye gitmek açısından anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). Üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine göre bu aktivitelere daha yoğun katılmaktadırlar. Öğrencilerin günlük yaşamda rekreatif etkinliklere katılma nedenleri incelendiğinde; %74,0'ı eğlenmek, %64,4 ü arkadaşlarla birlikte olmak, %55,2 si rahatlamak, %39,9 u

günlük stresi azaltmak için rekreatif etkinliklere katılmaktadırlar. Öğretim türüne göre; eğlenmek, rahatlamak, günlük stresi azaltmak, sağlıklı olmak ve doğada olma deneyimi açısından anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). Normal öğretim öğrencileri, ikinci öğretim öğrencilerine göre daha çok rekreatif etkinliklere katılmaktadırlar. Eğitim programına göre; eğlenmek, rahatlamak, günlük stresi azaltmak, oyun ve yarışma, egzersiz yapma nedenleri açısından anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). FYO öğrencileri MYO öğrencilerine göre daha çok rekreatif etkinliklere katılmaktadırlar. Sınıflara göre; günlük stresi azaltmak, bir şeyler öğrenmek, oyun ve yarışma açısından anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). İlişkinin olduğu ilk iki katılma gerekçesi üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine göre, son katılma gerekçesi ise, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha çok rekreatif etkinliklere katılmasından kaynaklanmaktadır. Öğrencilerin günlük yaşamda rekreatif etkinliklere katıl(a)mama nedenleri incelendiğinde; %46,2'si derslerin yoğunluğu, %30,3'ü etkinlik saatlerinin uygun olmaması, %27,5'i etkinlik günlerinin uygun olmaması sebebiyle rekreatif etkinliklere katıl(a)mamaktadırlar. Öğretim türüne göre; derslerin yoğunluğu, etkinlik zamanlarının derslerle çakışması, etkinliklerin ilgilerini çekmemesi, yeterli paralarının olmaması, yeterli bilgilenememe ve çalışanlar açısından anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). Çalıştıkları ve etkinliklerin ilgilerini çekmemesi, ikinci öğretim öğrencilerinin nedenleri iken diğerleri normal öğretim öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katıl(a)mama nedenleridir. Eğitim programına göre; derslerin yoğunluğu, etkinlik zamanlarının derslerle çakışması, yeterli paralarının olmaması, yeterli bilgilenememe ve etkinlik yerlerinin bölüme uzak olması açısından anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). Yeterli paralarının olmaması ve etkinlik yerlerinin bölüme uzak olması MYO öğrencilerinin nedenleri iken diğerleri FYO öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katıl(a)mama nedenleridir. Sınıflara göre; derslerin yoğunluğu, etkinlik günlerinin uygun olmaması, etkinliklerin ilgilerini çekmemesi, yeterli paralarının olmaması ve etkinliklerin bölüme uzak olması açısından anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). Yeterli paralarının olmaması ve etkinlik yerlerinin bölüme uzak olması birinci ve ikinci sınıf öğrencileri, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre, diğerlerinde ise üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katıl(a)mama nedenleridir. Normal Öğretim'de, dört yıllık FYO'da, üçüncü ve dördüncü sınıflarda okuyan öğrencilerin ikinci öğretim'de, MYO'da ve birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine göre daha fazla rekreatif etkinliklere katıldıkları sonucu, düşük katılımın nedenleri ve gerekçelerinin araştırılması ve serbest zaman alışkanlıklarının hayatları boyunca süreceği gerçeğini göz önünde bulundurarak, müfredat programlarının yeniden yapılandırılmasını beraberinde getirmektedir.

Kaynaklar Axelsen M. (2009). The Power of Leisure: I was an Anorexic; I'm now a Healthy Triathlete. *Leisure Sciences*, 31, 330–346.

Huang CY. ve Carleton B. (2003). "The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan", *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2),129-132.

Karaküçük S. (1995). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu.

Ragheb M.G., Tate R.L. (1993). "A Behavioral Model of Leisure Participation Based on Leisure Attitude, Motivation and Satisfaction", *Leisure Studies*, 12, ss: 61-70.

THE FACULTY MEMBERS`VIEWPOINTS REGARDING LEISURE TIME:A FOCUS ON SPORT

Habib Honari(Ph.D)Allameh Tabatabae`I University Akbar Heidary(M.A)University Of Tehran
Mahmud Godarzi(Ph.D) University Of Tehran Hossein Darbani(M.A)University Of Gilan Afsane
Emami(B.S)Zanjan University
Habib Honari(Ph.D)Allameh Tabatabae`I University Akbar Heidary(M.A)University Of Tehran
Mahmud Godarzi(Ph.D) University Of Tehran Hossein Darbani(M.A)University Of Gilan Afsane
Emami(B.S)Zanjan University

Abstract The purpose of the present research is to consider the physical activities and leisure time of the faculty professors in the selected universities. There were 82 and 178 female and male professors (260) participating in our research with the mean age 43.6 ± 8.4 . They completed a questionnaire whose items reliability and the scores dispersion determined using Cronbach alpha ($\alpha = 0.82$) and Kolmogorov-Smirnov test, respectively. Reading, physical activities and working with computer ranked first through third as for professors' leisure time. They spent one day a week outdoors doing physical activities. They would prefer to do sports like swimming, table tennis, soccer, mountain climbing and jogging, respectively. The relationship between physical activity rate and other factors including professors' position, salary, age, sex and so forth considered indicating just a significant relationship between professors' position and their physical activity rate ($p < 0.05$).

Key words: leisure time, physical activity, faculty members, university

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 701.rar](#)

Introduction Considering the important role of leisure time, researchers have been paying more attention to physical activity and exercise in filling individuals' leisure time especially academic professors. For example, Goodarzi (2001) found sports activities as the first priority in professors' leisure time. Jahanbakhsh (1999) and Bahram Far (2000) found out that watching television was as a priority in students leisure time. Betty et al (1994), Goldenberg (1997) and Partryk and Bengal (1984) expressed sports activities as the first priority in leisure time. Tondnvy (1996), Navabi Nejad (1997) and Sfanya (2001) announced swimming, body building, volleyball and hiking as favorite sports for female and male students.

Research Methodology Descriptive research carried out through field study. 260 university professors were selected with a mean and standard deviation of age $4 / 8 \pm 6 / 43$ years as a sample to respond to a standardized questionnaire. Having collected the questionnaires, data were processed using SPSS software, and descriptive as well as inferential statistics were used as well. Additionally, the questionnaire validity was achieved using Cronbach's alpha coefficient ($0.82 = \alpha$).

Results Based on the results, the professors preferred reading, exercise and computer, respectively as their first through third priorities for filling leisure. They exercised outside the university once a week. They would rather do swimming, table tennis, football, mountain climbing and trekking than other fields. Also, the relationship between sport activity and factors such as type of cooperation, monthly income, age, sex and ... was considered in which there was only a significant relationship between exercise and type of cooperation ($0.05 / 0 > P$). Table (1) distribution of age and weight of professors

Conclusions One of the leisure time activities is exercise . Particular importance because these activities ensure the health and vitality ...,particular importance should be given to them. Therefore people should try to do an appropriate and optimal amount of physical activities. To this end, one should change individuals`insight and attitude positively toward exercise . Secondly, these activities role in filling leisure should be be justified. Thirdly, equipment and facilities necessary to perform such activities should be provided.Consequently, individuals will increase amount of exercise and ensure their health.

References 1 - Aghabeighi, Hafez (1999). Review how leisure time faculty of the University with an emphasis on sports, MA thesis, University of Isfahan.

2 - Tndnvys, Fereydoun (1996). How leisure time the country's universities, with an emphasis on sports, Tehran University thesis.

3 - Sfanya, Ali Mohammad (2001). How leisure time female students of Islamic Azad University with an emphasis on country sports magazine movement.

4 - divine vulva, Nasrollah (1994.) Review status of physical education and sport in leisure time female students at Tehran University MSc thesis.

5 - Navabi race, glory and Nysyan, Farideh (1997). Study Country Women's leisure time with an emphasis on sport and physical activity, Physical Education Organization, Women's Sports Department.

6- Carlson, E Reyonold and et al, (1979) ,

6 - Carlson, E Reyonold and et al, (1979), Recreation and leisure , the changing since wadsworth, publishing company, Inc Belmont, California, third Ed pp. Recreation and leisure, the changing since wadsworth, publishing company, Inc Belmont, California, third Ed pp. 1-10. 1-10.

7- Henderson Karla, (1991), the role of family in girls and woman's spending leisure time .

STUDY OF SPENDING LEISURE TIME (LT) OF HIGH INCOME YOUNGER GIRLS AGED 20 TO 25 IN TEHRAN WITH EMPHASIS ON PHYSICAL ACTIVITIES

Fatemeh Jafari Siavashani ¹ *Dr Bahram Ghadimi ² ,Dr Ali Zarei ³ ,Dr Rohollah Jafari ⁴ , Bahareh Behaen ⁵,

1-Ma, Physical Education, Islamic Azad University -Central Tehran Branch And Member Of Young Researcher'S Club.Iran **, 2,3 Physical Education, Islamic Azad University -Centraltehran Branch .Islamic Azad University **, 4 - Cultural Managment. Olom Tahghighat . Islamic Azad University . , 5- Ma,Physical Education, Islamic Azad University -Central Tehran Branch

This study aims at review status of physical activities in leisure time of young girls high incomes in Tehran. The data collected from 238 young girls aged 20 to 25 (M=22). The questionnaire prepared by the researcher was completed within 2 weeks. Descriptive and inferential statistics (Chi-Square, Freidman) were used for comparing the concerned variables between both incomes. The results showed prioritized activities between interest groups paying girls leisure time is a significant difference. Paying girls watching TV, reading non-tuition and computer to prefer other activities, and unfortunately in physical activity among the seven priorities were for it. Study results show that, who was watching TV as a leisure timepriority is for girls, was consisted. But the research because oftuition and not enough time, place physical activity for girl's students in the ninth to the eleventh rank, respectively. This finding result from the position of research in leisure time physical activity, girls were inconsistent. To pay about type of physical activity, girls high income, respectively; aerobics, walking, gym and dance their most important priorities are named. Moreover, research showed that people pay to physical activity were more active, with higher education and belong to middle or higher class of society were the results of this research study showed that educational level of physical activity in leisure time girls paying effect was inconsistent.

Key words: free time, high income, physical activity

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1000.zip](#)

Introduction : Leisure time is closely related to spiritual and cultural life of man and society since one can do whatever he prefers to do and can display his capabilities in his leisure time. This study aims at review status of physical activities in leisure time of young girls high incomes in Tehran.

Methods: The data collected from 238 young girls aged 20 to 25 (M=22). The questionnaire prepared by the researcher (prepared from ISSPQ) was completed within 2 weeks. Descriptive and inferential statistics (Chi-Square, Freidman) were used for comparing the concerned variables between both incomes.

Results: The only difference observed in the variable, significant differences between how they fare and the amount of leisure time physical activity was to pay

Discussion and Conclusion: The results showed prioritized activities between interest groups paying girls leisure time is a significant difference. Paying girls watching TV, reading non-tuition and computer to prefer other activities, and unfortunately in physical activity among the seven priorities were for it. Study results with research results (Drygas ¹ et al 2007, F .B. Gillison ² et al 2007), who was watching TV as a leisure time priority is for girls, was consisted. But the research because of tuition and not enough time, place physical activity for girl's students in the ninth to the eleventh

rank, respectively. This finding result from the position of research in leisure time physical activity, girls were inconsistent. To pay about type of physical activity, girls high income, respectively; aerobics, walking, gym and dance their most important priorities are named. Moreover, research (Pytsavs ³ et al 2005 and Masanori 2007) showed that people pay to physical activity were more active, with higher education and belong to middle or higher class of society were the results of this research study showed that educational level of physical activity in leisure time girls paying effect was inconsistent.

Key words: leisure time, high income, physical activity

Reference 1- Drygas Wojciech & Magdalena Kwaśniewska & Dorota Kaleta & Joanna Ruskowska-Majzel (2007).Increasing recreational and leisure time physical activity in Poland—how to overcome barriers of inactivity .Journal Public Health36-

2-F.B.Gillison, M.Standage and S.M. Skevington (2006).Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach.Vol.21 no.6. Pages 836–847

3-Pitsavos.Christos, Demosthenes B Panagiotakos,Yannis Lentzas and Christodoulos Stefanadis. (2005). Epidemiology of leisure-time physical activity in socio demograph, lifestyle and psychological characteristics of men and women in Greece: the ATTICA Study. BMC Public Health doi:10.1186/1471-2458-5-37

4-Masanori Ohta,Tetsuya Mizoue,Norio Mishima and Masaharu Ikeda.(2007).Effect of the physical activity in leisure

THE ATTITUDES OF TRAINERS IN SPENDING THEIR SPARE TIME AND THEIR BEHAVIOR TOWARDS LEARNING

ANTRENÖRLERİN SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRME ALIŞKANLIKLARI VE ÖĞRENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI (DOĞU VE GÜNEYDOĞU ANADOLU ÖRNEĞİ)

Murathan F., Aytaç K.Y., Dünder A., Murathan T.
Adiyaman Üniversitesi

Spare time defines a completely compound activity which can be done on your own wish. This activity can be resting, relaxing, increasing knowledge and manners, satisfaction of psychologic and pfysiologic pleasures, having a share in enlightening the public opinion with ethics, development of creative skills, and non- commercial tendencies while doing these activities. The attitudes of evaluating spare time, and behaviour towards learning of trainers appointed at the Provincial Directorates of Youth and Sports in the East- Anatolia and Southeast- Anatolia regions were researched. 16 feminine and 66 masculine trainers of the Provincial Directorates of Youth and Sports in the provinces: Elazığ, Bingöl, Adiyaman, Kilis, Sanliurfa, Gaziantep, Diyarbakır, Mus, Kars, Erzurum, Iğdır, Van, Bitlis, Siirt, Batman, Hakkari, Mardin and Malatya were topic to the study. This Spss packet program was used for analyzing the data which was obtained. After the results were analyzed, a meaningful difference was determined between the attitudes of evaluating spare time, and behaviour towards learning of trainers.

Keywords: trainer, spare time, attitude

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 1000.zip](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Serbest zaman değerlendirme faaliyetleri, kişiye farklı düzeylerde güven duygusu kazandırmakta, saygınlığını ve yaratıcılığını arttırmakta ve kendini gerçekleştirmesine katkıda bulunmaktadır (Köknel, 1999:186). Öğrencilerin serbest zamanlarına yön verilerek, olumlu gelişmeler sağlanması gerekmektedir. Aksi halde, etkili şekilde değerlendirilmeyen, serbest harcanan zaman hem bireye hem de topluma zarar vermektedir (Seçgin, 1996: 3). Eğitim ise yetiştirilen bireyin topluma ekonomik ve siyasal bakımdan verimli ve yararlı birey olmasını teşvik ve rehberlikle görevli bir süreçtir. Bünyesinde barındırdığı birçok alt basamakla birlikte eğitim ile serbest zaman eğitimi benzer özellikler göstermektedir. Ancak eğitim daha geniş kapsamlıdır. Eğitim, bireyin davranışında kendi yaşantısı yoluyla ve amaçlı olarak istendik değişme meydana getirme sürecidir. Serbest zamanların etkili biçimde değerlendirilmesi de eğitimin genel amaçları içerisinde yer alır. Yapılan bu araştırmada özellikle Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görevli antrenörlerin öğrenmeye ilişkin tutumlarında serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri açısından anlamlı farklılığın olduğu kaçınılmazdır. Çünkü serbest zamanını etkili ve verimli değerlendiren antrenörlerin öğrenmeye ilişkin olumlu tutumlar beslemeleri kaçınılmazdır. Yeni konular öğrenirken ya da keşfederken antrenörlerin öğrenirken kaygı duymaktan çok öğrendikleri konuların kendilerine yarar sağlayacağına inanmış olmalıdırlar. Serbest zamanını etkili kullanma, antrenörün öğrenme ve öğretme alışkanlıklarını olumlu yönde etkileyeceği beklenmektedir.

Yöntem Araştırma tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmada Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görevli 16 Bayan 66 Bay antrenörün serbest zamanlarını değerlendirmeleri ve öğrenmeye ilişkin tutumları bazı değişkenler açısından

incelenecektir. Araştırmada Elazığ, Bingöl, Adıyaman, Kilis, Şanlıurfa, Gaziantep, Diyarbakır, Muş, Kars, Erzurum, Iğdır, Van, Bitlis, Şırnak, Batman, Hakkari, Mardin ve Malatya illerinde görev yapan antrenörlerin, Kara (2010) tarafından hazırlanan “Öğrenmeye İlişkin Tutumlar Ölçeği” ve literatür taraması sonucu araştırmacılar tarafından geliştirilen serbest zaman değerlendirme ölçeğine verdikleri yanıtlarla öğrenmeye ilişkin tutumları serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları belirlenmeye çalışılacaktır. İlgili ölçek örneklem grubunda bulunan antrenörlere uygulanmasıyla elde edilen veriler SPSS 15.00 programında değerlendirilmiş olup, değerlendirmeler elde edilen bulguların bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) testlerine göre yapılmıştır. Ayrıca iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon Katsayısı belirlenmiştir.

Bulgular Veriler incelendiğinde antrenörlerin öğrenmeye ilişkin tutumlarında verdikleri yanıtların ortalamalarında cinsiyetleri açısından farklar görülmüştür. Söz konusu bu farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucuna göre ölçeğin dört alt boyutunda da anlamlı farklar gözlenmiştir. Bay ve bayan antrenörlerin öğrenmenin doğası (Bay= 29.11, Bayan= 30.85, $t = -2.650$, $p < 0.05$), öğrenmeden beklentiler (Bay= 37.19, Bayan= 39.74, $t = -3.206$) ve öğrenmeye açıklık (Bay= 40.11, Bayan= 47.74, $t = -6.271$) boyutlarında ortalamalar arasında gözlenen farkların anlamlı olduğu bağımsız gruplar t testi ile belirlenmiştir. Buna göre bayan antrenörler öğrenmenin doğasını daha iyi anlamış, öğrenmeden beklentileri daha yüksek ve öğrenmeye daha açık oldukları görülmektedir. Öğrenmeye ilişkin kaygılar boyutunda ise bay antrenörlerin bayan antrenörlerden anlamlı düzeyde daha yüksek bir ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (Bay= 39.41, Bayan= 28.54, $t = 7.266$, $p < 0.05$). Buna göre herhangi bir öğrenme konusunda bay antrenörlerin bayan antrenörlerden daha tedirgin oldukları söylenebilir. Araştırmamızın ikinci alt problemi olan “Antrenörlerin öğrenmeye ilişkin tutumlarında iş doyumu açısından anlamlı fark var mıdır?” problemin yanıtlanması için yapılan bağımsız gruplar t testinin sonucu aşağıdaki tabloda verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi antrenörlerin öğrenmeye ilişkin tutumları, sahip oldukları iş doyumu düzeyi açısından incelendiğinde antrenörlerin tutum ölçeğine verdikleri yanıtların puan ortalamaları arasında farklar görülmüştür. Söz konusu farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Anova testi yapılmıştır. Anova testinin tablosuna göre antrenörlerinlerin kıdemleri açısından öğrenmeye ilişkin kaygı ($F_{kaygı} = 7,483$, $p < 0.05$) boyutunda, öğrenmeden beklentiler ($F_{beklenti} = 3,906$) ve öğrenmenin doğası boyutlarında ($F_{açıklık} = 4,445$, $p < 0.05$) antrenörlerin yanıtlarının ortalamaları arasındaki farklar anlamlı çıkmıştır. Anlamlı çıkan farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Levene testinin sonucuna göre öğrenmeye ilişkin kaygı konusunda Bonferroni ($p_{kaygı} > 0.05$), öğrenmeden beklentiler ve öğrenmeye açıklık boyutlarında ($p_{açıklık} < 0.05$) ise Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. Kruskal-Wallis testinin sonucuna göre, öğrenmeden beklentiler konusunda ortalamalar arasındaki farklar anlamlı çıkmıştır. ($X^2 = 8,508$, $p < 0.05$). Bu sonuca göre öğrenmeden beklentileri en yüksek olan antrenörlerin kıdemleri 1-5 yıl arasındadır (=113,92). Öğrenmeden beklentileri en az olan grubun kıdemleri ise 11 yıl ve üstü olanlardır (=80,18). Öğrenmeye açıklık konusunda ortalamalar arasındaki farklara bakıldığında anlamlı olduğu görülmektedir. ($X^2 = 8,695$, $p < 0.05$). Bu sonuca göre öğrenmeye açıklık düzeyleri en yüksek olan antrenörlerin kıdemleri 1-5 yıl arasındadır (=103,17). Öğrenmeye açıklık düzeyleri en az olan grubun kıdemleri ise 11 yıl ve üstü olanlardır (=71,55).

Tartışma ve Sonuç Bu bölümde, ölçek uygulanan antrenörlerin, uygulanan anket sorularına verdikleri cevaplar ve ölçüm sonuçlarına ait bulgular değerlendirilerek, yapılan diğer araştırmalar istatistik bilgiler ile karşılaştırılmıştır. Serbest zamanın çalışmaya olan paralelliği ya da ilişkisi, rekreasyon faaliyetlerinin fiziksel ve zihinsel alanlarda çalışanlar üzerinde olumlu etki yaratarak,

kişinin çalışma verimini arttırması noktasında yoğunlaşmaktadır.(ROSSMAN ,1983) Bu noktadan hareketle deneklerin bu yolda görüş bildirmelerinin olumlu bir sonuç olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın verilerinden hareketle, Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinde görev yapan antrenörlerin serbest zamanlarını değerlendirme konusunda yüksek bir duyarlılık sergilemedikleri, pasif/edilgen etkinlikler içerisine girdikleri ve boş zamanı geçirmenin sunulu imkânlar ve koşullarla sınırlı bir görünüm arz ettiği söylenebilir. Antrenörlerin serbest zamanlarını daha etkin, aktif ve yararlı faaliyetlerle geçirebilmeleri konusunda ise şu önerilerde bulunmak mümkündür: -Bölgede görev yapan antrenörlere serbest zamanlarını daha iyi değerlendirebilecekleri imkanlar; tesisler, etkinlikler, organizasyonlar sunulmalı, -Yeni sosyal etkinlikler düzenlenmeli ve mevcut etkinlikler zenginleştirilmelidir. -Serbest zamanı değerlendirme uygulamalarında yenilikler izlenmelidir. -Serbest zamanı değerlendirecek sosyal tesislerin ve hizmet yerlerinin alt yapısı uygun hale getirilmelidir.

KAYNAKLAR 1.Karaküçük Suat, 1999, Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Bağırhan Yayınevi, Ankara,

2.Kılbaş Şükran, 2001, Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme, Anaca Yayınları, Ankara

3.Soyer Ferit ve Y. Can, 2003, “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması”, I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Gazi Üniversitesi S.K.S.D. Doğa Sporları Arama Kurtarma Merkezi, Ankara

4.Şimşek M. Şerif, T. Akgemci ve A. Çelik, 2001, Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

5.Tezcan M.: Eğitim Sosyolojisine Giriş, Cilt 1, Ankara,1976

6.Köknel, Ö. (1999). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.15.baskı

7.Kara, A. (2010). “Öğrenmeye ilişkin tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi”. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, C. 9, S.32, (49-62).

8.ROSSMAN, R, J., (1983), “Participant Satisfaction with Employee Recreation” Joperd, october, s.60.

DETERMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF INSTRUCTORS AT THE ÇUKUROVA UNIVERSITY SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRETİM ELEMANLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Döndü Doğan, Pervin Bilir
Çukurova Üniversitesi Besyo

The purpose of this study to determine physical activity levels of instructors at the Çukurova University School of Physical Education and Sports. The sample for the study consisted of 10 females (mean age: 39.83 ± 6.58) and 20 males (mean age: 43.64 ± 8.51) with an average age of the mean age of 42.40 ± 8.01 years. Data were collected by using General Physical Activity Questionnaire (GPAQ). GPAQ was intended to collect information about the current physical activity levels of individuals. It provides a simple, 4-level Physical Activity Index of "Active, Moderately Active, Moderately Inactive, and Inactive". Data were analyzed by using SPSS 16.00 statistical software. Results demonstrated that all female instructors and 75% of the males were active, but 25% of the males were moderately active. Results revealed that both male and female instructors of the School of Physical Education and Sports were mainly active.

Keywords: Physical activity, instructor, physical fitness

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 547.rar](#)

Giriş ve Amaç Fiziksel aktivite, enerji tüketimi ile sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır. Üniversitelerde görev yapan Öğretim Elemanları mesleki hiyerarşide aşama kaydedebilmek, araştırma yapmak, ders vermek, yüksek lisans ve doktora öğrencisi yetiştirmek ve bilimsel alanda rekabet edebilmek amacıyla birçok görevleri yerine getirmek zorundadır. Bu araştırmanın amacı; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda görev yapan, ülkemizin genç nüfusuna üniversite ortamında üst düzeyde eğitim veren öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemektir.

Yöntem Araştırmaya; Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda görev yapan 20 erkek, 10 kadın öğretim elemanı katılmıştır. Kadın öğretim elemanlarının yaş ortalaması 39.83 ± 6.58 , erkek öğretim elemanlarının yaş ortalaması 43.64 ± 8.51 olarak belirlenmiştir. Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacı ile Genel Fiziksel Aktivite Anketi-GFAA (General Practice Physical Activity Questionnaire-GFAQ) kullanılmıştır. GFAA yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacı ile Hillsdon ve ark. (2002) tarafından geliştirilmiştir. Anketin uygulanabileceği yaş aralığı 16-74 olarak belirlenmiştir. GFAA fiziksel aktivite seviyesine yönelik 4 seviyeli bir kategori ortaya koymaktadır. Bu kategoriler: Aktif, Orta Derecede Aktif, Orta Derecede Aktif Olmayan ve Aktif Olmayan'dır. GFAA'nın içerdiği fiziksel aktivite puanları katılımcıların verdikleri yanıtlardan yola çıkılarak, haftada kaç saat fiziksel aktivite yaptıklarının hesaplanması yolu ile elde edilmektedir. Verilerin analizi SPSS 16.00 istatistik programı ile yapılmıştır. Analizde sıklık, ortalama, standart sapma ve yüzde gibi betimleyici istatistikler kullanılmıştır.

Bulgular Bu çalışma Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacı ile 2009-2010 bahar yarıyılında yapılmıştır.

Çalışma sonucunda ortaya çıkan öğretim üyelerinin cinsiyet ve yaş dağılımları Tablo 1’de verilmiştir. Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan öğretim elemanlarının %33.33’ünü kadınlar oluştururken, %66.66’sını da erkekler oluşturmuştur. Buna ek olarak katılımcıların yaşları 30-55 arasında değişim göstermiş ve yaş aralığı en çok 30-35 olarak bulunmuştur (%33.33). En düşük yaş aralığı ise 46-50 olarak saptanmıştır (%13.33). Genel Fiziksel Aktivite Anketi ile belirlenen öğretim elemanlarının fiziksel aktivite seviyelerine yönelik bulgular, kadın öğretim elemanlarının tümünün aktif olduğunu, erkek öğretim elemanlarının ise %75’inin aktif iken, %25’inin orta derecede aktif olduğunu ortaya koymuştur. Orta derecede aktif olmayan ve aktif olmayan öğretim elemanının olmadığı da ortaya çıkmıştır. Kadın ve erkek öğretim elemanlarının fiziksel aktivite seviyelerine yönelik bulgular Tablo 2’de verilmiştir. Çalışmaya katılan kadın ve erkek öğretim elemanlarından aktif olanların yaptıkları fiziksel aktivitelerin tanımları “yerleşik iş ve her hafta 3 saat ya da 3 saatin altında fiziksel aktivite / bisiklet sürme; ayakta durarak iş yapma ve haftada 1-2 saat fiziksel aktivite ya da bisiklet sürme; fiziksel iş ve haftada 1 saat egzersiz yapma veya bisiklet sürme” olarak belirlenmiştir. Buna ek olarak orta derecede aktif çıkan erkek öğretim elemanlarının yaptıkları fiziksel aktivitelerin tanımları ise “yerleşik iş ve 1-2.9 saat fiziksel aktivite ve/ya da haftada bir bisiklet sürme; ya da ayakta iş yapma; 1 saatin altında fiziksel aktivite yapma ve/ya da haftada bir gün bisiklet sürme; fiziksel bir iş veya fiziksel aktivesiz/bisikletsiz iş yapma” olarak belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç Bu çalışmada da Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim elemanları yaşam kalitesini arttırmaya çok önemli katkısı bulunan fiziksel aktivite ve spor konusunda uzman ve öğrencilere örnek teşkil edecek kişilerden oluşmaktadır. Bu nedenle araştırma kapsamındaki öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek çıkması önem taşımaktadır. Araştırma verileri erkek ve kadın öğretim elemanlarının büyük oranda aktif olduklarını ortaya koymuştur. Beden eğitimi ve sporu meslek edinen beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacı ile yaptıkları çalışmada Arabacı ve Çankaya (2007) katılımcı öğretmenlerin %41.6’sının inaktif, %41.6’sının minimum aktif ve %16.8’inin aktif olduklarını bulmuşlar ve beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite seviyelerinin yetersiz olduğu sonucuna varmışlardır (Arabacı ve Çankaya, 2007). Arabacı ve Çankaya’nın elde ettikleri bulgular bu çalışmanın bulguları ile örtüşmemektedir (Arabacı ve Çankaya, 2007). Bu çalışma kapsamındaki öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeylerinin fazla çıkma nedeni üniversitedeki spor yapma olanaklarının fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Arslan, Koz, Gur ve Mendeş’de (2003) üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacı ile Fırat Üniversitesi’nde yaptıkları bir çalışmada, öğretim üyelerinin fiziksel aktivitelerden en çok yaptıkları ilk üç aktivite olarak; yürüyüş (%48.3), bahçe ve tamir işleri (%28.9) ve kültür-fizik-aerobik-step hareketlerini (%21.1) bulmuşlardır. Buna ek olarak Öğretim üyelerinin, fiziksel aktivitelere katılım oranlarının çok düşük düzeyde olduğunu ve en fazla katıldıkları yürüyüş aktivitesine dahi %48.3 oranında katılım gösterdiklerini saptamışlardır. Ayrıca değişik aktivite çeşitleri göz önüne alındığında öğretim üyelerinin %51.7’i ile 95.7’i arasında değişen oranlarda aktivite yapmadıklarını tespit etmişlerdir. Çalışma sonucunda Arslan ve arkadaşları (2003) öğretim üyelerinin fiziksel aktivite alışkanlıklarının yetersiz olduğu sonucuna varmışlardır. Arslan ve arkadaşlarının bulguları da bu çalışmanın bulguları ile örtüşmemektedir. Bunun nedeni olarak da bizim çalışmamızdaki öğretim elemanlarının Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda görevli olmaları ve fiziksel aktiviteyi hem bir meslek hem de yaşam biçimi olarak benimsemeleri düşünülmektedir.

Kaynaklar Arslan, C.,Koz, M.,Gür, E.(2003). Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi , 17(4), 249–258.

Hillsdon, M., Thorogood, M., White, I. Foster, C.(2002). Advising People To Take More Exercise Is Ineffective: A Randomized Controlled Trial Of Physical Activity Promotion In Primary Care. *Int J Epidemiol* , 31:808–815.

Arabacı, R., Çankaya, C.(2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin. Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (1): 1-15.

Tel, M., Köksalan, B.(2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (1): 261–278.

Pihl, E., Matsin, T., Jürimäe, T.(2002). Physical Activity, Musculoskeletal Disorders And Cardiovascular Risk Factors In Male Physical Education Teachers. *J Sports Med Phys Fitness*, 42 (4): 466–71.

Karan, Ö., Köz, M., Ersöz, G.(2004). İstanbul İlindeki Huzurevlerinde Kalan 65 Yaş ve Üstündeki Bireylerin Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7 (3): 143–147.

Çivi, S., Tanrıku, M. Z.(2000). Yaşlılarda Bağımlılık Ve Fiziksel Yetersizlik Düzeyleri İle Kronik Hastalıkların Prevalansını Saptamaya Yönelik Epidemiyolojik Çalışma. *Türk Geriatri Dergisi*, 3: 85–90.

Yaman, H.(2003). Yaşlılarda Sporun Fizyolojik Fonksiyon Kaybına Etkisi, *Turkish Journal of Geriatrics Geriatri*, 6 (4):142–146.

EXAMINATION OF RECREATIONAL BEHAVIOURS OF UNIVERSITY AND HIGH SCHOOL STUDENTS IN KIRŞEHİR

KIRŞEHİR İLİNDE OKUYAN ORTA ÖĞRETİM VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Atasoy, M.1, Gürbüz, B.1, Karaküçük, S.2

1Ahi Evran Üniversitesi, Besyo, Kırşehir, 2Gazi Üniversitesi, Besyo, Ankara

The purpose of this study was to examine recreational activity preferences and leisure behaviors of high school and university students in Kırşehir. 128 female (43.5%) and 166 female (56.5) high school and 139 male (69.2%) and 62 female (30.8%) university students, a total of 495 students voluntarily participated this study. The instrument that was answered by the participants consists of following two parts: (a) demographic questions and (b) questions related with leisure behaviors. Frequency (f), percentages (%) and crosstabs analysis was used to determine participation rates and types of activity preferences of participants. Analysis revealed that, 41.2% of high school students and similarly 33.3% of university expressed that the leisure time that they have is "normal". 72.8% of male university students and 65.6% of male high school students reported to that they prefer to participate "physical activities" during their leisure time. Furthermore, as a social type leisure activities, "visiting friends and other family members" (39.7%) and "eating at the outside" (34.4%) are two top activities for the for university students. "reading books, newspapers etc" is the most popular activity both university students (40%) and high school students (33.3%). As a result it can be concluded that; "listening music" at the leisure time is the most frequently listed activity for 61.2% of university students and 58.5% of the high school students.

Key words: Leisure time, recreational behaviors, university students, high school students.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 565.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ Özellikle de geçtiğimiz son 40 yıl içerisinde bireylerin boş zamanlarını yaşamın tekdüzeliğinden kurtulmak veya sıkıcı yaşamsal faaliyetlerden uzaklaşmak gibi farklı nedenlerden dolayı rekreasyonel aktivitelere katılarak değerlendirmeyi tercih ettikleri yapılan birçok çalışma ile açıkça ortaya konmuştur (Alexandris ve Carrol, 1997; Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Koçak, 2005). "Boş zaman" Latin kökenli bir kelimedir ve "licer" kelimesinden gelmekte olup "izin vermek" veya "müsaade etmek" anlamlarına gelmektedir. Genellikle özgürlük ve özgürce seçme hakkı gibi kavramlarla ilişkilendirilen bu kavram kısaca yapılması zorunlu olan eylemlerin olmadığı istenildiği gibi kullanılan bir zaman dilimi olarak tanımlanabilir (Cordes ve Ibrahim, 1999). Gerek bireysel gerekse de toplumsal anlamda sahip olunan boş zamanın iyi kullanılması ve fonksiyonel açıdan planlamasının yapılması önemli bir durumdur. Bunun için ise toplumdaki farklı özellikleri sahip bireylerin sahip oldukları boş zaman sürelerinin belirlenmesi, boş zaman aktivite alışkanlıkların ve katılım durumların tespit edilmesi oldukça önem arz etmektedir. Bu anlamda, Türkiye'nin önemli ölçüde genç bir nüfusu sahip olduğu gerçeği de düşünüldüğünde, orta öğretim ve üniversitede okuyan öğrencilerin boş zaman aktiviteleri ile ilgili alışkanlıkların belirlenmesi özellikle de eğitim planlaması ve programlaması alanında çalışan uzmanlar veya yerel yöneticiler için gerekli bir husustur. Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı; orta öğretimde ve üniversitede eğitim gören öğrencilerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, hangi tür etkinliklere katıldıklarının farklı demografik değişkenlere göre incelenmesidir.

MATERYAL ve YÖNTEM Araştırmanın örneklem grubunu, Kırşehir ili ortaöğretim okullarında eğitim gören 128 erkek (%43.5), 166 kız (%56.5) ve üniversitede eğitim gören 139 erkek (%69.2) ve 62 kız (%30.8) toplamda ise, 495 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada kullanılan veri toplama aracında katılımcıların demografik bilgileri ve boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ile ilgili davranışlarını belirlemeye yönelik ifadeler yer verilmiştir. Anketler katılımcılara okullarından gerekli izinler alındıktan sonra derslerinden önce uygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde ise SPSS (Statistical Package for Social Sciences 11.0) programı kullanılmıştır. Öğrenciler ile ilgili demografik bilgilerin ve rekreasyonel alışkanlıklarının değerlendirilmesinde frekans (f), yüzde (%) ve çapraz tablo analizlerinden faydalanılmıştır.

BULGULAR Katılımcıların, “Haftalık Sahip Oldukları Boş Zaman Süresinin Yeterliliğine” ilişkin dağılımlar Tablo 1’de sunulmuştur. Tablo 1’e göre, göre ortaöğretim öğrencilerinin %41.2’ sinin boş zamanlarını “normal” buldukları görülürken, %10.2’ si ise sahip olduğu boş zaman süresini “kesinlikle yetersiz” olarak değerlendirmektedir. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin %33.3” boş zaman sürelerini “normal” olarak değerlendirirken, %6’sının ise boş zaman süresini “kesinlikle yetersiz” olarak algıladığı anlaşılmaktadır. Araştırma grubunda yer alan üniversite ve orta öğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine ve öğrenim durumlarına göre “Boş Zamanlarını Nasıl Değerlendirdikleri”ne ilişkin bulgular incelendiğinde ise; erkek üniversite öğrencilerinin %72.8’ inin ve orta öğretimdeki erkek öğrencilerin %65.6’sının boş zamanlarında daha çok “fiziksel” aktivitelere katılmayı tercih ettiği buna karşın kız üniversite öğrencilerinin %55.6’sı boş zamanlarında “sanatsal” etkinliklere katılmayı tercih ederken orta öğretimdeki kız öğrencilerin %71.7 gibi büyük bir oranla bu zamanı “dinlenerek” geçirmeyi tercih ettikleri görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Haftalık Sahip Olduğu Boş Zaman Sürelerinin Yeterliliğine İlişkin Dağılımları
Tablo 2’deki verilere göre, üniversite öğrencilerinin (%60.9) ve orta öğretim öğrencilerinin (%27.2) “sık sık” katıldıkları fiziksel aktive türünün benzer bir şekilde “topla yapılan fiziksel etkinlikler” olduğu ve yine benzer şekilde üniversite öğrencileri için ve orta öğretim öğrencileri için “hiç” katılımın olmadığı aktivite türünün ise “uzak doğu sporları” olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Fiziksel Etkinlik Türlerine Katılım Sıklıklarına İlişkin Dağılımları
Üniversite öğrencilerinin “Boş Zamanlarında Katıldıkları Sosyal Etkinliklerin” katılım sıklıkları sorgulandığında “sık sık” katıldıkları başlıca 2 sosyal etkinlik türünün “akraba/arkadaşımı ziyaret ederim” (%39.7) ve “dışarıda yemek yerim” (%34.4) olduğu anlaşılmaktadır. Orta öğretim öğrencilerin ise üniversite öğrencileri ile benzer şekilde “sık sık” katıldıkları aktivite türünün “akraba/arkadaşımı ziyaret ederim” (%32.7) olduğu bunu ise ikinci sırada %25.2 ile “doğada piknik yaparım” aktivitesinin takip ettiği görülmektedir. Katılımcıların “Boş Zamanlarında Katıldıkları Kültürel Sanatsal Etkinliklerin” dağılımı incelendiğinde “Kitap, gazete dergi vb. yayınları okumak” aktivitesinin hem üniversite öğrencileri (%40) hem de orta öğretim öğrencileri (%33.3) için en sık yapılan aktivite türü olduğu söylenebilir. Katılımcıların “Boş Zamanlarında Katıldıkları Diğer Etkinlik Türleri”nin gösterildiği Tablo 3’de de belirtildiği gibi, katılım sıklığının en yüksek olduğu aktivitenin üniversite öğrencileri (%61.2) ve orta öğretim öğrencileri (%58.5) için “müzik dinlemek” (radyo, kaset, cd vb) olduğu ve bunu beklenildiği gibi “TV-Video izlemek” aktivitesinin takip ettiği anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Boş Zamanlarında Katıldıkları Diğer Etkinlik Türlerinin Dağılımları

TARTIŞMA ve SONUÇ Bu çalışmada, orta öğretimde ve üniversitede eğitim gören öğrencilerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve boş zamanlarında hangi tür etkinliklere katıldıklarının farklı

demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların sahip oldukları boş zaman süresini “kesinlikle yeterli” olarak ifade edenlerin oranının her iki grup içinde çok düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuç araştırma grubunda yer alan katılımcıların arzu ettikleri aktivite türlerine ya hiç ya da istedikleri sıklıkta katılamadıkları şeklinde yorumlanabilir. Analiz sonuçlarına göre, üniversite ve orta öğretim öğrencileri için katılım sıklığının en yüksek oranda olduğu aktivite türünün “topla yapılan fiziksel etkinlikler” olduğu görölmektedir. Ulaşılan bu sonuç literatürde yer alan bazı çalışmaların sonucu ile benzerlik göstermektedir (Gürbüz, 2006). Elde edilen bulgular ayrıca, üniversite öğrencilerin (%39.7) ve orta öğretim öğrencilerinin (%32.3) sıklıkla yaptığı sosyal aktivite türünün “akraba ve arkadaşları ziyaret etmek” olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun ortaya çıkmasında, her iki grup içinde kentsel yaşantının sınırlılıklarının etkili olduğu görüşü ileri sürülebilir. Çalışmadan elde edilen bir diğer önemli bulgu ise, katılımcıların yarıdan daha fazla gibi önemli bir kısmının boş zamanlarında katılmayı tercih ettikleri diğer etkinlik türünün “müzık dinlemek” olduğudur. Ulaşılan bu sonuç literatürde yer alan ve Gürbüz, Özdemir, Sarol ve Karaküçük (2010) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Sonuç olarak, araştırma grubunda yer alan katılımcıların, boş zaman sürelerini yeterli bulmadıkları ve sahip oldukları bu boş zamanı da diğer etkinlik türleri (sosyal, kültürel, sanatsal, turistik vb) ile karşılaştırıldığında daha çok “dinlenerek” veya “fiziksel etkinliklere” katılarak değerlendirdikleri anlaşılmaktadır.

SEçİLMİş KAYNAKLAR Balcı, V. (2003). Ankara’daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılmalarının araştırılması, Milli Eğitim Dergisi,158: 161-173.

Burton, N.W., Turrel, G. & Oldenburg, B. (2003). Participation in recreational physical activity: Why do socioeconomic groups differ? Health Education & Behavior, Vol. 30 (2): 225-244.

Karaküçük, S. & Gürbüz, B. (2007). Rekreatyon ve Kent(lı)leşme. Gazi Kitapevi, Ankara.

Poster 8

12th November 2010

10:00-10:30

PREVALENCE, TYPE AND POSSIBLE CAUSES OF SPORT INJURIES IN IRANIAN ELITE MALE BOULDERING ROCK CLIMBERS

Shirin Yazdani¹, M.Sc.; Mansour Aghaei¹; Nader Farahpour², Ph.D.

1- University Of Tabriz, 2- Bu Ali Sina University

The aim of this study was to determine the prevalence, type and possible causes of injuries in Iranian elite Bouldering rock climbers. Method: Forty male rock climbers among the national Bouldering competition participants (mean age: 20.67 ± 3.40 , height: 171.96 ± 8.31 , weight: 60.96 ± 8.89 and athletic history: 5.58 ± 2.33 yrs) voluntarily participated in this study. A questionnaire including 46 questions was completed by each subject. The reliability of the questionnaire (test-retest relationship) was ($r=0.89$, $P>0.05$). Using Cochran's Q method in SPSS environment, the data were analyzed ($\alpha=0.05$). Result: About 72.5% of the elite bouldering climbers had been injured at least once. Upper limb (wrist and fingers) with 67.2 % was the most vulnerable body segment to the injuries. Muscle strain with 44 % incidence, was the most common injury. Results revealed that improper warm up and performing wrong techniques are common causes of the injuries in Rock climbing. The lack of protective equipment was considered as less effective causes of the injury. Conclusion: The injuries of the wrist and fingers are more common than the other segments in rock climbers. Proper warm up and performing the correct techniques are recommended for prevention of the injuries in Rock climbing.

Keywords: bouldering, rock climbing, injury

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 649.rar](#)

Introduction and aim of the study: The popularity of high risk sports such as Rock climbing has increased in the last decade both as a recreational physical activity and as a competitive sport. Three basic types of rock climbing are currently practiced: bouldering, top roping, and lead climbing. Bouldering is a common way people train and practice It generally involves climbing of 15 feet or less. The advantage of bouldering is that it allows for a quick repetition of climbs and for the climber to focus on specific problems. However, this approach often results in high stress, fatigue and injury to the climber, as it involves repeated attempts at difficult moves. [2]. Climbers should be aware of the related risk factors as well as the signs and symptoms of the common injuries. So many questions have risen about many aspects of this sport such as safety, equipment and biomechanics [3, 6, 11]. Though some studies have reported the most frequent injuries in climbers [5, 7, 8], the incidence, as well as the related causing factors, in bouldering rock climbing has not been well addressed yet. The

aim of this study was to determine the prevalence, type and possible causes of injuries in Iranian elite Bouldering rock climbers.

Method: Forty male rock climbers among the national Bouldering competition participants (mean age: 20.67 ± 3.40 , height: 171.96 ± 8.31 , weight: 60.96 ± 8.89 and athletic history: 5.58 ± 2.33 yrs) voluntarily participated in this study. A questionnaire including 46 questions was completed by each subject. The reliability of the questionnaire (test-retest relationship) was ($r=0/89$, $P>0.05$). Using Cochran's Q method in SPSS environment, the data were analyzed ($\alpha=0.05$).

Result: showed that 72.5 % of elite bouldering climbers were injured during their exercise and/or competition. Upper limb (wrist and fingers) with 67.2 % was the most vulnerable body segment to the injuries (figure 1). Figure 1 Based on our findings, muscle strain with 44 % incidence, was the most common injury. Results revealed that improper warm up and performing wrong techniques are common causes of the injuries in Rock climbing. The lack of protective equipment was considered as less effective causes of the injury. Discussion and Conclusion: The injuries of the wrist and fingers are more common than the other segments in rock climbers. Findings of Schweizer (2001) and Bollen and Gunson (1990) are in agreement with our results [1, 10]. Injury assessments among the competitive climbers show that 19% to 26% of the injuries are belonged to the elbow, wrist, forearm, and hand segments [4]. Most of the reports in the literature support that the A2 pulley is first to rupture although there is some evidence to support that A4 involves first [9]. The unique, high demands placed upon the upper extremities during rock climbing have created a set of sport related injuries for the orthopedic community to address and treat. Proper warm up and performing the correct techniques are recommended for prevention of the injuries in Rock climbing.

Reference

1. Bollen, S., Gunson, C., 1990. Hand injuries in competition climbers. *British Journal of Sport Medicine*, 24, 16–18.
2. Erik N. Kubiak, Jeffrey A. Klugman, and Joseph A. Bosco, III. (2006). Hand Injuries in Rock Climbers. *Bulletin of the NYU Hospital for Joint Diseases*, Volume 64, Numbers 3 & 4,
3. Florenthal, B., & Shoham, A. (2001). The impact of persuasive information on changes in attitude and behavioral intentions toward risky sports for arousal seeking versus arousal-avoidance individuals. *Sport Marketing Quarterly*, 10, 83–95
4. Holtzhausen L-M, Noakes TD. Elbow, forearm, wrist and hand injuries among sport rock climbers. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 1996;6:196–203.5
5. Klauser, A., Frauscher, F., Bodner, G., Halpern, E. J., Schocke, M. F., Springer, P., et al. (2002). Finger pulley injuries in extreme rock climbers: Depiction with dynamic US. *Radiology*, 222, 755–761
6. Pain, M. T. G., & Pain, M. A. (2005). Risk taking in sport. *Lancet*, 366, S33–S34
7. Peters, P. (2001). Orthopedic problems in sport climbing. *Wilderness and Environmental Medicine*, 12, 100–110.
8. Rohrbough, J. T., Mudge, M. K., & Schilling, R. C. (2000). Overuse injury in the elite rock climber. *Medicine in Science and Sports and Exercise*, 32, 1369–1372.

9. Schofl VR, Einwag F, Strecker W, Schofl I. (2006). Strength measurement and clinical outcome after pulley ruptures in climbers. *Medicine in Science and Sports and Exercise*, 38(4):637-43.
10. Schweizer, A., 2001. Biomechanical properties of the crimp grip position in rock climbers. *Journal of Biomechanics*. 34, 217–223.
11. Turner, C., McClure, R., & Pirozzo, S. (2004). Injury and risk-taking behavior: A systematic review. *Accident Analysis and Prevention*, 36, 93–101.

RELATIONSHIP BETWEEN FLAT FOOT DEFORMITY WITH Q ANGLE AND KNEE PAIN IN IRANIAN FREESTYLE WRESTLERS

Khodadad Letafatkar- Shahrzad Zandi- Majid Khodayi
Phd Student In Tehran University

Introduction: The aim of this study was the surveying of Relationship between flat foot deformity with Q angle and knee pain in Iranian freestyle wrestlers. **Material and methods:** For executing this study, twenty subjects from Iranian national wrestlers with mean age 19.11 ± 0.86 yrs, weight 70.5 ± 18.4 kg, height 173.2 ± 9.1 cm, sportive experience were selected. Navicular depression (with Brody method), goniometer and pain score used for flat foot, Q angle and knee pain measurement. Pearson correlation coefficient was used for statistical analysis. **Results:** Results indicated that there is significant relationship between flat foot deformity and knee pain in wrestlers ($r = 0.686$). There is significant relationship between Q angle increasing in dominant leg and knee pain ($r = 0.949$). Also there is significant relationship between Q angle increasing in dominant leg and flat foot deformity ($r = 0.278$). **Discussion and conclusion:** With regard to this study results, we concluded that based on kinetic chain system, flat foot deformity may resulted in patella lateral rotation and Q angle increasing that this agents fortunately resulted in knee pain.

Key words: kinetic chain system, knee pain, flat foot deformity.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: The aim of this study was the surveying of Relationship between flat foot deformity with Q angle and knee pain in Iranian freestyle wrestlers. **Material and methods:** For executing this study, twenty subjects from Iranian national wrestlers with mean age 19.11 ± 0.86 yrs, weight 70.5 ± 18.4 kg, height 173.2 ± 9.1 cm, sportive experience were selected. Navicular depression (with Brody method), goniometer and pain score used for flat foot, Q angle and knee pain measurement. Pearson correlation coefficient was used for statistical analysis. **Results:** Results indicated that there is significant relationship between flat foot deformity and knee pain in wrestlers ($r = 0.686$). There is significant relationship between Q angle increasing in dominant leg and knee pain ($r = 0.949$). Also there is significant relationship between Q angle increasing in dominant leg and flat foot deformity ($r = 0.278$). **Discussion and conclusion:** With regard to this study results, we concluded that based on kinetic chain system, flat foot deformity may resulted in patella lateral rotation and Q angle increasing that this agents fortunately resulted in knee pain.

Key words: kinetic chain system, knee pain, flat foot deformity.

COMPARISON OF ISOKINETIC STRENGTH AND H:Q RATIO BETWEEN ACL RECONSTRUCTED ATHLETES AND NON INJURED ATHLETES

Khosravi E
Isfahan University

Abstract: Evaluation of muscle function can be helpful in rehabilitation programs with knee injuries. The purpose of this study was to compare isokinetic strength and H:Q ratio between ACL reconstructed(injured group) and healthy(control group) athletes. Fifteen elite athletes(6 handball,6 soccer) with a unilateral ACL rupture who had received a hamstring tendon autografts ACL reconstruction(mean duration 19.9 months after ACL reconstruction)matched by motor dominance and sport to fifteen healthy elite athletes. Each subject was tested for concentric quadriceps and hamstring peak torque, the ratio of peak torque to body weight and reciprocal muscle group ratios on a biodex system 3 dynamometer at 60° /sec and 180°/sec. Analyses of variance were used for data analysis. There were no significant differences in peak torque to body weight ratios and H:Q ratios between the two groups and also between their legs in both speeds($p < 0.05$). The ACL reconstructed group had greater hamstring to quadriceps strength ratios in dominant and non-dominant limbs than those of the control group at both speeds but this difference was not significant. The reconstructed limbs of injured group had a significantly lower ($p < 0.05$) hamstring peak torque than matched limb of control group at both angular velocities and significant quadriceps peak torque at 60 °/s. there were no significant difference in peak torque between involved knee extensor and flexor and uninvolved knee of injured group at both speeds.

Key Words: ACL reconstruction,peak torque,elite athletes,hamstring to quadriceps strength ratios

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 895.rar](#)

Introduction A complete anterior cruciate ligament (ACL) rupture is a severe trauma to the knee joint (Kannus et al.,1987). and it's a common injury to the knee joint in sports and recreational activities. The goal of ACL reconstruction cannot be achieved without recovery of muscle strength, even if the knee has regained good stability and sufficient range of motion (Niga et al.,1996). Muscle strength tests are commonly used in the evaluation of recovery after ACL reconstruction and subsequent training (Risberg et al., 2004). Mikkelsen et al.(2000)showed that the subjects with good quadriceps torque after ACL reconstruction were able to return to their previous activity earlier and at the same activity level as before injury. Many reports show that muscle performance after ACL reconstruction improved with time. Natri et al.(1996) found the mean quadriceps strength to be 85% compared with the uninvolved knee with PT graft on average 4 years postoperatively.The purpose of our study was to compare hamstring and quadriceps isokinetic strength and H:Q ratio in elite athletes after ACL reconstruction with an age- and activity matched control group.

Material and method The participants were 30 male soccer and handball players who competing at the highest-level national and were classified as control(non-injured) and ACL-reconstructed(injured) groups. The participants in the control group consisted of 15 healthy elite players(8 soccer and 7 handball age 23.06 ± 3.1 years, height 184.4 ± 7.8 m, mass 85.2 ± 1.1 kg; mean $\pm$ s) with no previous history of lower-extremity orthopaedic pathology. The participants in the ACL-reconstructed group included The participants in the ACL-reconstructed group consisted of 15 elite players(8 soccer and 7 handball age 23.8 ± 3.5 years, height 180.4 ± 7.6 m, mass 76.4 ± 1.02 kg; mean $\pm$ s) who had

undergone a unilateral ACL reconstruction with hamstring tendon graft. The injured group experienced an average of 19.9 months (range 8 ± 60 months) from surgery to participation in the study. All participants demonstrated a full, pain-free range of motion at the knee joint at the time of testing, and were excluded if they experienced any pain, effusion or edema during the test procedure. Quadriceps (knee extension) and hamstring (knee flexion) isokinetic strength was assessed at the velocities of 60 and 180 °/s with a the Biodex System III Isokinetic Dynamometer (Biodex Medical Systems, Shirley, New York, USA). Before testing the subjects performed a 5-min warm-up riding on a stationary bicycle. Range of motion at testing was set between 0° of extension to 80° of flexion. Before data collection was started, the subjects had performed three practice repetitions at both angular velocities. After 1-min rest 3 maximal extension–flexion concentric efforts were performed, first at the velocity of 60 °/s and then at 180 °/s with another 1-min rest between the tests. Peak torques and average torques were recorded.

Result a paired t-test used in acl-reconstructed group, showed no significant difference between injured and uninjured legs with regards peak torque values for any of the muscle groups tested in each angular velocity (Table 1).

An unpaired t-test comparison of the acl-reconstructed side of injured group and control group revealed a significant differences for either quadriceps ($t=0.969$, $P=0.354$) or hamstrings peak torque ($t=1.747$, $P=0.109$) at angular velocity of 60 °/s and for hamstring peak torque at 180 °/s.

No significant differences were recorded for the H/Q ratios between the two limbs in injured group and also between reconstructed limbs and matched limb of control group.

Discussion Following harvesting of the gracilis and semitendinosus, it seems intuitive that clinical weakness would ensue. This has not been conclusively determined, however. Many studies have shown that hamstring weakness is minimal or if weakness is present after harvesting, the hamstring returns to normal after a period of rehabilitation (Lipscomb et al.,1982; Yasuda et al.,1995; Simonian et al.,1997). Yasuda et al.(1995) showed that by 12 months, isokinetic strength and peak torque of the extremity undergoing harvesting of the gracilis and semitendinosus tendons was 120% of the contralateral extremity. However, one study showed that hamstring weakness is clinically significant compared with knees that underwent ACL reconstruction using autogenous patellar tendon (Marder et al.,1991) Several studies have shown that the hamstring tendons may regenerate after a period following harvesting, although not always completely and usually with scar tissue and a more proximal insertion on the tibia than normal (Simonian et al.,1997 and Rispoli et al., 2001) According to the results of the present study, weakness in the operated extremity could be seen even 19 months after ACL reconstruction with STG graft .It seems iranian elite athletes don't properly get on with their rehabilitation program. Hence, preoperative rehabilitation protocols should emphasize intensive muscle strength especially on quadriceps strength training in order to improve the weakness of thigh muscle group after ACL-reconstruction. We suggest that this will improve the results of ACL-reconstruction.

Kannus P, Jarvinen M (1987) Conservatively treated tears of the anterior cruciate ligament. Long-term results. J Bone Joint Surg [Am] 69:1007–1012

Lipscomb AB, Johnston RK, Snyder RB, et al. Evaluation of hamstring strength following use of semitendinosus and gracilis tendons to reconstruct the anterior cruciate ligament. *Am J Sports Med* 1982;10:340

Marder RA, Raskind JR, Carroll M. Prospective evaluation of arthroscopically assisted anterior cruciate ligament reconstruction: patellar tendon versus semitendinosus and gracilis tendons. *Am J Sports Med* 1991; 19:478– 84.

Mikkelsen C, Werner S, Eriksson E (2000) Closed kinetic chain alone compared to combined open and closed kinetic chain exercises for quadriceps strengthening after anterior cruciate ligament reconstruction with respect to return to sports: a prospective matched follow-up study. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 8:337–342. doi:10.1007/s001670000143

Natri A, Jarvinen M, Kannus P et al (1996) Isokinetic muscle performance after anterior cruciate ligament surgery. *Int J Sports Med* 17:223–228

Niga S, Yamamoto H, Furuya K (1996) Recovery of extensor muscle strength in athletes after anterior cruciate ligament reconstruction. *J Orthop Sci* 1:171–177

Simonian PT, Harrison SD, Cooley VJ, et al. Assessment of morbidity of semitendinosus and gracilis tendon harvest for ACL reconstruction. *Am J Knee Surg* 1997;10:54 – 9.

Risberg M, Lewek M, Snyder-Mackler L (2004) A systematic review of evidence for anterior cruciate ligament rehabilitation: how much and what type? *Phys Ther Sports* 5:125–145

Rispoli DM, Sanders TG, Miller MD, et al. Magnetic resonance imaging at different time periods following hamstring harvest for anterior cruciate ligament reconstruction. *Arthroscopy* 2001;17:2– 8.

Yasuda K, Tsujino J, Ohkoshi Y, et al. Graft site morbidity with autogenous semitendinosus and gracilis tendons. *Am J Sports Med* 1995;23:706– 14.

COMPARISON OF KNEE OSTEOARTHRITIS BETWEEN EX-ELITE TABLE TENNIS PLAYERS AND THEIR AGE MATCHED CONTROLS

Nazanin Meghdadi, Dr. Reza Rajabi (Phd), Dr. Mohammad H. Alizadeh (Phd), Behrouz Jalali , Dr. Mehrshad Poursaied, Dr. Farrokh Naderi
Tehran University And Sport Medecin Federation

Objective: Comparison of the knee osteoarthritis, knee pain and physical function between ex-elite male table tennis athletes due to long-term weight-bearing sports and their age matched controls. **Methods:** The study was conducted of 30 male ex-elite athletes (professional table tennis players), currently aged 50-65, recruited from original playing records, and 30 age-matched male controls that generally practiced low impact exercises. The knee pain and physical function scores were gained from the WOMAC index questionnaire which is standardized in United States Rheumatology Association and knee osteoarthritis was assessed both clinically and radiographically. All data were then analyzed with independent T-test in the SPSS, version 15. **Results:** Compared with controls of similar age, the ex-elite table tennis athletes had a statistically significant difference in osteoarthritis of the knee and knee pain but no significant reduced physical function were observed. **Conclusions:** Table Tennis in professional levels results in increasing knee osteoarthritis and knee pain but it does not affect physical function in former elite players.

Key words: Table Tennis, Knee osteoarthritis, Pain, Physical function, WOMAC index

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Although increased body activity stage is recommended as infrastructure for promoting public health in societies in such a way as to decrease diseases such as cardiovascular diseases and diseases like osteoporosis, diabetes etc, risks accompanying intense activity have yet to be determined. Researchers have already conducted many studies on sports with weight tolerance, investigated the effect of such sports on joints of athletes and reached different results (18). The most common joint disease is osteoarthritis. It is an articular inflammatory and exhaustive disease, which is identified with progressive damage of articular cartilage. Such damage is accompanied by substitution of a new bone structure in articular place and sub-cartilage area (osteophyte). Such changes are considered a reply to excessive load. The disease is considered one of the main reasons of disability in people around the world. Meanwhile, osteoarthritis is one of the most common disorders occurring in joints of athletes with hyperactive sports (15). Despite what it appears, table tennis is of very high mobility at its professional stages and causes a lot of pressure on end organs especially athlete knee (2). Therefore, from theoretical viewpoint and according to investigations being made on results of researches on similar sports, it is possible that playing of such a sport professionally and at championship stages brings about risks on athletes knees and cause or intensify it in the future and middle age. Thanks to apparent simplicity of table tennis, the effect of the pressures imposed on knees of athletes at professional stages has yet to be exactly investigated. Making use of radiographic analyses, the present research therefore, deals with the issue so that comparison between these athletes with non-athlete but healthy individuals determine whether this sport at professional stages can be accompanied by osteoarthritis.

Methodology The research is of applied type and descriptive and comparative. Statistical universe of present research include ex-elite table tennis players in the country. Statistical samples include 60

males in two groups, 30 ex-elite table tennis players and 30 non-athlete but healthy individuals. It is noteworthy that people with diabetes, osteoporosis and other diseases or those with shock, damages, surgical operations or fracture in end organs as well as people with high BMI (30 and above) were excluded from the research upon the advise of a specialist physician. Group of ex-elite table tennis players included people being active in table tennis and played for at least 10 years during their youth at national levels and/or state premier and at present continue their activities in this sport, but they no longer are active at championship level. The group of non-athlete individuals includes those who have not continuously and regularly played any sports and do not have any athletic skills. Their age was between 50 and 65.

Materials and Methods After samples of the research were carefully controlled for lack of any damage, trauma, fractures, strains and disease records, global and standardized questionnaire (WOMAC index), which was prepared to measure pain rate and physical function limit in knee joint was made available to samples, and the researcher in person talked to the samples one by one and separately for answering the questions and explaining the theme of each question. The researcher then, referred to Islamic Republic of Iran Sport Medical Federation together with each sample (by prearrangement of appointment for each sample). At Federation, an orthopedist examined samples one by one for clinical signs. Upon the physician's discretion, radiological images were taken from the knee of each sample in three dimensions (anterior, posterior, lateral and knee cap) in Federation. All images were investigated by a radiologist, and the statuses of images were one by one reported. After that, clinical and radiological signs were investigated by the specialist physician, and knee osteoarthritis was reported. Radiological signs being studied by the radiologist physician are as below: 1. Decreased articular distance 2. Formation of bone structure in joint place or osteophyte 3. Subchondral sclerosis

Discussion and Results The results indicated that compared to non-athletic individuals, ex-elite table tennis players had higher osteoarthritis rate in knee area. In order to compare the findings of present research with that of similar researches, it should be noted that there has been no research conducted on this field and therefore other researches on other fields but with the nature of load exertion, which is the main factor causing arthritis have been used. Having studied runners, Lane et al reported higher subcondral sclerosis in knee area of female runners (10). Also, in their study on football players and weight lifters, Kujala et al came to the conclusion that both of these athletes run the risk of premature catching knee OA (9). Having compared pelvic OA in ex-football players with control group Shepard et al came to the conclusion that old and ex-football players had higher pelvic OA rates as compared to that of control group (17). Thelin et al observed increased possibility of osteoarthritis in champions in different sports (12). In another research made by Spector et al. ex-champion runners and ex-champion tennis players had higher osteoarthritis in all areas as compared to control group. Such a research showed that sports bearing body weight have twice or thrice higher probability of catching OA in their knee joints and pelvises (18). There is not enough information on the mechanism that causes athletes to catch OA. Yet, at present, it is obvious that sport activity raise the chance of micro traumas exertion into articular cartilage. It may change the method of force exertion and transfer and increase the possibility of further damages. It may also change the method of force transfer into next joints and expose these joints to damage (15). The continuous pressure physical activity exerts on joints may exert some micro trauma on joints and as a result cause joint cartilage exhaustion. Commencement of osteoarthritis may depend on alternation, intensity and period of physical activity. Higher activity as a result of high pressure

sports, especially after a long time and at professional levels, may increase the possibility of catching osteoarthritis (16). For example, the researches have shown that a force more than 300 percent of body weight may be exerted on body during normal walking; and such a force may be increased by 550 percent of body weight during running. Researchers have reported that force exertion during running is higher than that of walking by four to eight times. Biomechanical studies have mentioned intense periodic forces exerted on knee during running. The force exerted on Patella Tendon is about 4.7 to 6.9 times higher than body weight and compressed forces exerted on Patella-femoral joint is 7 to 11 times higher than body weight of a runner (6). Weight tolerance exists in table tennis like other sports being studied by researchers. Table tennis at professional level is very different from its amateur and non-professional level. Table tennis exercises, which are very repetitive and intense, can cause damages in different players according to their age conditions and playing types. In this sport, heartbeat fluctuates between 130 and 180 strokes per minute during a game. In a 11-score playing system and during a game, a table tennis player performs some 100 to 110 lateral movements (jumps, movement towards right and left), some 50 deep movements (backward and forward), some 90 to 100 forehand strokes and some 60 to 70 backhand strokes. World table tennis tournaments last between 10 and 12 days, and table tennis players undergo high physical pressures, especially in their end organs and knees (2). Apart from pressures on their bodies during these games, characteristics of foot movements in this sport field is in such a way that players bear double pressures in their knee joints to the extent that for different players including attackers, defenders and combined, the movements exert weight and pressure on knees. The findings of the research showed that there is a significant difference between the average knee pain of elite table tennis players and that of non-athlete group ($p<0.05$). Knee pain rate in elite table tennis players is significantly higher than that of non-athlete group. In the research conducted by Kujala et al in 1995, some samples with radiological OA showed higher signs of pain, clinical findings and functional limitations compared to samples without OA (8). According to the research conducted by Spector et al in 1996, ex-elite table tennis players had the same pain rate but their pain toleration threshold was higher than that of control group (18). As mentioned earlier, osteoarthritis occurs as a result of waste of articular cartilage and enlargement of bone verge, which is accompanied by pain and feeling of stiffness in the joint area and aggravates with continued activity. Pain is the most specific and common sign making the patient aware of such a disease (34). People affected by osteoarthritis feel a terrible pain when bending their knees. On the other hand, the muscles passing a stiff and painful joint or joints go into spasm and stiffness. Such a function of muscles intensifies pain in the joint, and the muscles do not leave their contraction mode as long as the joints get involved in pain. The contraction created by muscles, causes pressure on joint, increase the pain and strengthen spasm. According to this study, our sample athletes felt more pain in their knee area compared to non-athlete group. This group feel higher osteoarthritis rate. As mentioned earlier, pain is considered one of the primary signs of osteoarthritis, being formed due to waste of articular cartilage and occurrence of osteophyte (3). Therefore, it seems logical that such individuals feel more pain owing to their getting involved in cartilage exhaustion and osteophyte in their knee joints. Meanwhile, it was said that the pain increases and aggravates during activity and knee bending. According to this study, athlete samples were all active and continued table tennis, therefore, it is possible that sport activity of this field, which may be accompanied by knee bending, increases knee pain in such people. Given the presence of osteoarthritis and continuation of sport activity, the pain felt in knees of such people is considered logical. Other findings of the research showed that although table tennis players face higher problems and limitations in their physical function, this

difference is not significant from statistical viewpoint. Meanwhile, in the research conducted by Kujala, samples with radiological OA showed higher signs, clinical findings and functional limitations compared to samples without OA (8). In 1987, Lane conducted a study and contrary to the research by Kujala, runners were of lower disability and higher functional capability compared to control group. With their ages being increased, runners were less involved in disability and less referred to physicians than control group did (10). The research conducted by Kettunen (2001) on elite athletes showed that elite athletes had lower disability in their pelvic joints, yet physical function of knees is likely to further decrease in team athletes, especially sport fields with balls (7). In osteoarthritis, the surfaces of two cartilages become rough instead of being smooth. Inflammatory reactions gradually damage cartilage. Considering the progress of this mode, the bone begins to adapt so that a rough surface is developed over the bone head, which causes pain and decrease in physical range. On the other hand, any person suffering from arthritis is not interested in movement, because movement intensifies pain and therefore, this low mobility causes muscular atrophy and joint and surrounding tissues deformation. As a result, the muscles around this area gradually become weaker and Synovial liquid begins to dry. This action causes pain in the individual's joints whenever he/she wants to move, and such a person is not able to move and faces limited activities (1). Problems and limitations are made in physical function due to different reasons including but not limited to structural changes in joint, existence of pain, decreased mobility and muscles atrophy in the next stages (20). Since elite athletes have more powerful muscles than non-athlete people, and given that decreased physical function occurs due to muscles atrophy and pain at the next stages of this disease and during consecutive years, it seems that knee pain does not result in disability and decreased physical function in the group because their average age was only 56. Perhaps occurrence of osteoarthritis and the pain in knee joints will affect their physical function with increased age. As pain feeling and decreased physical function are among the clinical signs of knee osteoarthritis, feeling stiffness in knee is among other signs usually indicating knee osteoarthritis for physicians. Although radiographic images may indicate osteoarthritis, the patient shows no clinical signs. Feeling knee joint stiffness is among other factors being measured concerning knee osteoarthritis signs in WOMAC Index Questionnaire. Knee joint stiffness is among the low mobility reasons and is among the signs occurring following knee osteoarthritis. According to this research, athlete samples being studied felt more knee stiffness compared to non-athletes, yet this difference was insignificant from statistical viewpoint. Such insignificance may be due to the fact that the table tennis player samples have not quit table tennis and have continued this sport. Usually people with low mobility will feel stiffness earlier than others will. Meanwhile, since there is no significant difference between physical function problems in this group and non-athlete group has no significant difference, feeling of knee joint stiffness has yet to be seriously expressed in this group.

Final Conclusion Therefore, according to the findings of present research and other relevant researches on weight exertion on end organs joints in other sports, practicing professional table tennis for a long time may be said to raise the possibility of knee osteoarthritis occurring and pain being increased in table tennis elite athletes.

THE RELATIONSHIP BETWEEN CORE STABILITY AND LOWER EXTREMITY INJURIES IN FEMALE ATHLETES

Malihe Hadadnezhad, Dr. Reza Rajabi, Dr. Mohammad Hossein Alizadeh, Khodadad Letafatkar
University Of Tehran- Department Of Sport Medicine And Corrective Exercise

Introduction and aim: Lower extremities injuries are most common injuries in different sports. The studies indicate that female athletes experience more injuries in lower extremities rather than male athletes (1).

Materials and Methods: Fifty collegiate female athletes with history of 3 years participating in volleyball, basketball and handball (mean age 21.30 ± 1.4 old, weight 59.92 ± 2.14 kg, and height $163/06 \pm 2.33$ cm) with history of lower extremity injury in two past years participated in this research. To study of core stability, the authors divide core stability in two parts: 1- Endurance of core stabilizer muscle, 2- Functional strength of lumbopelvic complex. In this study the Step down test, Plank, Cobra, Supine Bridge, Supine Bridge on heel position, endurance test of trunk flexors and one leg semi squat tests were used for core stability evaluation. Pearson correlation and Fisher's Z test was used for statistical analysis ($p \leq 0.05$).

Results: Pearson correlation and Fisher's Z test indicated that core stability significantly was related to lower extremity injuries in female athletes ($p \leq 0.05$) and every components of these tests was negatively related to lower extremity injury in female athletes ($r = -0.690$). Strongest correlation was achieved from lumbopelvic stability and lower extremity injuries in female athletes. **Discussion and conclusion:** Findings of this study indicated that a lower extremity injury in female athletes was negatively related to lower extremity injury in female athletes. One of the probable reasons for this seen relationship is fatigue and reduction of function of core stabilizer muscle due to early fatigue and deficit in proper endurance of these muscles. Core stability has an important role in lower extremity injuries and strengthening of core stabilizer muscle may use to prevent the lower extremity injuries in female athletes. Further study may reveal this relationship in male athletes and in other athletes in different sports.

Keywords: Core Stability, Lower Extremity Injuries, Female Athletes.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 943.rar](#)

Introduction Lower extremities injuries are most common injuries in different sports. The studies indicate that female athletes experience more injuries in lower extremities rather than male athletes (1). The core of the body is a muscular box that is contains the combination of all muscles that surround the lumbo-pelvic-hip complex. This muscular box provide the stabilization of the pelvic and trunk that is necessary for all movement of the extremities and actively contributes kinetic chain. Studies suggest that when this muscular chains act properly, distribute forces in correct manner and produce maximum force and minimize compressive and shearing forces in joints of this kinetic chain (2). In studies of gender differences in runner, female subjects demonstrated greater hip adduction, knee abduction, hip internal rotation and tibial external rotation during the stance phase. These kinematic differences placed greater demands on female lumbo-pelvic musculature, commonly

referred to as the core (3). Since Decreased core stability has been suggested to contribute to the etiology of lower extremity injuries and so far researches had been used non functional tests to assess the core stability the purpose of this study was to investigate the relationship between core stability and lower extremity injuries in female athletes with functional tests.

Methods Fifty collegiate female athletes with history of 3 years participating in volleyball, basketball and handball (mean age 21.30 ± 1.4 old, weight 59.92 ± 2.14 kg, and height $163/06 \pm 2.33$ cm) with history of lower extremity injury in two past years participated in this research. To study of core stability, the authors divide core stability in two parts: 1- Endurance of core stabilizer muscle, 2- Functional strength of lumbopelvic complex. Lumbopelvic stability and endurance of core stabilizer muscle was assessed for each athlete with Step down test and Battery of test that derived from core stability exercise. Battery of test that derived from core stability exercise was consisted of Plank, Cobra, Supine Bridge, Supine Bridge on heel position and endurance test of trunk flexors that subjects was asked to maintain these positions in correct alignment (4). The tester calculate the time of maintaining these position and when subjects has contacted to the pressure sensor time recording was stopped. The summations of maintaining time were record as subject score. To study Lumbopelvic stability subject perform one leg semi squat (anterior reach) on a 20 cm height platform as deeply as the heel of the non stance leg contact the floor. The number of squat in a 30 second period was recorded as subject score (5). Pearson correlation and Fisher's Z test was used to investigate the relationship between core stability and lower extremity injuries ($p \leq 0.05$).

Results Pearson correlation and Fisher's Z test indicated that core stability significantly was related to lower extremity injuries in female athletes ($p \leq 0.05$) and every components of these tests was negatively related to lower extremity injury in female athletes ($r = -0.690$). Strongest correlation was achieved from lumbopelvic stability and lower extremity injuries in female athletes. **Discussion** Findings of this study indicated that a lower extremity injury in female athletes was negatively related to lower extremity injury in female athletes. One of the probable reasons for this seen relationship is fatigue and reduction of function of core stabilizer muscle due to early fatigue and deficit in proper endurance of these muscles. Hodges and Richardson identified the trunk muscle activation before the activity of lower extremities, to stiffen and stabilize spine. Proper stabilization of spine stimulates accurate firing and timing of lower extremity muscles. So fatigue of core muscle can influence activation of lower extremities muscle and timing of these muscles. This latency in lower extremity muscle activation can increase the risk of some injuries.

Further, recent biomechanical studies indicate that hip muscle activation significantly affects the ability of quadriceps and hamstring to generate force or resist forces experienced by the entire leg during jumping. These finding in addition to years of empirical evidence have led some authors to suggest that knee may be a "victim of core instability" with respect to lower extremity stability and alignment during athletic movements.

Conclusion: Core stability has an important role in lower extremity injuries and strengthening of core stabilizer muscle may use to prevent the lower extremity injuries in female athletes. Further study may reveal this relationship in male athletes and in other athletes in different sports.

Reference

1. Taunton, J.E., Ryan, M.B., Clement, D.B., McKenzie, D.C., LloydSmith, D.R., Zumbo, B.D. (2002). A retrospective case-control analysis of 2002 running injuries. *Br. J. Sports Med.* 36:95–101.
2. Leetun, D.T., Ireland, M.L., Willson, J.D., Ballantyn B.T. (2004). Core Stability Measures as Risk Factors for Lower Extremity Injury in Athletes. *J. Med. Sci. Sports Exerc.* 36(6): 926–934.
3. Ireland, M.L., Willson, J.D., Ballantyne, B.T., McClaydavis I. (2003). Hip strength in females with and without patellofemoral pain. *J. Orthop. Sports Phys. Ther.* 33:671–676.
4. Schellenberg, K., Chan, K.M., Burnham, R.S. (2007). A clinical tool for office assessment of lumbar spine stabilization endurance: prone and supine bridge maneuvers. *J. Phys. Med. and Rehab.* 86(5).
5. Janice K.L., Wiesner, D., Goist-Foley, H.L. (2002). Intrarater Reliability of Functional Performance Tests for Subjects with Patellofemoral Pain Syndrome. *J. Athl Train;* 37(3): 256–261.

STUDYING THE AMOUNT OF PREVALENT INJURIES IN THE ANKLE, METATARSUS, THE ELBOW, AND INTRODUCING APPROPRIATE TECHNIQUE FOR DECREASING THESE INJURIES.

Hojat Kazemini

Generally every sportsman is familiar with "sport injuries" word even if it passes short time from his professional sport. In all around the world federations are generally trying to represent their sport field more attractive in order to attract a lot of player, coach, judge and advocate by this method, because we can get more material and spiritual sources. Decreasing the amount of injuries related to each field can affect on its becoming more attractive for spectators and advocates and increasing championship lifetime for players and additionally rising the judges' and coaches' performance. In a research by the title of "Studying the amount of prevalence and some reasons of the created injuries in Taekwondo elite men", most of the fractures of the under organ are related to the fracture of the ankle bones, metatarsal bones and the toes that its most important reason is striking the player's hit at the opponent's elbow bone in Up Chagi hits and also the defense of the opponent in matches and exercises. In this paper researcher tries to minimize this prevalent injury in Taekwondo by giving a logical technique based on the accomplished researches and modern science of the world in order that the amount of the created injuries to athletes be reduced. He also intends to maximize the safety percentage of this sport field. And by this way he noticeably wants to increase the technical quality of Taekwondo. According to our proposal the new facility is used in exercises and matches that it causes injury decrease for our and our opponent. Using this facility can be placed in one direction with the essence of sport that it is keeping our opponent's health and ours. As you know, the available forearm-guards cover the terminal part of the wrist to the terminal part of the forearm that to a large extent it can help to reduce the injuries due to striking at the forearm. It is offered for Taekwondo athletes providing and using the forearm-guards that a flexible segment has been added to the terminal part of the available forearm-guards. It completely will cover the surface of the terminal projection of the forearm (elbow). Its flexibility must be in the manner; hand completely from the elbow joint easily does the act of contraction and extension (bending and opening), its end part also should completely cover the surface of the biceps and triceps of the arm. The kind of the applied flexible segment in the elbow joint is something like knee-guards of volleyball players. Advantages of the new forearm-guards

1. Considerable decrease of the created injuries at the ankle, metatarsus and the toes due to striking to the opponent's elbow (injuries such as: being struck, being out of joint and fracture of the foot bones.)
2. Absence of disorder in the judges' performance
3. Absence of negative effect on opponents
4. More strength of the elbow joint versus the hits
5. Creating the stability in the biceps and triceps of the arm for better performance of athletes
6. More opponent's tendency to more striking for scoring and rising the average of scoring in matches

The cases mentioned above were only one part of the advantages of using the new forearm-guards in matches and exercises they were briefly introduced. Decrease of cure costs, decrease of wasting the matches and exercises time, increasing the championship lifetime, getting better and longer health in sport, introducing Taekwondo as a safe field and having high potential for attracting children, teenagers and youth in this arena of sport are the other advantages of using the new forearm-guards. It is hoped that by having new look at sport and sport injuries we can take an effective step for decreasing the pain and injuries in our athletes and champions. Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

EVALUATION OF RELATIONSHIP BETWEEN 15- 18 YEARS OLD FOOTBALLER'S BALANCE ABILITY, FATIGUE AND LOWER EXTREMITY SPORTIVE INJURIES

15-18 yaş erkek futbolcularda denge becerisinin yaş, yorgunluk ve yaşanan alt ekstremitte sportif yaralanmaları ile ilişkisinin değerlendirilmesi.

Uzm. Fzt. Senem Dumantepe Pehlivan, Prof.Dr. Safinaz Yıldız
İstanbul Üniversitesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı.

Lack of losing the ability of balance can be acceptable as a risk factor of footballer's injury. This research aims that evaluation of younger footballer's overall, front-back and left-right balance stability during tired and nontired condition with comparative method and exploring balance change relationship between lower extremity injury ratio. Research has been continued with Turkish Super League reserve team's footballers who were between 15-18 ages and they were 50 men. Wingate Anaerobic Power Test applied for the aim of creating tiredness. With Biodex Balance System device, before tiredness, after-tiredness; overall balance, fore-back and left-right balance stability index values with open and closed eyes and single and double foot values have been evaluated. Results have been evaluated with last year's lower extremity injury ratios. Results were compared with NCSS PASS 2000 statistical package program. Findings show that difference between balance stability values after and before Wingate test were statistically significant ($p<0,05$). Anaerobic capacities of footballers are similar with domestic and international work results. All balance stability values were high during eyes closed condition. Difference between these results were statistically significant ($p<0,05$). As a result, footballers can protect balance stability after bicycle exercise easily. Visual perception is effective for footballer's balance stability. Relationship between lower extremity injury ratio with balance stability can be evaluated with advanced searches.

Key Words: Balance, Fatigue, Football, Sports Injury,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Denge becerisindeki kayıplar, sporcu yaralanmalarında önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir.

Bu çalışmanın amacı genç futbolcularda, genel, ön-arka ve sağ-sol denge stabilitelerinin yorgunlukta ve yorgunluk olmadan karşılaştırılarak değerlendirilmesi, ayrıca bu denge değişikliklerinin futbolcuların alt ekstremitte yaralanma oranı arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere planlandı. Çalışma süper lig takımlarımızdan birinin alt yapısında oynayan, 15- 18 yaş aralığında 50 erkek futbolcuda yapıldı. Yorgunluk öncesi ve sonrası Biodex Denge Sistemi ile genel, ön-arka, sağ-sol denge stabilite indeks değerleri gözler açık ve kapalı ölçüldü ve karşılaştırıldı. Sonuçlar son bir yıl içerisinde kayıtlanmış alt ekstremitte yaralanma oranları ile karşılaştırılarak değerlendirildi. İstatistiksel değerlendirme için NCSS PASS 2000 paket programı kullanıldı. Bulgularımıza göre futbolcuların Wingate testi öncesi ve sonrası denge stabilite indeks değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulundu ($p<0,05$). Tüm denge stabilite indeks değerleri gözler kapalı konumda yüksek bulundu. Aradaki bu destabilizasyon farkları istatistiksel olarak anlamlıydı ($p<0,05$). Alt ekstremitte yaralanma oranları ile tüm denge stabilite değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p>0,05$). Sonuç olarak; futbolcularımızda bisiklet egzersizi sonrası denge stabilitelerinin daha iyi korunduğu görülmektedir. Denge stabilitelerinin sağlanmasında hala görsel algının etkin olduğunu söyleyebiliriz.

Alt ekstremit e yaralanma oranlarının denge stabilitesi ile ilişkisini göstermek amacıyla daha ileri çalışmalar yapılmasını  onerebiliriz.

Arnold BL, Schmitz RJ. Examination of balance measures produced by the Biodex Stability System. Journal of Athletic Training 1998; 33(4): 323-327.

Perron M, Hebert LJ, McF BJ, et al. The Biodex Stability System to distinguish level of function in subjects with a second-degree ankle sprain. Clin Rehabil 2007; 21: 73.

Dvorak J, Junge A. Football injuriesWilkins JC, McLodt Valovich TC, Perrin DH. Performance on the balance error scoring system decreases after fatigue. Journal of Athletic Training 2004; 39(2): 156-161.s and physical symptoms: a review of literature.

Am J Sports Med 2000; 28: 3-59. Ekizler S, Nilan O, Aydın İS, et al. Alt ekstremit e kas yorgunluğunun dengeye etkisi. Fizyoter Rehabil 2006; 17(3): 127-133.

THE EFFECT OF INSOLE ON GROUND REACTION FORCES OF TWO-LEGGED VERTICAL JUMPING FOR HEADING BALL IN FLEXIBLE FLAT FOOT (FF) MALE SUBJECTS

Amir Ghiami Rad¹, Esmail Moharrami Aghdam²

1: Academic Board Member Of Physical Education Dept, Islamic Iran Azad University; Tabriz Branch

Introduction The aim of this study was to analysis the effect of using insole on the GRF of vertical jumping to head a ball by male students who were suffering from flexible flat foot. The tests were "Feiss test" and "mirror box" to diagnose the flexible flat foot disorder in the test subjects.

Methods After evaluation, 15 individuals with diagnosed flexible flat foot (grades 2&3) were selected as test group and 15 individuals with normal foot and no apparent abnormality formed the reference group. All the subjects were instructed land on the force platform and make their maximal convenient two-legged vertical jump to head a suspended ball.

Results The use of insole could not have significant effect on parameters regarding saggital and mediolateral directions in the normal and FF foot subjects. Moreover, findings of GRF related to vertical direction for maximum force due to take off and stance duration revealed significant differences between the normal foot and FF foot subjects without insole ($p < 0.05$ respectively) and insignificant differences between the normal foot and FF foot subjects with insole adoption ($p > 0.05$ respectively).

Discussion The results suggest a significant difference in GRF of vertical jumping of individuals with flat foot in vertical direction ($P=0.001$), as well as in kinematics' pattern of total contact time of foot to ground in individuals with flat foot prior and after using insole ($P=0.001$)(1)(2)(3). In the other directions (saggital and mediolateral) there were no significant differences between three groups of test subjects ($P \geq 0.05$)(3). The results shows that the values of GRF in vertical direction are higher in individuals with flat foot compared to those with normal foot and using insole can reduce the level of these forces in the afore mentioned direction (1,3).

Keywords: Ground Reaction Force (GRF), Medical Insole, Jump, Flatfoot

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Because the body feet first point of collision with Earth, having a healthy foot floor with natural anatomical arches can be important. As having abnormal foot floor floor flat foot can enter the amount of force and muscle on joints changes and ultimately "the whole body to face pressures that such abnormal conditions can be a factor in physical problems and complications secondary to (1). Paper that Bakaryn and colleagues (2006) about the incoming forces on floor foot in individuals with normal foot arch floor and people with low arches of foot, took the floor results had suggested that the peak pressure and relative load in the middle part of flat foot foot floor people 18% more than is healthy, and this suggests additional forces into the body. Insole use can be adjusted to the incoming forces making body do play an important role (2).

Method Total 700 Student backward girl participating in the class public physical education, test lines feiss ((Feiss and box mirror recognition parenthesis plantar, the careful assessment were. After the examination, 30 students with smooth feet type Level 2 and 3 with a mean age (73/22), height (60/174) and weight (87/69) as a group and individual floor flat foot, 30 students with normal plantar arch having an average age (13 / 23), height (40/176) and weight (55/69) as a group of

normal individuals were selected floors foot. sample necessarily "not soccer. subjects on the page jump to perform force trauma to the head and football at a height proportional With the culmination of each individual jump, jump, and take off action did. Day three people jump right foot floor flat foot floor and natural persons before and after use in insole different directions Kinetic was evaluated Results The results indicate significant differences in ground reaction forces between individual floor flat feet before and after using insole line is vertical ($P = 0.001$) and also a significant difference between the pattern of total contact time Kinematics foot Among those with land and natural foot and foot flat floor with no insole ($P = 0.01 / 0$) between individuals as well as floor flat feet before and after the medical use was seen insole ($P = 0.001 / 0$). The other direction (medial side and Sajytal) significant difference between test groups were observed ($P \geq 0.05$). Values of ground reaction forces in normal individuals and individuals foot floor flat at the foot of directions shows . Table 1 Discussion The results of this study show that amounts of ground reaction forces in line with people Vertical floor flat feet (318 percent of body weight) than their normal foot floor (285 percent of body weight) between a force of about 33 percent of body weight there that are could be due to structural weakness and weak ligaments feature bouncy floor flat foot foot floor is people. This phenomenon causes high ground force actions to achieve the maximum height to jump. Insoles can cause plantar arches back in those artificial foot paved floor and that in turn reduces the forces in this direction is (3). During the period of estans any reason to be different from the normal leg is shorter (4) review the results as total time of feet contact with the ground when less individuals Average floor flat foot, no foot floor to floor natural persons is not the factor causing weight gain right foot flat floor individuals and caused a lot of force applied to the ground is less time. Insoles can be on total contact time feet impact with the ground and increase the total contact time feet to the ground. Small and low values of horizontal forces Medyaltral (internal side) and Sajytal (anteroposterior) caused the lack of difference between individuals and natural foot floor floor flat foot in the values of these two forces acts in the direction that this finding is consistent with other research has (5).

References

1. Roger Jackson. (2000). Sports Medicine Guide. (Translated Shahram Farajzadeh, Tehran, Publishing National Olympic Committee Medical Commission.
2. Bacarin T.A, Canettieri M.G, Akashi P.M.H, Sacco I.C.N. (2006) Biomechanics of the movement and human posture. University of Sao Paulo. Journal Of Biomechanics , 39(1):100-106.
3. Arnheim D.D, Prentice W.E. (1993) Principle of athletic training. By Moshy-year book, Inc, page & page 180-182 & 454-55.
4. Arastoo A,A. (1992) Biomechanical and physiological characterization of locomotor's impairment. Phd thesis, University of Strathclyd, Scotland, U.K.
5. Winter D.A, Wiley J.,(1990)."Biomechanics and motor control of human movement" Second edition, New York p 118.

GENDER DIFFERENCE OF AEROBIC CONTRIBUTION TO SURFACE EVENTS IN FINSWIMMING

Kazushige Oshita 1, 3), Misaki Ross 2, 3), Kazushi Koizumi 4), Syunpei Kashimoto 3), Sumio Yano 1),
Masayuki Kawakami 5)

1. Division Of Human Environmental Science, Graduate School Of Human Development And
Environment, Kobe University; 2. Toray Industries, Inc.; 3. Kansai Kiei Kai; 4. Department Of Lifelong
Sports And Recreation, Nippon Sports Science University; 5. Graduat

Critical velocity (CV) was defined as the slope of the linear regression line between swimming different distance and its fastest time. CV is a useful index of aerobic performance because it shows highly positive correlation with several aerobic indexes (i.e. aerobic or lactate threshold, and mean velocity of 30min or 1500m swimming). Previously, our study observed the CV significantly correlated with the events from 200m to 1500m surface (SF) in Finswimming (Oshita et al., Jpn J Phys Educ, 2010 [in Japanese with English abstract]). However, the study was not concerned for the gender difference. Therefore, the aim of this study was to investigate the gender difference of aerobic contribution to SF performances in Finswimming. Twelve monofin-swimmers (six males and six females, 24 ± 6 years) who were members of the Japanese national team performed maximal effort swimming for five tests (100m, 200m, 400m, 800m, and 1500m SF). CV was calculated for the swimming time of 400m, and 800m SF. In female, CV was significantly correlated with the mean velocity of 200m, 400m, 800m, and 1500m ($r = 0.83-0.94$). However, CV in male was significantly correlated with the mean velocity of 800m, and 1500m ($r = 0.85-0.86$). These results of this study suggest that the aerobic performance contributes to SF performance for events from short distance (i.e. 200m) to long distance (i.e. 1500m) in female subjects. However, it contributes to SF performance for only long distance event in male subjects.

Keywords: Aerobic performance, Critical velocity, Surface, Finswimming

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 449.zip](#)

Introduction Finswimming is a speed competition sport practiced at the surface or underwater with monofins (World Underwater Federation, 2006). Surface event (SF) is a Finswimming event, and it refers to progression with one monofin or with two fins on the surface (World Underwater Federation, 2006). In swimming pools, distances of 50-, 100-, 200-, 400-, 800-, and 1500-m are recognized officially by the World Underwater Federation (World Underwater Federation, 2006). The male world record in 1500-m SF is 12 min 36 as of 2006 (1st, January, 2006).

A linear relation is observed between the maximum work and the maximum time in which the work was performed until the onset of local muscular exhaustion (Monod and Scherre, 1965). In this concept, the slope of the linear regression line is referred to as a critical power (CP), and it is defined "theoretically" as the highest power attainable during exercise without exhaustion (Monod and Scherre, 1965). In Finswimming (SF events), Oshita et al. (2009) have applied the CP concept to competitive SF. It was expressed as the slope of the linear regression line between swimming different distance (D) and its fastest time (T). Further, the CV is a useful index of endurance training because it shows positive correlation between the CV and lactate threshold (Martin and Whyte, 2000), onset of blood lactate accumulation (Wakayoshi et al., 1992), and the velocity of a 30-min

maximum-effort swimming (Dekerle et al., 2002). In SF, CV shows highly correlation with the mean velocity of 1500-m SF (Oshita et al., 2009).

Aerobic contribution of SF events is not currently known. Oshita et al. (in press) observed that the CV was highly correlated with the mean velocity of 200m, 400m, 800m, and 1500m SF. Therefore, aerobic performance may contribute for events from short distance (i.e. 200m) to long distance (i.e. 1500m). Although the aerobic capacity is different between genders, the study was not concerned for the gender difference. Therefore, the aim of this study was to investigate the gender difference of aerobic contribution to SF performances in Finswimming.

Method The subjects were twelve monofin-swimmers (six males and six females, 24 ± 6 years). They were selected from the Japanese national team for 1500-m SF from 2001- 2007.

This study was conducted based on the principles of the Declaration of Helsinki (Ethical principles for Medical Research Involving Human Subjects).

Subjects performed maximal effort swimming for five tests (100m, 200m, 400m, 800m, and 1500m SF). Each time trial was performed with a sufficient resting period (~ 1 hr). The order of each trial tests was randomized. 400-, and 800-m SF tests were used in order to calculate the slope (CV) of the regression between time and distance (Fig. 1).

The observed values were expressed as mean and standard deviation (SD). All analyses were performed with the JSTAT (version 11.1 for Windows) software. Pearson's correlation coefficient (r) was used to examine the interrelationship between the CV and mean velocity of each swimming tests. In these statistical analyses, the significance was accepted to be at the $P < 0.05$ levels.

Results and Discussion Mean velocity of all swimming tests and CV were significantly higher in male subjects than in female subjects. In female, CV was significantly correlated with the mean velocity of 200m, 400m, 800m, and 1500m ($r = 0.83$ - 0.94). This result suggests that the aerobic performance contributes to SF performance for events from short distance (i.e. 200m) to long distance (i.e. 1500m) in female subjects. However, CV in male was significantly correlated with the mean velocity of 800m, and 1500m ($r = 0.85$ - 0.86). Therefore, the aerobic performance contributes to SF performance for only long distance event in male subjects. Shephard et al. (1988) reported the muscle mass is a factor limiting physical work. Although, the present study did not measure the muscle mass, it may be larger in male subjects than in female subjects. Thus, these results suggest that the distance (or duration) which can swim anaerobically is longer in male than in female.

In conclusion, this study suggests that although aerobic performance contributes to SF performance for events from short distance to long distance in female, it contributes to SF performance for only long distance event in male subjects.

Reference

1. Dekerle, J., Sidney, M., Hespel, J. M., Pelayo, P. (2002) Validity and reliability of critical speed, critical stroke rate, and anaerobic capacity in relation to front crawl swimming performances. *Int J Sports Med*, 23, 93-98.

2. Martin, L., Whyte, G. P. (2000) Comparison of critical swimming velocity and velocity at lactate threshold in elite triathletes. *Int J Sports Med*, 21, 366-368.
3. Monod, H., Scherre, J. (1965) The work capacity of a synergic muscular group. *Ergonomics*, 8, 329-337.
4. Oshita, K., Ross, M., Koizumi, K., Kashimoto, S., Yano, S., Takahashi, K., Kawakami, M. (2009) The critical velocity and 1500-m Surface performances in Finswimming. *Int J Sports Med*, 30, 598-601.
5. Oshita, K., Ross, M., Koizumi, K., Yano, S., Kashimoto, S., Takahashi, K., Kawakami, M. (in press) The energetics of surface events in finswimming: analysis by the concept of critical velocity method. *Jpn J Phys Educ*. [in Japanese with English abstract]
6. Shephard, R. J., Bouhlef, E., Vandewalle, H., Monod, H. (1988) Muscle mass as a factor limiting physical work. *J Appl Physiol*, 64, 1472-1479.
7. Wakayoshi, K., Ikuta, K., Yoshida, T., Udo, M., Moritani, T., Mutoh, Y., Miyashita, M. (1992) Determination and validity of critical velocity as an index of swimming performance in the competitive swimmer. *Eur J Appl Physiol*, 64, 153-157.
8. World Underwater Federation. (2006) In: Finswimming international rules, World Underwater Federation.

THE EVALUATION OF YOUNG FEMALE TEAM SPORT PLAYERS' AEROBIC AND ANAEROBIC CHARACTERISTICS AT THE END OF COMPETITIVE SEASON

Genç Bayan Takım Sporü Oyuncularının Müsabaka Dönemi Sonu Aerobik ve Anaerobik Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Karahan, Mustafa¹; Süel, Emin¹; Kaya Mustafa²; Akar, Fatih³; Albayrak, Okan³; Polat Gülçin³
1-Aksaray Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu; 2- Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu; 3- Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Öğrencisi

Purpose: This study was investigated to evaluate the aerobic and anaerobic characteristics differences of young female team players who are champions in their divisional collegiate leagues at the end of competitive season. **Method:** Thirty six (12=Handball, 12=Basketball, 12=Volleyball) young female team players voluntarily participated in this study. The tests were applied to evaluate the players' aerobic and anaerobic characteristics. Arithmetic means and standard deviations of the data were calculated and one way ANOVA test was performed for statistical analysis. **Results:** There were not significantly differences in between teams' salt and relative anaerobic power. Aerobic endurance in handball was higher than basketball and anaerobic capacity in volleyball was higher than handball and basketball ($p<0,05$). Whereas, basketball players were taller than volleyball and handball players ($p<0,05$). **Conclusion:** Results show that handball players' aerobic endurance and volleyball players' anaerobic capacity were higher than others players in this study. Basketball players have got lower aerobic and anaerobic values than volleyball and handball players. Players' aerobic and anaerobic characteristics may vary according to intensity of match and training. Therefore, there is need to further study in this area

Key Words: Young Sportswoman, Team Players, Aerobic and Anaerobic Characteristics

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 152.rar](#)

Giriş ve Amaç Voleybol, basketbol ve hentbol gibi sporlar, anaerobik enerji sistemlerinin daha yoğun kullanıldığı yüksek yoğunluklu interval sporlardır (Kalinski ve ark, 2002). Enerji sistemlerinin benzer özelliklerde olmasına rağmen oyun içerisindeki hareketlerin farklılığı, kullanılan enerji sistemlerini de farklı kılmaktadır. Voleybol, basketbol ve hentbola oranla daha çok anaerobik enerji kullanımını gerektirmektedir (Popadic Gacesa ve ark, 2009). Basketbol ve hentbolda farklı yoğunluklarda kısa mesafeli koşular gerçekleşirken, voleybolda daha çok sıçrama ve değişik vücut hareketlerinin kontrolü ön plandadır. Bu tür hareketlerde enerjinin çoğu anaerobik süreçlerden karşılanırken (Pronk, 1991), hareketlerin sürekliliği ve vücudun toparlanma sürecinde aerobik metabolizma önem kazanmaktadır (Bogdanis, 1996). Sporcuların aerobik ve anaerobik özellikleri ve bunlar arasındaki farklılıkların bilinmesi antrenörlerin sporcu seçimi ve antrenman uygulamalarını yönlendirmeleri açısından önemlidir. Antrenman programlarının belirlenmesinde ve antrenörlerin sporcuları hakkında bilgi sahibi olması amacıyla, sporcuların fiziksel performanslarının belirlenmesine yönelik bu güne kadar birçok araştırma yapılmıştır (Ugarkovic ve ark, 2002). Buna karşın, genç bayan basketbol, voleybol ve hentbol oyuncularının müsabaka dönemi sonundaki aerobik ve anaerobik özellikleri arasındaki farklılıkları konusundaki bilgiler yeterli değildir. Bu nedenle, bu araştırma müsabaka dönemi sonunda, kendi bölgesel okul liglerinde şampiyon olan genç bayan takım sporcularının aerobik ve anaerobik özellikleri ve bunlar arasındaki farklılıkları değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem Bu araştırmaya kendi bölgesel okul liglerinde şampiyon olan 15-16 yaş gurubunda 36 bayan takım sporcusu (12= Hentbol, 12= Basketbol, 12= Voleybol) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma öncesinde araştırmanın içeriği ve amacı hakkında sporcu ve ailelere bilgi verilerek yazılı izinleri alınmıştır. Sporcular kendi bölgesel liglerinde sırasıyla voleybol=17, basketbol=19 ve hentbol=22 maç yapmışlardır. Müsabaka dönemleri sonunda sporcuların yaş, boy ve vücut ağırlıklarının yanı sıra aerobik ve anaerobik özelliklerini belirlemek amacıyla, anaerobik güç (dikey sıçrama), anaerobik kapasite (6x35 m) ve aerobik dayanıklılık (20 m mekik koşu) testleri uygulanmıştır. Sporcular bütün testlere, spor kıyafetleri ile kapalı spor salonunda katılmış ve her bir testte gerekli isteklendirme sağlanılmaya çalışılmıştır. Verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak ANOVA test yöntemi ile istatistiksel analizi yapılmıştır. Farklılıklar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular Sporcuların yaş ve vücut ağırlıkları arasında önemli fark bulunmamıştır. Voleybol ve hentbolcuların boyları birbirine yakın olmakla birlikte, basketbolculardan daha kısa oldukları görülmüştür ($p<0,05$). Sporcuların salt ve göreceli anaerobik güçleri arasında önemli fark bulunmamıştır. Aerobik dayanıklılık bakımından hentbolcuların basketbolculardan, anaerobik kapasite yönünden voleybolcuların basketbol ve hentbolculardan daha yüksek değere sahip oldukları görülmüştür ($p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç Bu araştırma kendi bölgesel okul müsabakalarında yer alan genç bayan takım sporcularının, müsabaka dönemi sonundaki aerobik ve anaerobik özelliklerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın sonunda en yüksek maks.VO2 değerleri hentbolcularda görülmüştür. Hentbolcuların bu değeri önceki çalışmadan (Vicente-Rodriguez ve ark., 2004) düşük olmasına rağmen basketbolcuların değerinden daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Maç yoğunluğuna bağlı olarak dönem sonunda basketbolcuların aerobik kapasitelerinde azalma olduğu bildirilmiştir (Tavino ve ark., 1995). Başka bir çalışmada (Narazaki ve ark., 2008) basketbolcuların oyun seviyesi ile aerobik kapasiteleri arasında önemli bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçlara göre basketbolcuların ya yetersiz fiziksel hazırlık dönemi geçirdiği ya da müsabaka yoğunluklarının aerobik dayanıklılığı olumsuz etkilediği söylenebilir. Salt ve göreceli anaerobik güç bakımından takımlar arasında önemli bir fark görülmemiştir. Buna karşın, voleybolcuların anaerobik kapasiteleri diğerlerinden önemli derecede yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Her üç spor dalında anaerobik süreçler yoğun olarak kullanılmasına rağmen voleybolcuların anaerobik kapasitelerinin yüksek olması fiziki hazırlık veya müsabaka yoğunluğuna bağlı olabilir.

Sonuç olarak bu araştırmada hentbolcuların aerobik, voleybolcuların anaerobik kapasitelerinin yüksek, basketbolcuların hem aerobik hem de anaerobik kapasitelerinin araştırmadaki diğer sporculardan daha düşük değerde olduğu görülmüştür. Oyuncularının aerobik ve anaerobik özellikleri maç ve antrenman yoğunluğuna göre değişken olabilir (Bangsbo ve ark, 2006). Bu nedenle, bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- 1- Bangsbo, J; Mohr, M; Krstrup, P (2006): Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player, J of Sports Sciences, 24(7), 665-674
- 2- Bogdanis, GC; Nevill, ME; Boobis, LH; Lakomy, HK (1996): Contribution of phosphocreatine and aerobic metabolism to energy supply during repeated sprint exercise, J Appl Physiol. 80: 876-884

- 3- Kalinski, M; Norkowski, H; Kerner, M; Tkaczuk, W (2002): Anaerobic power characteristics of elite athletes in national level team-sport games, *European J Sport Science*, 2(3), 1-21
- 4- Narazaki, K; Berg, K; Stergiou, N; Chen, B (2008) : Physiological demands of competitive basketball *Scandinavian J Medicine & Sci. Sports*, 19(3), 425-432
- 5- Popadic Gacesa, JZ; Barak, OF; Grujic, NG (2009); Maximal anaerobic power test in athletes of different sport disciplines, *J Strength Cond Res*, 23(3): 751–755,
- 6-Pronk, NP (1991): Sports performance series: The soccer push pass, *J Strength Cond Res*, 13(2): 6-9
- 7- Tavino, LP; Bowers, CJ; Archer, CB (1995): Effects of Basketball on Aerobic Capacity, Anaerobic Capacity, and Body Composition of Male College Players, *J Strength Cond Res*, 9(2), 75-77
- 8- Ugarkovic, D; Matavulj, D; Kukolj, M; Jaric, S (2002): Standard Anthropometric, Body Composition, and Strength Variables as Predictors of Jumping Performance in Elite Junior Athletes, *J Strength Cond Res*, 16(2): 227-230
- 9- Vicente-Rodriguez,G; Dorado,C; Perez-Gomez,J; Gonzalez-Henriquez, JJ; Calbet JAL (2004): Enhanced bone mass and physical fitness in young female handball players, *Bone*, 35(5), 1208-1215

THE EFFECT OF TIME OF DAY ON BLOOD LACTATE AND ANAEROBIC THRESHOLD LEVEL IN SUBMAXIMAL AND MAKSİMAL RUNNING SPEED AMONG FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

BAYAN VOLEYBOLCULARDA, GÜNÜN FARKLI ZAMANLARININ SUBMAKSİMAL VE MAKSİMAL KOŞU HIZLARINDA KAN LAKTAT DÜZEYİNE VE ANAEROBİK EŞİK NOKTASINA ETKİSİ

Özdamar, H.1, Şemşek, Ö.2, Karli, Ü.2, Sözbir, K.2

1 Bolu Mevlana İ.Ö.O., 2 Abant İzzet Baysal Üniversitesi

The aim of the study was to examine the effect of time of day on blood lactate and anaerobic threshold level in submaximal and maksimal running speed. Subjects were 12 female volleyball players aged 15-29 years with 5 years of volleyball licence. Subjects performed an incremental treadmill protocol at different times on alternate days (09:00-13:00-17:00). Before each test, height, weight, fat percentage, body temperature, diastolic and systolic blood pressures, resting heart rate and resting blood lactate levels were measured. The test protocol was started at 7 km/hr and the speed was increased by 1 km/hr each 3 minutes to measure lactate levels and anaerobic thresholds of subjects. Test was continued until the subjects exhausted. During the test protocol after each 3 minutes, one minute break was given to take blood sample. The blood samples were analyzed in YSI 1500 SPORT™ Lactate Analyzer. For the analysis of parameters one-way ANOVA with repeated measures was applied. Bonferroni post hoc analysis were used when there was significant statistical difference in any parameters. Statistical significance was set at 0.05. In conclusion, there was no significant difference within all measured parameters except body temperature. Although blood lactate levels were less at 09:00 and 17:00, the difference was not significant. The effect of time of day on heart rates at each speed level, total running duration and distance were not significantly different. Effect of time of day on body temperature was found significantly different between 09:00 and 17:00.

Keywords: Circadian rhythm, blood lactate, anaerobic threshold

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_824.rar](#)

Giriş ve amaç Belirli bir zaman biriminde belli aralıklar ile düzenli olarak tekrar eden döngüsel değişimler, biyolojik ritim; bir güneş günüyle ilişkili olarak oluşan döngüsel değişimler ise Sirkadiyen ritim olarak bilinmektedir (Reilly ve ark., 2000). Bu 24 saatlik zaman içerisinde vücut sıcaklığı, kan basıncı, çeviklik ve metabolizma ile diğer fizyolojik fonksiyonları arasında işlev görerek hareketleri düzenleyen bu döngü genel olarak insanı çevreye uyum sağlayacak şekilde kendini tekrarlar (Quinn, 2008). Vücut fonksiyonlarının ayarlanmasında ritmik değişiklikler önemlidir. Bu bağlamda, sportif performanstaki verimliliğin üst düzeyde olabilmesi için performansın sergileneceği zamanda önemli bir faktördür (Manfredini, 1998, Reilly, Atkinson, 1996, Shephard, 1999). Sportif performansın fizyolojik, psikolojik ve mental bileşenleri, sirkadiyen ritim nedeniyle gün içinde farklılaşmaktadır (Winget, 1985). Benzer değişikliklerin egzersize verilen birçok cevapta da gözlenebildiği bildirilmektedir (Atkinson, 1996, Callard 2001, Giacomoni, 1999).

Bu çalışmada amaç; bayan voleybolcularda günün farklı saatlerinin performans ve bazı fizyolojik parametreler üzerindeki etkilerini belirlemek ve değerlendirmektir. Yöntem Bu araştırma, günün

farklı saatlerinde yapılan submaksimal ve maksimal egzersizlerin kan laktat düzeyine ve anaerobik eşik noktası üzerine olan etkisini araştırmaya yönelik, deneysel nitelikte bir laboratuvar çalışmasıdır. Çalışma Rastgele Çapraz Deney Deseni kullanılarak yapılmıştır. Araştırma grubunu Bolu'da en az 5 yıldır voleybol oynamış ve halen oynayan 12 bayan voleybolcu oluşturmuştur. Denekler önceden dağıtılan bilgi formları ile menstruasyon günlerinin tespitinden sonra teste alınmışlardır. Her sporcu için 48 saat ara ile günün üç farklı saatinde 09:00, 13:00 ve 17:00'de Artırmalı Koşu Bandı Protokolü uygulanmıştır. Denekler koşuyu istemli olarak sürdürebilecekleri en son noktaya kadar devam etmişlerdir. Testten 30 dk öncesinde ölçümlerin alınacağı AİBÜ BESYO Fizyoloji Laboratuvarında hazır bulunmaları sağlanmıştır. Daha sonra deneklerin boy, kilo ve vücut yağ ölçümleri alınmıştır. Her ölçüm öncesi deneklerin 10 dk sırtüstü yatarak dinlenmeleri sağlanmıştır. Yatar pozisyonunda iken sağ kulaktan vücut ısı ölçümleri ve en düşük dinlenik kalp atım hızı değerleri belirlenmiştir. Sonra denekler sandalyeye oturmuş, sol bilekten sistolik ve diyastolik kan basınçları değerleri alınmış ve dinlenik kan laktat değerleri ölçülmüştür. Kan örnekleri kulak memesinden alınmıştır. Deneklerin kan laktat değerleri YSI 1500 SPORT™ Lactate Analyzer cihazı ile belirlenmiştir. Koşu bandında 7 km/saat ile başlatılan test, her üç dakikada bir, kulak memesinden kan örneği alınarak laktat değerleri ölçüldükten sonra devam edilmiştir. Her 3 dk sonundaki kan alımının ardından koşu bandının hızı 1 km/saat arttırılmıştır. Koşu süresince göğse takılı olan göğüs bandı ve Polar saat ile kalp atım hızı değerleri kayıt edilmiştir. Bu işlem sporcu maksimum kalp atım hızına ulaşmaya veya yorulana kadar devam ettirilmiştir. Ölçümler sırasında oda sıcaklığı Toshiba İnverter Air Conditioner kullanılarak 21-23 derece arasında korunmuştur. Deneklerin anaerobik eşik seviyelerinin tespiti için arttırmalı koşu bandı egzersizleri H/P/Cosmos Mercury 4.0 koşu bandında yapılmıştır. Ölçülen tüm değişkenlerdeki Sirkadiyen değişimler tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir ve anlamlı fark elde edildiğinde farkın hangi zaman diliminden kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla Bonferroni post hoc analizi uygulanmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi çalışmanın başında $p<0.05$ olarak belirlenmiş ve analizler Windows için SPSS 17.0 paket programında yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Günün Farklı Saatlerinde Deneklerin Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri
* $p<0,05$

Grafik 1. Günün Farklı Saatlerinde Koşu Hızı-KAH Grafiği

Grafik 2. Günün Farklı Saatlerinde Koşu Hızı-Lakat Grafiği

Tartışma Literatüre baktığımızda hemen hemen bütün çalışmalarda vücut ısılarındaki en düşük değerlerin sabah ve en yüksek değerlerin akşam saatlerinde ölçüldüğü görülmektedir (Hill ve Smith, 1991, Melhim, 1993, Şekir ve ark. 2002, Bernard ve ark. 1998, Racionis ve ark. 2004, Kin-İşler, 2005, Akkurt ve ark. 1996). Bu çalışmada da, günün farklı saatlerinde vücut sıcaklığında anlamlı sirkadiyen ritim farklılıkları belirlenmiştir. 13:00'da yapılan egzersizlerde toplam koşu süresi ve mesafesi sabah 09:00 ve akşam 17:00 saatlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Ayrıca öğlen 13:00' da yapılan egzersizlerde her bir koşu hızında gözlemlenen kalp atım ve laktat değerleri sabah ve akşam saatlerine göre daha düşük bulunmuş olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Hilly ve Smith (1991), çalışmalarında en yüksek kapasiteyi 13:00 ve 21:00'deki ölçümlerde tespit etmiştir. Yine Hill ve ark. (1992) çalışmasında toplam iş yükünün 16:00'daki ölçümlerde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmamızda da en

fazla koşu süresi ve koşu mesafesine saat 13:00'te yapılan egzersizlerde ulaşılmıştır. Akkurt ve ark. (1996), Silva ve ark (2002) ile şekir ve ark. (2002) alışmalarında günün zamanının etkisini bulamamışlardır. Souissi ve ark. (2007) alışmalarında da kan laktat değerleri arasında anlamlı fark bulamamışlardır. Performans olarak öğleden sonraki ölçüm saatlerinde sporcuların daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. Laktat değerlerinin düşük çıktığı saatlerde sporcuların toplam koşu mesafesi ve koşu sürelerindeki artışa, yorgunluğun daha oluşmasının neden olduğu söylenebilir. Benzer çalışmaların, daha üst düzeyde ve antrenmanlı sporcularda tekrarlanması, spor bilimine yeni katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir

KAYNAKLAR

- 1) Atkinson G, Reilly, T. (1996). Circadian Variation in Sports Performance. Sports Med. Apr, 21 (4): 292-312.
- 2) Giacomoni M, Bernard T, Gavarry O, Altare S, Falgairette G. (1999). Diurnal Variations in Ventilatory and Cardiorespiratory Responses to Submaximal Treadmill Exercise in Females. Eur. J. Appl. Physiol. Occup.Physiol. 80 (6) : 591-7.
- 3) Kin-İşler A.(2005). Anaerobik performansta sirkadiyen değişimlerin incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe, J. of Sport Sciences, 16 (4): 174-184.
- 4) Reilly T, Atkinson G, Waterhouse J. (2000). Chronobiology and physical performance. In Garrett Jr., W.E. & Kirkendall, D.T. (Eds) Exercise and Sport Science. 351-372.
- 5) Souissi N, Bessot N, Chamari K, Gauthier A, Sesbou B, Davenne D. (2007). Effect Of Time Of Day On Aerobic Contribution To The 30-Swingate Test Performance. Chronobiology International, 24(4): 739–748.
- 6) şekir U, Özyener F, Gür H. (2002). Effect Of Time Of Day On The Relationship Between Lactate and Ventilatory Thresholds: A Brief Report. Journal of Sports Science and Medicine. (1).

THE EFFECTS OF SHORT-TERM HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON AEROBIC PERFORMANCE IN ACTIVE MALES

Yousefi, V.1, Agha-Alinejad, H.2, Bayati, M.1, Gharakhanlou, R.1

1 Tarbiat Modares University, Iran; 2 Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Iran

Abstract The purpose of present study was to examine the effects of short-term high-intensity interval training (HIT) on VO_2max , the velocity associated with VO_2max ($v\text{VO}_2\text{max}$), time to exhaustion test (T_{max}) at their $v\text{VO}_2\text{max}$, the velocity at the lactate threshold ($v\text{LT}$) and 1600m running time in active males. 23 active males volunteered to participate in this study. After pre tests; subjects randomly divided into 4 training groups based on their VO_2max , this groups consists of G1 (100% $v\text{VO}_2\text{max}$), G2 (125% $v\text{VO}_2\text{max}$), G3 (150% $v\text{VO}_2\text{max}$) and G4 (75% $v\text{VO}_2\text{max}$) that performed 4 training session in 1 week were separated by 48 hours. Statistical pair t-test and one way ANOVA used for data analysis. after end of training period, VO_2max , $v\text{VO}_2\text{max}$ and T_{max} increases in 4 training groups; but this increases for VO_2max in G1 (+4/2) and G3 (+8/5); for $v\text{VO}_2\text{max}$ only in G4 (+7/6); and for T_{max} in G1 (+84/2), G3 (+32/9), and G4 (+54), were significant than pre tests ($P \leq 0/05$). $v\text{LT}$ was constant in G3 and G4 but in G1 and G2 reduced than pre tests ($P \leq 0/05$). 1600m running time [G1 (+4 s), G2 (-5s), G3 (-7s), and G4 (-12s)]. There was not any significant difference between 4 training groups ($P > 0/05$). short-term period of training result in similar increase in VO_2max , $v\text{VO}_2\text{max}$ and T_{max} in 4 training groups. On the other hand reduces in $v\text{LT}$ and 1600 running time in G1 than pre tests need more studies.

Key Words: High-intensity Interval Training, Aerobic Performance, Active Males

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 444.rar](#)

Introduction High-intensity interval training (HIT) is one of the training methods, which recently has been considered by sport scientists to improve performance in a short time frame. (Burgomaster et al., 2008; Gibala et al., 2006). Regular endurance training induces numerous physiologic adaptations that facilitate improved exercise tolerance and physical well-being, in large part by increasing the body's capacity to transport and utilize oxygen. In contrast, brief bouts of high-intensity, sprint-type exercise are generally thought to have less of an effect on aerobic energy metabolism. However, a growing body of evidence suggests that low-volume; High-intensity interval training may represent a time-efficient strategy to induce adaptations normally associated with endurance training. Considerable information is available concerning the physiological adaptations responsible for the improvements in endurance performance observed following HIT in sedentary and recreationally trained individuals (Jones et al., 2000). In contrast, there is little information about effects of short-term HIT in active males. Therefore, the aim of this study was to investigate the effects of various intensity of short-term HIT on VO_2max , the velocity associated with VO_2max ($v\text{VO}_2\text{max}$), time to exhaustion test (T_{max}) at their $v\text{VO}_2\text{max}$, the velocity at the lactate threshold ($v\text{LT}$) and 1600 m running performance in active males.

Methods Twenty three active males (age: 23.9 ± 3.31 yrs; body mass: 73.3 ± 9.79 kg; height: 176.1 ± 7.64 cm, VO_2max : 47.8 ± 6.87 ml/kg/min) participated in this study (table 1).

Table 1. Physical characteristics of participants (mean $\pm$ S.D)

They were randomly divided into 4 training groups that performed 4 HIT sessions on the treadmill (G1: n=6, $8 \times 60\%$ T_{max} at $v\text{VO}_2\text{max}$, 1:1; G2: n=5, $8 \times 30\text{s}$ at 125% $v\text{VO}_2\text{max}$, 3.5 min recovery; G3: n=6, $8 \times 30\text{s}$ at 150% $v\text{VO}_2\text{max}$, 3.5 min recovery; G4: n=6, 32 min run at 75% $v\text{VO}_2\text{max}$), in 1 week, separated by 48 hours (table 2).

Table 2. High-intensity interval training (HIT) programs for groups 1-4 $v\text{VO}_2\text{max}$, the velocity associated with VO_2max ; T_{max} , time to exhaustion at $v\text{VO}_2\text{max}$.

Pre and post tests consisted of VO_2max , $v\text{VO}_2\text{max}$, T_{max} , $v\text{LT}$ and 1600m running performance tests that was performed in the same conditions one week before and after training period. Statistical pair t-test and one way ANOVA used for data analysis. Results in G1, VO_2max (+4%), $v\text{VO}_2\text{max}$ (+3%) and T_{max} (+84%) were improved. Improvement of VO_2max and T_{max} was significant ($P \leq 0.05$). In G2, VO_2max (+9%), $v\text{VO}_2\text{max}$ (+2.5%) and T_{max} (+68%) also improved, but none of them were statistically significant. In G3, VO_2max (+8%), $v\text{VO}_2\text{max}$ (+0.7%) and T_{max} (+32%) were improved. However, only increases in VO_2max and T_{max} were statistically significant ($P \leq 0/05$). In G4, VO_2max (+10%), $v\text{VO}_2\text{max}$ (+7%) and T_{max} (+54%) were improved. Only improvement of VO_2max and T_{max} was significant ($P \leq 0.05$). There was no significant improvement in $v\text{LT}$ and 1600m running performance in all groups.

Discussion and Conclusion our results showed that VO_2max , $v\text{VO}_2\text{max}$ and T_{max} were improved in all groups, while increase in VO_2max in G1 and G3 and T_{max} in G1, G3 and G4 were statistically significant. In despite of significant improvement of VO_2max in G1 and G3 ($P \leq 0/05$), increase of VO_2max in G3 was greater than G1 (+8% versus +4%). Furthermore, subjects in G3 run lower distance than G1 in training sessions, collectively (21km versus 24km). Probably, this improvement of VO_2max in G3 is related to increase in lactate tolerance. Also, the greater increase in T_{max} in G1 (+84%), in comparison to other groups, is compatible with previous studies (Esfarjani and Laursen., 2007; Smith., 2003). Furthermore, many other factors such as, training levels, psychological and nutritional consideration, nature of exercise and level of individual fitness, also affect these results.

References

- Burgomaster, K. A., Howarth, K. R., Phillips, S. M., Rakobowchuk, M., MacDonald, M. J., McGee, S. L., Gibala, M. J. (2008). Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. *The Journal of physiology*, 586, 151-160.
- Gibala, M. J., Little, J. P., van Essen. M., Wilkin, G. P., Burgomaster, K. A., Safdar, A., Sandeep, R., Tarnopolsky, M. A. (2006). Short-term sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance. *The Journal of physiology*, 575(Pt 3), 901-911.
- Esfarjani, F., and Laursen, P. B. (2007). Manipulating high intensity interval training: Effects on VO_2max , the lactate threshold and 3000m running performance in moderately trained males. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(1), 27-35.

Jones, A. M., and Carter, H. (2000). The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports Medicine*, 29, 373-386.

Laursen, P. B., and Jenkins, D. G. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training: optimising training programmes and maximizing performance in highly trained endurance athletes. *Sports Medicine*, 32(1), 53-73.

Smith, T. P., Coombes, J. S., and Geraghty, D. P. (2003). Optimising high-intensity treadmill training using the running speed at maximal O₂ uptake and the time for which these can be maintained. *European Journal of Applied Physiology*, (3-4), 337-343.

THE EFFECTS OF MASSAGE TRAINING ON THE CHRONIC LOW BACK PAIN IN THE MEN PERSONAL AHVAZ OIL COMPANY

Hosseini, A.S.1, Valizadeh, R.2

1 Islamic Azad University, Behbahan Branch, Iran; 2 Islamic Azad University, Omidiyeh Branch, Iran

Abstract: The purpose of this study is the effects of massage training on the Chronic low back pain in the men personal ahvaz oil company .Design: for this research which is semi – experimental, 30 patients having chronic low back pain with the age ranging between 30 and 40 and with 3 months of backache were randomly selected among the population for estimating subject's backache, Q- back standard questionnaire was used and the subjects were randomly put into two experimental group and control group. The questionnaires were completed before and after the examination. For analyzing the data, descriptive statistics was applied by means of T test .through applying SPSS Version 13. The probability level taken for the steady was .05. The results indicated that the massage group had been different than control croup but it that was no meaningful difference. I think this practice need long time and we must do that with physical training.

Keywords: chronic back pain , massage training.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 630.zip](#)

1 Introduction: Massage is one of the oldest healing arts: Chinese records dating back 3,000 years document its use; the ancient Hindus, Persians and Egyptians applied forms of massage for many ailments; and Hippocrates wrote papers recommending the use of rubbing and friction for joint and circulatory problems. Today, the benefits of massage are varied and far-reaching. As an accepted part of many physical rehabilitation programs, massage therapy has also proven beneficial for many chronic conditions, including low back pain, arthritis, bursitis, fatigue, high blood pressure, diabetes, immunity suppression, infertility, smoking cessation, depression, and more. And, as many millions will attest, massage also helps relieve the stress and tension of everyday living that can lead to disease and illness. (Chou R,2007)In the present century man has been able to overcome many diseases with the help of pharmaceutical industry and the invention of many useful drugs. However, the new advances in various aspects of man's life such as the modern technological life and industrialization of societies, lengthening of daily work hours, life stresses, unfit dietary, insufficient rest, not enough physical training, heart and artistry diseases have increased compared with the past.The highest rate of these problems belongs to the backbone diseases whose major causes are the change in life- style toward a more comfortable life and less daily activities.(Cherkin DC, 2003)Nowadays, many experts believe that some simple practices and sports such as running, walking, riding may be useful for improving the backache since these sports make the muscles surrounding the backbone stronger and cause the body balance(Taso TC 2007).

2. Methods The method of this research is semi experimental that studies the effects massage training on the Chronic low back pain in the men personal ahvaz oil company. bye use of Q-back standard questionnaires In this research our sample is a great group of men workers of Ahvaz Oil Company who participate in sport test. Our samples include 30 men workers of Ahvaz Oil Company with the average of 30-40years which are divided in 3 group s of 15 people. The evaluate of the chronic low back pain of the patients was tone through a standard questionnaires Q-back. The workers who come to have sport test, if they may have backache more than 3 methods will be test

and they must give back the paper of satisfactory. They must not be athlete, note having bad disease, no operating surgery, then they will be divided in 2 groups of people each group will exercise under the view of specialists of that course. .Before the exercises start and after 12 week exercise the questionnaires to them and data was gathered. After gathering data and information for description analyzing we use the software SPSS with 13.5 windows and we use, T test and ($p \leq 0.05$) was consider.

3. Results 1.the search findings by attention to results obtained of before and after practice in treatment massage and also compared this group with control group in table 1 show that p-value =/291 is more of $p < 0/05$ and also different before and after practice between two group showing that haven't significant different you can show that in chart 1.

Table 1 the result of compared massage and control groups together to used of T test

Chart 1 show that have not different between massage and control groups

4. Discussion and Conclusion . The search findings is showing by attention to scale pain patients after and before practice in treatment massage group and also compare this group with control group that have not exist significant different . , this result have coordination with (Taso TC 2007), (Furland DC 2009), (Cherkine DC, 2003) and haven't coordination to search (Massoud Golpaygani,2007), A 2008 review of 13 clinical trials found evidence that massage might be useful for chronic low-back pain. Clinical practice guidelines issued in 2007 by the American Pain Society and the American College of Physicians recommend that physicians consider using certain CAM therapies, including massage (as well as acupuncture, chiropractic, progressive relaxation, and yoga), when patients with chronic low-back pain do not respond to conventional treatment(Chou R,2007) but rather massage group had been different with control group than before exercise but this different had not been significant .By attention th exercise can be effective on decrease back pain . Additional we can replace them to medical treatment because medical and drug treatment cost a small fortune . I think if we want to see effect of massage training must be use of long time to do it or use of massage and practice together can be useful to decrease of men have been pain back .always many of this pain improve without referral to physician. but some pains are that their own torment along time . usually, backache cause due to place body in unsuitable position, though backache can be symptom of joints hurt, ligaments. The another reason backache being poor gut muscles and leg muscles ,though backache can be accompanied, expect by replace suitable sport program cause decrease costs

References

- 1- Massoud Golpaygani - Maryam Najafi (2007) Effect of three methods of massage therapy and movement therapy drug therapy in treating patients with the complication of acute sciatica
- 2- Tsao JC (.2007). Effectiveness of Massage Therapy for Chronic, Non-malignant Pain: A Review. Pediatric Pain Program, Department of Pediatrics, David Geffen School of Medicine at UCLA, USA. Evid Based Complement Alternat Med. Jun;4(2):165-79.
- 3- Furlan AD, Imamura M, Dryden T,(2009).Irvin E Massage for low back pain: an updated systematic review within the framework of the Cochrane Back Review Group.Institute for Work & Health, Toronto, ON, Canada.Publication Types, MeSH Terms Spine (Phila Pa 1976). Jul 15;34(16):1669-84

4- Cherkin DC, Sherman KJ, Deyo RA, Shekelle PG.(2003). A review of the evidence for the effectiveness, safety, and cost of acupuncture, massage therapy, and spinal manipulation for back pain. Group Health Cooperative and University of Washington, Seattle, Washington 98101, USA

5- Chou R, Qaseem A, Snow V, et al. (2007) Diagnosis and treatment of low back pain: a joint clinical practice guideline from the American College of Physicians and the American Pain Society. *Annals of Internal Medicine.*;147(7):478-491.

COMPARISON OF THE EFFECTS TWO WAYS TRAINING, HYDROTHERAPY AND MASSAGE TRAINING ON THE CHRONIC LOW BACK PAIN IN THE MEN PERSONAL AHVAZ OIL COMPANY

Hosseini, A.S.1, Valizadeh, R.2

1 Islamic Azad University, Behbahan Branch, Iran; 2 Islamic Azad University, Omidyeh Branch, Iran

Abstract: The purpose of this study is to compare two ways of doing exercise, that is, Hydrotherapy and massage training on men having chronic backache in Ahwaz Oil Company. Design: for this research which is semi – experimental, 45 patients having chronic low back pain with the age ranging between 30 and 40 and with 3 months of backache were randomly selected among the population for estimating subject's backache, Q- back standard questionnaire was used and the subjects were randomly put into two experimental groups and a control group. The questionnaires were completed before and after the examination. For analyzing the data, descriptive statistics was applied by means of T-test .through applying SPSS Version 13. The probability level taken for the steady was .05. The results indicated that the Hydrotherapy exercises had meaningful difference than the control group. . However, in the massage group had been different than control group but it that was no meaningful difference. at the end I remind that This article taken from research project of behbahan branch.

Keywords: chronic back pain, Hydrotherapy, massage training.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Nowadays, many experts believe that some simple practices and sports such as running, walking, riding may be useful for improving the backache since these sports make the muscles surrounding the backbone stronger and cause the body balance Water treatment is basically used for coordinating the body, stirring the blood circulation, improving the digestive and immunity body systems and for getting rid of the probable aches and problems. It is believed that this exercise is fundamental for making the body young and reducing the stress level. If reduces the exerted pressures upon the backbone and increases the body power which strengthens the muscles more (Taso TC, 2007),. Massage therapy has a long history in cultures around the world. Today, people use many different types of massage therapy for a variety of health-related purposes. In the United States, massage therapy is often considered part of complementary and alternative medicine (CAM), although it does have some conventional uses. This fact sheet provides a general overview of massage therapy and suggests sources for additional information scientific evidence on massage therapy is limited. Scientists are not yet certain what changes occur in the body during massage, whether they influence health, and, if so, how. The National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) is sponsoring studies to answer these questions and identify the purposes for which massage may be most helpful (Chou R, 2007)

Methods The method of this research is semi experimental that studies comparison of the effects two ways training, Hydrotherapy and massage training on the Chronic low back pain in the men personal ahvaz oil company by use of Q-back standard questionnaires In this research our sample is a great group of men workers of Ahvaz Oil Company who participate in sport test. Our samples include 30 men with the Average of 30-40years which are divided in 2 groups of 15 people .The evaluate of the chronic low back pain of the patients was done through a standard questionnaires Q-

back. The workers who come to have sport test, if they may have backache more than 3 methods will be test and they must give back the paper of satisfactory They must not be athlete, note having bad disease, no operating surgery, then they will be divided in 2 groups of people will exercise under the view of specialists of that course. Before the exercises start and after 12 week exercise the questionnaires to them and data was gathered. After gathering data and information for description analyzing we use the software SPSS with 13.5 windows and we use T- test and ($p \leq 0.05$) was consider

Results the search findings by attention to results obtained of before and after practice in Hydrotherapy and massage groups also compared this group together in table 1 show that p-value =0/00 is less of $p < 0/05$ and also different before and after practice between two group showing that have significant different. Table 1.use of T test for comparison of the effects two ways training massage and Hydrotherapy training in different groups Chart 1 show that have significant different between massage and Hydrotherapy groups

Discussion and Conclusion The search findings is showing by attention to scale pain patients after and before practice in treatment massage group that have not exist significant different . , this result have coordination with (Taso TC ,2007)and haven't coordination to search (golpayegany.2007) . A 2008 review of 13 clinical trials found evidence that massage might be useful for chronic low-back pain. Clinical practice guidelines issued in 2007 by the American Pain Society and the American College of Physicians recommend that physicians consider using certain CAM therapies, including massage (as well as acupuncture, chiropractic, progressive relaxation, and yoga), when patients with chronic low-back pain do not respond to conventional treatment(Chou R,2007)The other findings obtained in this search is practices influence Hydrotherapy on people having chronic backache , showing that exist significant different. the average treatment before and after practice is redolent this exercises can had be significant influence on decrease pain. The results search has coordination with searches (Dong Koog, 2008) (Valie J, 2007), (Resend SM, 2007).show that practices addition of decrease pain cause coordination and most balance in peopleIn study results yield of comparison average two groups ,and compared together in tablet 1, showing that any two group having be different plains after of twelve weeks. But this different had been significant in Hydrotherapy than massage group, but rather massage group had been different than before exercise but this different had not been significant Therefore can be say Hydrotherapy one of the best way for decrease low pain back. .always many of this pain improve without referral to physician. but some pains are that their own torment along time . usually, backache cause due to place body in unsuitable position, though backache can be symptom of joints hurt, ligaments. The another reason backache being poor gut muscles and leg muscles ,though backache can be accompanied, expect by replace suitable sport program cause decrease costs. Therefore can be say Hydrotherapy one of the best way for decrease low pain back.

References

- 1- Chou R, Qaseem A, Snow V, et al. (2007) Diagnosis and treatment of low back pain: a joint clinical practice guideline from the American College of Physicians and the American Pain Society. *Annals of Internal Medicine.*;147(7):478-491
- 2- Dong Koog(2008). "the effect of aquatic on postural balance and muscle strength in strok survivors" *clinical rehabilitation* ,22(10),966-97

3- Golpaygani M, Najafi M (2007) Effect of three methods of massage therapy and movement therapy drug therapy in treating patients with the complication of acute sciatica

4- Resende,SM Rassi,CM VianaFP(2007) "effects of hydrotherapy in balabce and prevention of falls elderly women". Rev bras fisioter,12(1)57-63

5- Tsao JC (.2007). Effectiveness of Massage Therapy for Chronic, Non-malignant Pain: A Review.Pediatric Pain Program, Department of Pediatrics, David Geffen School of Medicine at UCLA, USA. Evid Based Complement Alternat Med. Jun;4(2):165-79.

6-Vaile,J Halson,S Gill Dawson,B.(2007) "effect of hydrotherapy on recovery from fatigue" Int J sports med, 29:539-54

COMPARISON OF THE EFFECTS TWO WAYS TRAINING, HYDROTHERAPY AND STABILIZATION TRAINING ON THE CHRONIC LOW BACK PAIN IN THE MEN PERSONAL AHVAZ OIL COMPANY

Hosseini, A.S.1, Valizadeh, R.2

1 Islamic Azad University, Behbahan Branch, Iran; 2 Islamic Azad University, Omidyeh Branch, Iran

Abstract: The purpose of this study is to compare two ways of doing exercise, that is, Hydrotherapy and stabilization training on men having chronic backache in Ahwaz Oil Company. Design: for this research which is semi – experimental, 45 patients having chronic low back pain with the age ranging between 30 and 40 and with 3 months of backache were randomly selected among the population for estimating subject's backache, Q- back standard questionnaire was used and the subjects were randomly put into two experimental groups. The questionnaires were completed before and after the examination. For analyzing the data, descriptive statistics was applied by means of t- test. through applying SPSS Version 13. The probability level taken for the steady was .05. The results indicated that the Hydrotherapy exercises and the stabilization training had better meaningful difference than the before practice . However, in the Hydrotherapy group there was more meaningful difference.

Keywords: chronic back pain , Hydrotherapy, stabilization training.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 281.rar](#)

Introduction: Nowadays instead of riding and walking, we use our cars. This may ensure in our body muscles being weak and consequently reduces the performance of the body organs considerably. Doing exercise makes the muscles stronger and reduces the pressure imposed upon the backbones and keep the joint to moving. Further, doing exercise improves the performance and functions of our hearts and respiratory organs (Resend SM,2007). Statistically, the endemic of backache in the world has been reported around 80 percent. Water treatment is basically used for coordinating the body, stirring the blood circulation, improving the digestive and immunity body systems and for getting rid of the probable aches and problems. It is believed that this exercise is fundamental for making the body young and reducing the stress level. If reduces the exerted pressures upon the backbone and increases the body power which strengthens the muscles more. The effect of treatment with hot and cold water was proved in the 20th century, and the results of experiments showed that water had an important role in curing or lessening many muscular problems, strengthening the muscles engaging the passive muscles, improving the blood circulation in vessels and soothing the physical and mental diseases (Browder ,2007).

Methods The method of this research is semi experimental that studies comparison of the effects two ways training, Hydrotherapy and stabilization training on the Chronic low back pain in the men personal ahvaz oil company by use of Q-back standard questionnaires. In this research our sample is a great group of men workers of Ahvaz Oil Company who participate in sport test. Our samples include 30 men with the average of 30-40years which are divided in 2 group s of 15 people. The evaluate of the chronic low back pain of the patients was tone through a standard questionnaires Q-back. The workers who come to have sport test, if they may have backache more than 3 methods will be test and they must give back the paper of satisfactory, their average must be between 30 and 40. They must not be athlete, note having bad disease, no operating surgery, then they will be

divided in 2 groups of people and each group will exercise under the view of specialists of that course. Before the exercises start and after 12 week exercise the questionnaires to them and data was gathered. After gathering data and information for description analyzing we use the software SPSS with 13.5 windows and we use T test and ($p \leq 0.05$) was consider.

Results the search findings by attention to results obtained of before and after practice in Hydrotherapy and stabilization groups also compared this group together in table 1 show that p-value =0/03 is more of $p < 0/05$ and also different before and after practice between two group showing that . have not significant different. Table 1 .use of t test for comparison of the effects two ways training in different groups Chart 1 show that have not significant different between stabilization and Hydrotherapy groups

Discussion and Conclusion By attention to scale pain patient before and after Stabilization training . research findings and also compared this group with control group exist significant different. this is showing that exercises can be effective in decrease backache ,the research have accordance with (Koumantakis GA ,2005) ,(Browder ,2007) ,(Barr KP ,2005) ,(Esmit,2005) and(Samdi ,1386). By attention to problems for back pain patients and to backache outbreak, practice can help to power and function patient by consideration to purpose exercise and research is performed by various searchers ,a Stabilization training program with increase constancy , power , coordination , position sense and motion sense in backbone cause increase and secure function backbone implementation this practice cause increase tolerance tired ,coordination power, resting and dynamic constancy neurotic -muscular control, motion control that effects result to decrease pain and inability .The other findings obtained in this search is practices influence Hydrotherapy on people having chronic backache , compared this group with control group showing that exist significant different. the average treatment before and after practice is redolent this exercises can had be significant influence on decrease pain. The results search have coordination with searches (Dong Koog,2008) (Valie J,2007), (Resend SM,2007). (Asbaty,1358)and (parmon,1385)and show that practices addition of decrease pain cause coordination and most balance in people.In study results yield of comparison average two groups ,in compared to control group in tablet1, showing that any two group having be different plains after of twelve weeks. But this different had been significant in Hydrotherapy than stabilization group,. By attention the exercise can be effective on decrease back pain . Additional we can replace them to medical treatment because medical and drug treatment cost a small fortune. In nomination result obtained of this search and positive effects water therapy an stabilization exercise in decrease pain patients to before of practice can say, though is reported 80% backache ,and at least80%people have experienced .always many of this pain improve without referral to physician. but some pains are that their own torment along time . usually, backache cause due to place body in unsuitable position, though backache can be symptom of joints hurt, ligaments.. Therefore can be say Hydrotherapy one of the best way for decrease low pain back.

References

1- Koumantakis GA, Watson PJ, Oldham JA.(2005). Trunk muscle stabilization training plus general exercise versus general exercise only: randomized controlled trial of patients with recurrent low back pain. School of Physical Therapy, Drosopoulou- 6Kypseli, Athens 112 57, Greece. gak4@otenet.gr Phys Ther. Mar;85(3):206-8.

- 2- Smidt N, Devet HC, Bouter LM, Dekker T, Arendzen TH, Debie RA , Biemra(2005)- effectiveness of exercise therapy : a best evidence summery of system reviews .Aust J , physiother.;51(2):71-81
- 3- Hadi Samadi (1386) The effect of a stabilization period of exercise to improve pain and improving mental health in patients with chronic low back pain
- 4- Prmoon, Morad (1385), the effect of an elected water treatment in patients with mechanical back pain, MS Thesis, Azad University, Boroujerd unit
- 5-Browder DA, Childs JD, Cleland JA, Fritz JM.(2007).Effectiveness of an extension-oriented treatment approach in a subgroup of subjects with low back pain: a randomized clinical trial Outpatient Physical Therapy, Physical Therapy Department, Wilford Hall Medical Center, San Antonio, TX, USA. david.browder@lackland.af.milPhys Ther. Dec;87(12):1608-18; discussion 1577-9. Sep 25.
- 6- Barr KP, Griggs M , Cadby T .(2005). Lumber stabilization ; core concepts and current literature , part1 .AMJ physmed Rehabil.JUN;84(6):473-80
- 7-Dong Koog(2008)."the effect of aquatic on postural balance and muscle strength in strok survivors" clinical rehabilitation ,22(10),966-97
- 8- Vaile,J Halson,S Gill Dawson,B.(2007) "effect of hydrotherapy on recovery from fatigue" Int J sports med, 29:539-544
- 9- Resende,SM Rassi,CM VianaFP(2007) "effects of hydrotherapy in balabce and prevention of falls elderly women". Rev bras fisioter,12(1)57-63
- 10- Naghme Esbati(1385), the effect of an elected water treatment on patients with back pain, end MS letter, School of Physical Education and Sport Sciences, University of Mazandaran

TIME COURSE OF MUSCLE SWELLING AND MUSCLE FATIGUE DURING WALK EXERCISE WITH RESTRICTED LEG BLOOD FLOW IN YOUNG MEN

Madoka Ogawa, Tomohiro Yasuda, Yoshiaki Sato, Takashi Abe
The University Of Tokyo

Abstract Walk training combined with blood flow restriction (BFR) leads to hypertrophic effects in leg muscle, but the underlying physiological mechanisms are poorly understood. Muscle fatigue during resistance exercise might be responsible for the greater hypertrophic response. Also, acute cell swelling has been shown to stimulate muscle protein metabolism. The aim of this study was to investigate the level of leg muscle fatigue and change in muscle size during walk exercise combined with leg BFR. We examined the time course of the acute effects of BFR slow walk (BFR-slow; walking speed 56 m/min), BFR fast walk (BFR-fast; walking speed 87 m/min), and control walk (CON-slow; walking speed 56 m/min) on ultrasound-measured muscle thickness (MTH) and on isometric knee extension strength in 8 young men. No difference in baseline MTH and isometric strength was observed between the sessions. MTH of the quadriceps and triceps surae increased ($P<0.05$) during and immediately after the BFR-slow (8–11% and 2–4%, respectively) and BFR-fast (7–8% and 3–5%, respectively) sessions, but not in the CON-slow (–2% and 0%, respectively) session. There was no significant difference in increased quadriceps and triceps surae MTH between the BFR-slow and the BFR-fast sessions. No change in MTH of the erector spinae was observed in either session. Isometric strength was unchanged during and immediately after the BFR-slow (–3%), BFR-fast (–6%), and CON-slow (–2%) sessions. Our results indicated that acute muscle swelling evaluated by MTH may influence muscle metabolism and subsequent muscle hypertrophy.

Keywords: Vascular occlusion, ultrasonography, muscle size, maximum voluntary strength

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction and aim of the study Muscle blood flow restriction (BFR) during low-intensity resistance exercise training has been shown to elicit muscle hypertrophy similar to that elicited by traditional high-intensity resistance training (Takarada et al., 2000). An intensity as low as that associated with slow walking, when combined with BFR, can lead to significant improvements in muscle strength and size (Abe et al., 2006a). We recently demonstrated that an acute bout of low-intensity (20% of one repetition maximum) resistance exercise with BFR stimulates the anabolic cell signaling (i.e., Akt/mTOR) pathway and muscle protein synthesis within 3 hours after exercise (Fujita et al., 2007). However, the physiological mechanisms that promote muscle growth associated with low-intensity exercise combined with BFR are poorly understood. Muscle fatigue (a decrease in isometric strength) during resistance exercise might be responsible for a greater hypertrophic response (Karabulut et al., 2010). Acute cell swelling has been shown to stimulate muscle protein synthesis and suppress proteolysis (Haussinger et al., 1993). Thus, the purposes of this study were (1) to investigate the level of muscle fatigue during walk exercise combined with BFR, and (2) to assess the extent of muscle swelling during walk exercise with BFR.

Methods Eight healthy, active men participated in this study. The average age, height, and body weight of the subjects were 25.4 (1.7) years, 1.74 (0.02) m, and 63.5 (3.0) kg. Each subject performed 30 minutes of treadmill walking with and without leg BFR on separate days in random order. Treadmill speed was set at 56 m/min (BFR-slow) and 87 m/min (BFR-fast) for the BFR walk

sessions and at 56 m/min (CON-slow) for the control walk session. An elastic belt (50-mm wide) was placed around the most proximal portion of each leg during the BFR walk session. The belt contained a pneumatic bag along its inner surface that was connected to an electronic air pressure control system, which monitored the restriction pressure (Kaatsu-Master, Sato Sports Plaza, Tokyo, Japan). The belt air pressure was set at 220 mmHg and was maintained during the entire exercise session. To estimate acute muscle swelling, muscle thickness (MTH) was measured using B-mode ultrasound (Aloka SSD-500, Tokyo, Japan) at three sites: the quadriceps (at 50% of the thigh length), the triceps surae (at 30% of the lower leg length), and the lumbar erector spinae (at L4-L5), as described previously (Abe et al., 1994). To estimate muscle fatigue, maximal voluntary isometric knee extension strength was measured using an isokinetic dynamometer (Biodex System 3, Sakai Medical Instruments, Tokyo, Japan). Each subject was seated on a chair with the hip and knee joint angles positioned at 85 and 75 degrees, respectively. Both measurements were taken before, at 5-min intervals during, and immediately after the walk sessions.

Results No difference in baseline MTH and isometric strength was observed between the sessions. Isometric strength was unchanged during and immediately after the walk session in the BFR-slow (–3%), BFR-fast (–6%), and CON-slow (–2%). In contrast, MTH of the quadriceps and triceps surae increased ($P<0.05$) during and immediately after the BFR-slow (8–11% and 2–4%, respectively) and BFR-fast (7–8% and 3–5%, respectively) sessions, but not in the CON-slow (–2% and 0%, respectively) session. There was no significant difference in increased quadriceps and triceps surae MTH between the BFR-slow and BFR-fast sessions. No change in MTH of the erector spinae was observed in either session.

Discussion and conclusion Muscle swelling occurs specifically in exercising muscles and not in inactive muscles. Acute cell swelling has been shown to stimulate muscle protein synthesis and suppress proteolysis (Haussinger et al., 1993). In the present study, an acute increase in MTH was observed only in the BFR sessions. Changes in muscle size were specific to those limb muscles where blood flow was restricted, whereas no change was observed in unrestricted trunk muscles. Interestingly, an acute increase in MTH was greater in the quadriceps than in the triceps surae, a finding that corresponded to greater training-induced muscle hypertrophy of the thigh muscles than of the lower leg, as reported in a previous study (Abe et al., 2006b).

Selected references

Abe, T., Kearns, C. F., and Sato, Y. (2006a). Muscle size and strength are increased following walk training with restricted venous blood flow from the leg muscle, Kaatsu-walk training. *Journal of Applied Physiology*, 100, 1460-1466.

Abe, T., Kearns, C. F., Yasuda, T., and Sato, Y. (2006b). Effects of walk or squat training combined with restriction of leg muscle blood flow on hip, thigh and calf muscle hypertrophy. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38, S284-S285.

Abe, T., Kondo, M., Kawakami, Y., and Fukunaga, T. (1994). Prediction equations for body composition of Japanese adults by B-mode ultrasound. *American Journal of Human Biology*, 6, 161-170.

Fujita, S., Abe, T., Drummond, M. J., Cadenas, J. G., Dreyer, H. C., Sato, Y., Volpi, E., and Rasmussen, B. B. (2007). Blood flow restriction during low-intensity resistance exercise increases S6K1 phosphorylation and muscle protein synthesis. *Journal of Applied Physiology*, 103, 903-910.

Haussinger, D., Roth, E., Lang, F., and Gerok, W. (1993). Cellular hydration state: an important determinant of protein catabolism in health and disease. *Lancet*, 341, 1330-1332.

Karabulut, M., Cramer, J. T., Abe, T., Sato, Y., and Bemben, M. G. (2010). Neuromuscular fatigue following low-intensity dynamic exercise with externally applied vascular restriction. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 20, 440-447.

Takarada, Y., Takazawa, H., Sato, Y., Takebayashi, S., Tanaka, Y., and Ishii, N. (2000). Effects of resistance exercise combined with moderate vascular occlusion on muscular function in humans. *Journal of Applied Physiology*, 88, 2097-2106.

THE EFFECT OF DIFFERENT INTENSITY AND TECHNIQUE ON THE EMG VARIABLE(EMG) OF THE RECTUS FEMORIS WITHIN OF OLYMPIC LIFTS PULLING PHASES

Prof. Dr. Wadie Y . M, Khallil & Dr.Allah Al-Deen Feisal Khatab
College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The aim of the study was to comparing the deferent's between pulling phases in snatch and clean in Rectus Femoris EMG, Comparing the deferent's between pulling phases in snatch and clean equal the snatch weight in Rectus Femoris EMG .and Comparing the deferent's between pulling phases in clean and clean equal the snatch weight in Rectus Femoris EMG.

The researchers opts the descriptive approach and he conducts a sample consists of nine elite lifters . The researchers applies scientific and technical observation ,survey, measurement , analysis and test as via means to collecting data in obtaining upon EMG variables.

The camera is on (3) meters distance to lifter right side and its one meter high over phases .with speed is (30) frame per second . The variables contain EMG (Amplitude), (Area), (Max) and (Duration) The following Programs of Analysis are used: (Acd see)(Excel-2003). (System 98 Electromyography)• (I Film Edit 1.3) (Auto cad 2000) (A dope image ready V.8) (Paint) The discussion and conclusion was there are no significant differences in EMG concerning pulling phases between snatch and clean is equal to snatch weight. also in the EMG pertinent to pulling phases between snatch and clean and the same can be said about clean is equal to snatch weight and clean are mostly for clean weight and in the EMG pertinent to pulling phases between clean and clean is equal to snatch are mostly for clean.

Keywords: EMG, Olympic lifts

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 81.rar](#)

Introduction: The (EMG) was one of the important barometers to test the muscles during lifts , it give us the efficiency of the neuromuscular system also identifying the nature of EMG to the working muscles in weightlifting while performing the Olympic lifts. The Review literatures study is limited to the dynamic movement of the weight , Also it is confined to lifter body conjunctives carvers and to force-time coordination . But Many of researchers study the EMG as(Lu Deming and Wang Yunde.1985, Zhang Yue and Yunde 1990,Gao Yanjuan and Guozhongzhi.1992,Liu Weizhong and Lu Aiyung.1997, Bankoff study the EMG of the flexor muscles of the elbow articulation in weightlifting trained subjects.(Bankoff.2007.49-54) Farina and others ,study nonlinear surface EMG analysis to detect changes of motors unit conduction velocity and synchronization(Farina and others.2007.1753-1763),Hakkinen and others study the EMG muscle fiber and force production characteristic during (1) year training period in elite weightlifters.(Hakkinen and others.2004.419-427) ,Ning and Jun analysis the EMG of eight muscles in snatch with different weights.(Ning and Jun.2000.1) ,Analysis study of the EMG in the pull phases of Snatch lifts. (Al-Tikrity and Al-Zaydi.2009A.1-25) and the Analysis study of the EMG in the pull phases of Clean lifts. (Al-Tikrity and Al-Zaydi.2009B.1-30). A lot of studies have been done in Biomechanical analysis in weightlifting . But the EMG variables the comparison between the lifts were in an equal state in addition to weight differences didn't attract the attention of the researcher during the snatch and clean, Furthermore, the changes that occur in the Rectus Femoris EMG during the pulling phases and in other phases the

lifter needs strength and its synchronization with trajectory bar of the body conjectures corners and speed bar for developing the lifter technique and the mechanical variables during training and contests .

The aims of study: 1- comparing the deferent's between pulling phases in snatch and clean in Rectus Femoris EMG. 2-Comparing the deferent's between pulling phases in snatch and clean equal the snatch weight in Rectus Femoris EMG. 3-Comparing the deferent's between pulling phases in clean and clean equal the snatch weight in Rectus Femoris EMG. The methods: The researcher opts the descriptive approach and he conducts a sample consists of nine elite aged(26.55 ± 4.55) years, height(173.89 ± 4.17) and weighted (86.22 ± 4.27)KG.

The researcher applies scientific and technical observation Also he depends upon EMG variables. The camera is on (3) meters distance to lifter right side and its one meter high over stage .with speed is (30) shot per second . The variables contain EMG (Amplitude), (Area), (Max) and (Duration) The process is conducted by cleaning muscle surface by alcohol before putting electrodes which are cleaned also and then gelatin material is put on skin surface . The EMG is put behind the lifter at (1,5) meter distance .The device has a movable arm that carries electrodes in which connected directly to the computer . The device arm has been put at (1) meter distance behind the lifter .Video taping is synchronized with the time the lifts begin .

The time of EMG is set by the work of the device pedal . Besides that the performance time is shown on screen . Also the movement time is determined by the camera .After that we begin counting time in reverse reaching the beginning of the movement which is shown on electromyography .A part from some indication changes pertinent to schemes which are worthy to be noticed during performance and realizing starting and ending movement point .

The following Programs of Analysis are used: (Acd see)(Excel-2003). (System 98 Electromyography) , (I Film Edit 1.3 (Auto cad 2000) (A dope image ready V.8) (Paint) Total and partial stages time measurement is conducted via counting scores numbers which are fixed on weight movement trajectory multiplied by (0,03) per second .The previous number The data are handled statistically by using mean ,standard diversion ,and t-test ,proportion. The results: The statistical operation show us that the different in technique is not make different effect on the EMG variables because the load on the muscles in the snatch and clean and jerk was equaled when we used the same weight .But when we used the same technique in different weight we show the different in the rate of EMG variables , also when we used different technique and different weight .see figure 1-3

The discussion and conclusion: is measured via dividing camera velocity (30)shot per second.

1-There are no significant differences in EMG concerning pulling phases between snatch and clean is equal to snatch weight.

2- There are significant differences in the EMG pertinent to pulling phases between snatch and clean and the same can be said about clean is equal to snatch weight and clean are mostly for clean

3-There are significant differences in the EMG pertinent to pulling phases between clean and clean is equal to snatch weight are mostly for clean

References

- 1-Al-Tikrity ,Wadie Y,K and Al-Zaydi, Alaa (2009A):Analysis study of the EMG in the pull phases of Snatch lifts. Scientific conference ,Physiology of exercises, Basra University.
- 2-Al-Tikrity, Wadie Y,K and Al-Zaydi, Alaa (2009B):Analysis study of the EMG in the pull phases of Clean lifts.1st Scientific conference, physiology of exercises, Basra
- 3-Bankoff A.D.P et al (2007) Electromyography study of the flexor muscles of the elbow articulation in weightlifting trained subjects ,Electromyography and clinical neurophysiology, vol. 47 n.1 ,pp.49-54.

COMPARISON OF GRF IN VERTICAL JUMPING FOR HEADING THE FOOTBALL IN FLATFOOT AND SAFE MALE STUDENT

Esmail Moharrami Aghdam¹, Amir Ghiami Rad²

1: (M.S) (Iran Islamic Azad University, Tabriz Branch) 2: Academic Board Member Of Physical
Education Dept, Islamic Iran Azad University; Tabriz Branch

Introduction: The aim of this study was to analysis the GRF of vertical jumping to head a ball by male students who were suffering from flexible flat foot. **Materials & Methodology:** The present study is quazi -experimental and practical in nature All the male student of Shahid Chamran University of Ahwaz who had selected the course of general physical educational, with the total number of 600, volunteered to undergo the foot evaluation testes. The tests were" Feiss test" and "mirror box" to diagnose the flexible flat foot disorder in the test subjects. After evaluation, 15 individuals with diagnosed flexible flat foot (grades 2&3) were selected as test group and 15 individuals with normal foot and no apparent abnormality formed the reference group. These individuals were not essentially footballer. All the subjects were instructed land on the force platform and make their maximal convenient two-legged vertical jump to head a suspended ball. The mean of three acceptable jumps were recorded for reference group and test group for further analysis of kinetics of jump. **Results & Findings:** The results suggest a significant difference in kinetic patterns of vertical jumping of individuals with flat foot in vertical direction ($P=0.01$), as well as in kinematics' pattern of total contact time of foot to ground in individuals with flat foot and normal foot ($P=0.01$). In the other directions (saggital and mediolateral) there were no significant differences between two groups of test subjects ($P\geq 0.05$). **Discussion and conclusion:** In general, the results of this study shows that the values of ground reaction forces in vertical direction are higher in individuals with flat foot compared to those with normal foot; moreover there is difference between the total contact time to ground of foot among individuals with flat foot and those with normal foot.

Keywords: Kinetic patterns (GRF), jump, flat foot

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Because the body feet first point of collision with Earth, having a healthy foot floor with natural anatomical arches can be important. As having abnormal foot floor flat foot can enter the amount of force and muscle Brimful changes and ultimately "the whole body to face pressures that such abnormal conditions can be a factor in physical problems and complications secondary to (1). Paper that Bakaryn and colleagues (2006) about the incoming forces Brkf foot in individuals with normal foot arch floor and people with low arches of foot, took the floor results had suggested that the peak pressure and relative load in the middle section foot floor more people This is normal and suggests additional forces into the body is about 18% smooth (2) **Methods** Total 600 boy students participating in class public physical education, test lines Facebook ((Feiss and box mirror recognition parenthesis plantar, evaluated precision were. After examination of 15 students with smooth feet from grade 2 and 3 with a mean age (73/22), height (60/174) and weight (87/69) as a group of people and number of floor flat foot with 15 students having a normal plantar arch, with a mean age (13/23), height (40/176) and weight (55/69) as a group of people were natural foot floor. Sample necessarily "not soccer. subjects on the page of the Force (Force plate) to perform jump and hit the head football peak at a height commensurate with each individual jump, jump and act did tick off. Day 3 foot jump right individuals' natural floor flat foot on the floor and individuals of different

directions Kinetic was evaluated. Data obtained from independent t-test were analyzed Results Results indicate significant differences in ground reaction forces between individual floor flat foot and normal foot floor people in line vertical) 001 / 0 (P = also a significant difference between the total time Kinematics model foot contact with the ground among individuals with insole natural foot and foot flat bottom) 01 / 0 (P = is. the other direction (medial and lateral Sajytal) significant difference between test groups were observed) 05 / 0 (P ≥. Below ground reaction force values in normal individuals and individuals foot floor flat foot in different directions has shown Discussion and conclusion The results of this study show that amounts of ground reaction forces in line with individuals Vertical floor flat feet (318 percent of body weight) than their normal foot floor (285 percent of body weight) between a force of about 33 percent of body weight there that are could be due to structural weakness and weak ligaments feature bouncy floor flat foot t floor is people. This phenomenon causes high ground force actions in order to achieve maximum height jump is (3). During the period of Estans that irrelevance any reason to be different from the normal leg is shorter (4) review the results as total time of feet contact with the ground suggests individuals mean less time than their straight leg bottom floor is natural foot This factor caused no weight gain right foot flat floor individuals and caused a lot of force applied to the ground is less time. Low values of horizontal forces Medyaltral (internal side) and Sajytal (anteroposterior) Cause the lack of difference between and individuals natural foot floor foot flat on the floor forces the values in these two acts has been paid that this finding is consistent with other research.

References

1. Roger Jackson. (2000). Sports Medicine Guide. (Translated Shahram Farajzadeh, Tehran, Publishing National Olympic Committee Medical Commission
2. Bacarin T.A, Canettieri M.G, Akashi P.M.H, Sacco I.C.N. (2006) Biomechanics of the movement and human posture. University of Sao Paulo. Journal Of Biomechanics , 39(1):100-106.
3. Arnheim D.D, Prentice W.E. (1993) Principle of athletic training. By Moshy-year book, Inc, page & page 180-182 & 454-55.
4. Arastoo A,A. (1992) Biomechanical and physiological characterization of locomotor's impairment. Phd thesis, University of Strathclyd, Scotland, U.K.
5. Winter D.A, Wiley J.,(1990)."Biomechanics and motor control of human movement" Second edition, New York p 118.

EFFECTS OF 15-DAY CREATINE INTAKE ON STATIC STRENGTH RESULTS

KREATİNİN STATİK KUVVET DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Arslan Kalkavan, Mihri Barış Karavelioğlu, Halit Harmancı, Aydın Şentürk
Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study was to determine the effects of 15-day creatine intake on static strength outputs of the female soccer players. 28 female futsal players (age: $21,17\pm1,27$ years) who play intercollegiate futsal competitions volunteered to participate in this investigation. Participants were randomly assigned to either experimental and control group. Experimental groups was received creatine supplementation for the first five days 20 g / day and following 10 days the 5 g / day. Maltodextrine was received the control groups into the same amounts. Before and after the creatine suplemantation of the subjects, static strength values was determined by static strength dynomometers. At the end of Paired Samples T test, it was found that there were no significant differences in right and left hand grip strength and leg power of the creatine and control groups ($p>0,05$). The results have showed that 15-days creatine suplementation has no significantly effects on static hand grip and leg power.

Key words: creatine, static strength

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Bu çalışmanın amacı kreatin yüklemesinin statik kuvvet değerleri üzerine etkisini belirlemektir. Çalışmaya Üniversitelerarası Bayan Salon Futbolu müsabakalarında mücadele eden toplam 28 bayan (yaş: $21,17\pm1,27$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Denekler deney grubu ve kontrol grubu olarak iki eşit gruba ayrılmıştır. Denek grubuna ilk 5 gün 20 g/gün takip eden 10 günde ise 5 g/gün kreatin takviyesi yapılmıştır. Kontrol grubuna ise aynı oranlarda maltodextrin plasebo olarak verilmiştir. Deneklerin çalışma öncesi ve sonrası el pençe kuvveti değerleri el dinamometresi ile (Takei Physical Fitness Test Grip Strength Dynamometer, T.K.K. 5401) ve bacak kuvveti değerleri bacak dinamometresi (Takei Physical Fitness Lag Strength Dynamometer, T.K.K. 5402) ile belirlenmiştir.

Yapılan tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) sonucunda kreatin ve plasebo grubuna ait sporcuların çalışma öncesi ve sonrası sağ el pençe, sol el pençe ve bacak kuvvet değerlerinde önemli bir değişim gözlenmemiştir ($p>0,05$). Sonuçlar, 15 günlük kreatin alımının statik el pençe ve bacak kuvveti üzerinde önemli derecede etkisinin olmadığını göstermiştir.

GİRİŞ

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Çalışmaya Üniversitelerarası Bayan Salon Futbol Müsabakalarında mücadele eden toplam 28 bayan (yaş: $21,17\pm1,27$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. **Veri Toplama Araçları:** Çalışma çift kör, plasebo kontrollü ve randomize olarak gerçekleştirilmiştir. Denekler deney ($n=14$) ve kontrol ($n=14$) grubu olarak rastgele örneklem yöntemi doğrultusunda iki gruba ayrılmıştır. Denek grubuna 200 ml meyve suyuna karıştırılarak ilk 5 gün 20 g/gün takibeden 10 günde ise 5 g/gün kreatin takviyesi yapılmıştır. Kontrol grubuna ise aynı oranlarda maltodextrine plasebo olarak verilmiştir. Deney ve kontrol grubunun el pençe kuvveti 0,1 kgf hassaslıkta TAKEI GRIP- D marka el dinamometresi ile yapıldı. Dinamometre her bir deneğin el ölçüsüne göre ayarlandı. Ölçümler

denekler ayakta, kollar gergin ve hafif yana açılmış şekilde, maksimum kuvvetle sıkılarak gerçekleştirildi. Ölçümler sağ ve sol el için iki kez ölçülerek en yüksek değer ölçüm sonucu olarak dikkate alınmıştır. Deney ve kontrol grubunun bacak kuvveti TAKEI BACK-D marka bacak kuvvet dinamometresi ile yapıldı. Ölçümler denekler ayakta iken, bacaklar omuz genişliğinde açık ve diz ekleminde hafif bükük şekilde kuvvet platformunun üzerinde gerçekleştirildi. Ölçümler iki kez gerçekleştirilerek en yüksek değer ölçüm sonucu olarak dikkate alınmıştır

Verilerin Analizi: Tüm değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler aritmetik ortalama () ve standart sapma (SS) şeklinde hesaplanarak tablo içerisinde ($X \pm SS$) şeklinde verilmiştir. Denek ve kontrol grubunun sağ el pençe, sol el pençe ve bacak kuvvetine ait ön test ve son test değerleri arasındaki farka tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) ile bakılmıştır. Tüm istatistik işlemleri Windows için SPSS 15 istatistik paket programında yapılmış ve yanılma düzeyi olarak $p < 0.05$ kullanılmıştır.

BULGULAR Çalışmaya katılan bayan futbolculara ait fiziksel özellikler Tablo 1 de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bayan futbolcuların yaş ortalaması 21,17 yıl, boy ortalaması 166,33 cm, vücut ağırlıkları 54,11 kg ve vücut yağ yüzdeleri % 20,87 olarak bulunmuştur. (Bak Tablo 1). Tablo 1: Çalışmaya katılan bayan futbolculara ait fiziksel özellikler Değişkenler Ortalama (X) Standart Sapma (SS) Yaş (yıl) 21,17 1,27 Boy (cm) 166.33 5.63 Vücut Ağırlığı (kg) 54.11 6.63 Vücut yağ yüzdesi (%) 20,87 4,86. Çalışmaya katılan kreatin ve plasebo grubunun çalışma öncesi ve sonrası sağ el pençe, sol el pençe ve bacak kuvvet değerleri arasında farkın önemli olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) uygulandı. Test sonuçları kreatin ve plasebo grubuna ait sporcuların çalışma öncesi ve sonrası sağ el pençe, sol el pençe ve bacak kuvvet değerleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($p>0,05$) (Bak Tablo 2). Tablo 2: Çalışmaya katılan bayan futbolcuların Değişkenler Çalışma Öncesi ($X \pm SS$) Çalışma Sonrası ($X \pm SS$) T P Kreatin Grubu Vücut Ağırlığı (kg) 59,59 $\pm$ 5,58 60,09 $\pm$ 5,29 - 2,41 $>0,05$ Sağ el pençe kuvveti (kg) 30,67 $\pm$ 4,11 30,09 $\pm$ 3,52 0,809 $>0,05$ Sol el pençe kuvveti (kg) 28,11 $\pm$ 3,42 27,61 $\pm$ 3,09 0,731 $>0,05$ Bacak kuvveti (kg) 101,78 $\pm$ 16,09 107,53 $\pm$ 17,24 -1,798 $>0,05$ Plasebo Grubu Vücut Ağırlığı (kg) 54,60 $\pm$ 6,72 54,57 $\pm$ 6,71 0,184 $>0,05$ Sağ el pençe kuvveti (kg) 28,57 $\pm$ 4,92 28,30 $\pm$ 4,91 0,450 $>0,05$ Sol el pençe kuvveti (kg) 26,93 $\pm$ 4,26 26,43 $\pm$ 3,79 0,944 $>0,05$ Bacak kuvveti (kg) 80,02 $\pm$ 17,11 82,32 $\pm$ 17,77 -0,784 $>0,05$

OSMOTIC HOW DOES MAXIMAL EXERCISE AFFECT ERYTHROCYTE FRAGILITY AND SERUM MDA LEVEL OF THE AMATEUR ATHLETES

DAĞ KOŞUCULARINDA ÖZEL EĞİMLİ PARKURDA YAPILAN MAX. EGZERSİZ ERİTROSİT OSMOTİK FRAJİLİTESİNİ VE SERUM MDA DÜZEYİNİ NASIL ETKİLİYOR

*Ali Güreş, *Şaheser Güreş,**Nurgül Özdemir,**Sevil Sezgin

*Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Aydın

ABSTRACT It is shown that the erythrocyte susceptibility is increased in osmotic and oxidative stress at one episode maximal exercise. Optimal erythrocyte function is necessary to gain and keep the athletic performance. The sports anemia isn't due to hemodilution. The recurrent mechanical trauma of erythrocytes , oxidative and osmotic stress contribute to intravascular hemolysis. It is also stated that the lactate gain of erythrocytes contribute to hemolysis. Our aim in this study is to examine some hematologic parameters , erythrocyte osmotic fragility (EOF) , malonyldialdehyde (MDA) levels which determine the lipid peroxidations of the middle-distance athletes before one episode submaximal exercise and 1,8, and 24 hours after the exercise. Plus this , to see if it is possible to turn to the former values before the exercise. In our study medium level trained athletes are made to run 10000meters in 20 minutes. Fasting blood samples are collected into both plain tubes and tubes with K3 EDTA and analyzed in two hours for hematologic indexes (Hemoglobin Hb , Hematocrit Hct, Red Blood Cell (RBC) Count, Mean Cell Volume (MCV) , Mean Corpuscular concentration(MCHC), hemoglobin concentration , mean corpuscular hemoglobin (MCH)) by STKS hemocounter. Erythrocyte osmotic fragility (EOF) is stabilized by the method described in the book Merck Manual and MDA by Yoshika and Kawada Method. Statitital analysis were done using SPSS program (version 8.0) with Friedman test. $P<0.005$ value is found normal. We examine that all parameters , except MCV and Hct levels , are high in the first hour but after 24 hours they are near to or below the preceding level before the exercise. Except MDA all the parameters are meaningful. We can state that erythrocytes functions of the medium level trained middle-distance athletes are near to their former situation 24 hours after the submaximal exercise.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Dağ koşucularında,yapılan ölçümde özel eğimli parkurda maksimal egzersizin, osmotik ve oksidatif stresde eritrosit duyarlılığını arttırdığı gösterilmiştir. Optimal eritrosit fonksiyonu Dağ koşucularında performansın sağlanması ve sürdürülmesi için gereklidir. Dağ koşucularında ve mesafe koşucularında görülen aneminin yalnızca hemodilüsyona değil, eritrositlerin tekrarlayan mekanik travması, osmotik ve oksidatif hasardan ötürü intravasküler alanda hemolizine bağlı olduğu hatta eritrositlerin hücre içine laktat almalarının da hemolize katıldığı bildirilmiştir. Çalışmamız, üst ve orta düzeyde Dağ koşucularında, tek episod özel eğimli parkurda maksimal koşuya başlamadan önce, koşudan 1saat sonra, koşudan 8 saat sonra ve koşudan 24 saat sonra bazı hematolojik parametrelerini, eritrosit osmotik fragilitelerini (EOF), lipid peroksidasyon belirteci olan malondialdehid (MDA) düzeylerini ve bunların egzersizden önceki düzeye ulaşma durumunu incelemek amacıyla planlanmıştır. Çalışmamızda, üst ve orta düzeyde antrenman yapmış 20 Erkek Dağ koşucuları çalışmaya alındı ve özel eğimli parkurda yaklaşık olarak 33 dakika 10000m koşmaları sağlandı. Çalışmamızda özel labartuvar ortamında Dağ koşucuların da hemoglobin (hematokrit, eritrosit sayısı (Hb, Hct, RBC) eritrosit indeksleri (MCV, MCH, MCHC) Coulter firmasına ait STKS kan sayımı cihazında; EOF Coldman ve MDA düzeyleri ise Yoshioka ve Kawada'nın kullandığı yöntemle

göre saptandı. İstatistiksel analiz SPSS programında Friedman testi ile yapıldı ve $p<0.05$ değeri anlamlı olarak kabul edildi. MCV ve HCT düzeyi hariç, tüm parametrelerin birinci saatten sonra en yüksek değere ulaştığı, 8 saat sonra orta düzeyin üzerinde olduğu, 24 saat sonra ise egzersizden önceki düzeyine ulaştığı veya daha düşük olduğunu saptadık. MDA değerleri hariç tüm parametrelerdeki değişim anlamlı çıktı. Üst ve Orta düzeyde antrene olan Dağ koşucuların özel eğimli parkurda yapılan maksimal egzersizden 24 saat sonra eritrosit fonksiyonlarının egzersiz öncesine ulaştığını söyleyebiliriz.

THE EFFECT OF MENSTRUAL AND LUTEAL PHASES ON ANAEROBIC PEAK POWER OF INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS' ATHLETES

TAKIM VE BİREYSEL SPORCULARDA MESTRUAL VE LUTEAL EVRELERİN ANAEROBİK ZİRVE GÜÇ DEĞERİNE ETKİSİ

Şule Kirbaş* Seydi Ahmet Ağaoğlu** Mehmet Akif Ziyagil*

*Amasya Üniversitesi, ** Ondokuzmayıs Üniversitesi

Abstract The purpose of this study was to investigate the effect of menstrual cycle and luteal phase on peak power of individual and team sports' female athletes. This study was carried out on 60 female athletes (30 subjects from individual sports and 30 subjects from team sports) with a mean age of $20,20 \pm 1,8$ years, body mean weight of $62,08 \pm 9,4$ kg, a mean height of $167,03 \pm 6,6$ cm in Amasya and Ondokuz Mayıs Universities. The wingate anaerobic power test (peak power) was performed at their menstrual phase 3 ± 1 and luteal phases 21 ± 1 day of the menstrual cycle. Results of this study showed that there was no significant difference between individual and team sports' athletes in their physical and physiological characteristics except body height. There was also a meaningful difference between individual and team sports in peak power values ($p < 0,05$). Although the mean peak power value of team sports' athletes was mathematically different between two phases, no significant differences were observed both in menstrual cycle and luteal phase in whole group and within groups. In conclusion, neither menstrual nor luteal phases had an effect on anaerobic peak power of female athletes from individual and team sports.

Key Words: Anaerobic Peak Power, Menstrual and Luteal Phases.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 991.rar](#)

GİRİŞ Menstrual periyodun sportif performansı veya fiziksel eforun menstrüal döngüyü bozucu bir etkisinin bulunmadığı bildirilse de (Akgün, 1989), kadındaki aylık menstrual dönem süresince cinsiyet hormonlarının sabit düzeyde değil dönemin çeşitli bölümlerinde son derece değişik hızlarda salgılanmaktadır (Guyton, 1986). Estetik, dayanıklılık, ve sıkletlerin söz konusu olduğu sporlarda genç yaşlarda yüksek antrenman yüklenmelerinde ve düşük kilolarda menstrual bozukluklar ortaya çıkabildiği rapor edilmiştir (Redman ve Loucks, 2005). Kışalı ve arkadaşlarının yaptığı bir diğer çalışmada ise, menstrual dönemin 14'üncü günündeki ovulasyon evresinde sporcuların %71'i kendilerini iyi hissettiklerini, yine %71' i dönemin hemen öncesinde kendilerini en kötü hissettiklerini belirtmişlerdir. Sporcuların %62.2'si performanslarının menstruasyon döneminde aynı olduğunu ifade ederken, %22.2'si performanslarının daha kötü olduğunu söylemiştir (Kışalı ve ark., 2007). Bayanlar ile ilgili yapılan başka bir çalışmada premenstrual dönemde az sportif verimlilik diğer dönemlerde normal ya da normale yakın verimlilik olduğu gözlenmiştir (Fraccaroli, 1980). Bir başka çalışmada da, bayanların menstrual dönemin foliküler fazında luteal fazından daha yüksek hemoglobin seviyesine sahip oldukları gözlenmiştir (Reeves ve ark. 2001). Baş ağrısı, karında gerginlik ve şişlik, göğüslerde hassasiyet ya da şişme, el, ayak veya yüzde şişme gibi fizyolojik, yorgunluk, halsizlik, iç sıkıntısı, çabuk sinirlenme, ağlama isteği, dikkati toplayamama ve sosyal faaliyetlere katılmada isteksizlik gibi psikolojik semptomlardan en az bir psikolojik ve bir fizyolojik semptomun adet öncesi beş günlük dönemde ortaya çıkıp, adet kanaması ile birlikte en geç dört gün içinde kaybolması ,sosyal aktivite ve performans bozukluğuna neden olması ayrıca en az üç adet döneminde tekrarlanması premenstrual sendrom olarak tanımlanır (Karavug ve ark., 1997; Aktümsek,

2001). Bayan yüzücülerde, farklı menstrual dönemlerde seçilmiş performans kriterlerine etkileri ile ilgili çalışmada ise; düzenli menstrual döngüye sahip olanlara dikey sıçrama ve 25 metre serbest yüzme testleri yapılmış, ölçümler dönemin 1–2 (Menstrual faz), 13–15 (Ovulatuvar faz) ve 24–26 (Luteal faz) günlerinde üç kez alınmıştır. Dikey sıçrama ile ölçüm günlerine göre dönemler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca serbest yüzme dereceleri arasında 2’inci gün ile 26’ıncı gün dereceleri arasında da fark gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ölçülen değerlerin en iyi dereceleri reovulasyon döneminde ortaya çıkmıştır (Ertaş ve Ersöz, 2002).

Menstrual dönem süresince bayanların sportif performansı birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Fakat menstrual dönem boyunca performansın kıyaslaması az incelenmiştir. Yapılan çalışmalardan da yola çıkarak gerek dönemsel, gerekse bireysel farklılıkların göz ardı edilmemesi ve bizimde yapacağımız çalışmada tek bir dönem değil de dönemin farklı evrelerinde ölçümler almamızın menstrual döngüdeki saturasyon değerleri hakkında daha doğru sonuç vereceğini düşündürmektedir. Menstrual dönemde hormon ve kan değerlerinde değişiklikler oluşmaktadır. Kan değerlerinde oluşan bu dönemsel değişikliğin anaerobik güce bir etkisi olup olmadığına ve aynı zamanda takım ve bireysel sporcular arasında anaerobik zirve güç (ZG) değerlerin değişip değişmediğine bakılacaktır. Bu çalışmanın amacı: bireysel ve takım sporlarındaki bayan sporcularda menstrual dönemin menstrual (3.gün) ve luteal (21. gün) evrelerinin takım ve bireysel sporcuların zirve güç (ZG) değerlerine etkisinin araştırılmasıdır.

MATERYAL VE METOT Çalışma Amasya ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi bayan sporcularından bireysel (sprinter, diskçi, dağcı, masa tenişiçi, güreşçi, yüzücü, judocu ve uzak doğu sporcusu) ve takım sporlarıyla (basketbol, voleybol ve hentbol) uğraşan 60 sporcu üzerinde yapılmıştır. Bayanların 17–26 yaş arasında bulunan, en az 3 yıl önce menarş olan, en az 3 yıldır spor yapan, kronik herhangi bir rahatsızlığı olmayan, son bir yıl içinde gebe kalmayan, anemisi olmayan ve herhangi bir hormonal ilaç kullanmayan sporcular arasından seçilmiştir. Sporcuların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri SECA marka dijital tartı aleti kullanıldı. Anaerobik performansın belirlenmesinde Wingate Anaerobik Güç Testi (WAnT) için modifiye edilmiş bilgisayara bağlı ve uyumlu bir yazılımla çalışan kefeli bir Monark 834 E (İsveç) bisiklet ergometrisi kullanılmış ve deneklerin ZG değerleri belirlenmiştir. Testler, menstrual dönemin; menstrual faz (3.gün) ve orta luteal fazın (21.gün)’de uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS’in 7.5 sürümü kullanılarak tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve ikili grupların karşılaştırılmasında eşleştirilmiş t-testi kullanılmıştır.

BULGULAR Bu çalışmaya katılan deneklerin takım ve bireysel sporlar arasında yaş, menarş yaşı, boy uzunluğu, menstrual dönemin 3’üncü ve 21’inci gün vücut ağırlıkları ve antrenman yaşlarının karşılaştırılması tablo 1’de sunulurken tüm deneklerin, menstrual evrelerinin 3’üncü ve 21’inci günü wingate ZG değerlerinin karşılaştırılması tablo 2’de verilmiştir. Yine, tablo 3’de takım ve bireysel sporcuların menstrual evrelerinin 3’üncü ve 21’inci günü wingate ZG değerlerinin karşılaştırılması ile tablo 4’te takım sporcularının menstrual evrelerinin 3’üncü ve 21’inci günü wingate ZG değerlerinin kıyaslanması ve karşılaştırılması ve tablo 5’te bireysel sporcuların menstrual evrelerinin 3’üncü ve 21’inci günü wingate ZG değerlerinin karşılaştırılması verilmiştir.

TARTIŞMA Her ne kadar tüm grubun üçüncü ve yirmibirinci gün wingate ZG değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmasa da, üçüncü gün wingate ZG değerlerinden (556,88 watt) yirmibirinci gün değerleri (570,72 watt) çok azda olsa yüksek çıkmıştır. Aynı değerler, takım ve bireysel sporcular kendi içerisinde değerlendirildiğinde menstrual ve luteal evreler arasında anlamlı farklılık yoktur.

Çalışmamızın sonuçları, literatürde yer alan bazı çalışmalar ile büyük benzerlik göstermesine karşın (Fraccaroli, 1980; Di Brezzo ve Fort, 1990; Beidleman ve ark.,1999; Lebrun, 1993; Hasbay, 2005; Itoh ve ark., 2007), diğer çalışmalar ile farklılık göstermektedir (Karavug ve ark., 1997; Karacan, 2000; Sharkhline, 2000; Aktümsek, 2001; Minahan ve ark., 2007). Sadece takım ve bireysel sporlara göre 3'üncü ve 21'inci gün wingate ZG değerleri arasında anlamlı bir farklılık ($p<0,05$ düzeyinde) bulunmuştur. Sonuçlara göre her iki faz da takım sporcularının peak değerleri (604,63-645,37 watt), bireysel sporlardaki sporcuların değerlerinden (509,13-496,07 watt) daha yüksektir. Bu farklılığın kaynağı, sporcu grupları arasındaki boy uzunluğu farkı ve değişik antrenman yapıları olabilir (Özkan ve Sarol, 2008; Köklü ve ark., 2009). **SONUÇ** Her ne kadar menstrual ve luteal evreler arasında takım sporcularının anaerobik zirve güçleri matematiksel farklılık gösterse de, denek grubunun tamamında ve grupların kendi içinde (takım ve bireysel sporlar) bu evrelerin ZG değerler üzerinde bir etkisi yoktur.

THE EFFECT OF COMPETITION PERIOD TRAINING EXERCISE ON THE AEROBIC, ANAEROBIC, AND LACTATE LEVELS OF YOUNG FEMALE JUDOKAS

Müسابaka Dönemi Antrenmanının Genç Judocu Bayanların Aerobik Anaerobik Ve Laktat Seviyelerine Etkisi

Rüçhan İri, Gürkan Yılmaz, N. Muhammet Çelik
Niğde Üniversitesi

The aim of this study is to examine the effect of the competition-period training exercises on the aerobic, anaerobic, and lactate levels of young female judokas. The study is implemented on 16 voluntary and active female judokas with ages $17,1 \pm 1,2$ in average and heights $158,1 \pm 6,4$ cm in average who have joined national judo team at least once. The female judokas who have participated in the study are exposed to a 6-week competition-period training exercise program. Height, weight, aerobic, anaerobic and lactate values of the participants are tested before and after the training period. Wilcoxon matched two sampling test is done with a significance level of $P < 0,05$ $< 0,01$ for the arithmetical means, standard deviations and Z values of the data obtained after the training exercise. As a result of the statistical analysis, significant differences (according to $p < 0,05$) between the values before and after the training exercises are observed. These are calculated as - 3,52 for aerobic power, -2,43 for anaerobic power and -2,20 for lactate value. In conclusion, competition-period training exercises are seen to have effects on aerobic, anaerobic and lactate values.

Key Words: Judo, Aerobic, Anaerobic, Young Females

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 442.rar](#)

Giriş ve amaç Judo, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, denge, sürat, beceri, zamanlama ve tepki sürati gibi motorik özelliklerin tümünün bir arada bulunması gereken bir spor dalıdır (AÇIKADA, 1990.). Judocular çok kısa anlık hareketler dışında maç boyunca sürekli olarak savunma ve atak yapmak durumundadırlar. Bu nedenle judocu kısa sürede büyük miktarlarda enerjiye ihtiyaç duyar. Judo anaerobik enerjinin yanında aerobik enerjiye de ihtiyaç duyar. Judocunun aerobik kapasitesi onun en kısa sürede toparlanmasını sağlar (JACKSON, 1995). Bu çalışmanın amacı, müسابaka dönemi antrenmanın judocu genç bayanların aerobik güç, anaerobik güç ve laktat değerlerine etkisi araştırmaktır.

Yöntem Çalışma en az bir kere judo milli takımında bulunmuş yaş ortalamaları $17,1 \pm 1,2$ yıl, boy ortalamaları $158,1 \pm 6,4$ cm olan 16 gönüllü aktif bayan judocu üzerinde yapılmıştır. Çalışmaya katılan bayan judoculara 6 haftalık müسابaka dönemi hazırlık antrenman programı uygulanmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların antrenman periyodu öncesinde ve sonrasında boy ve kiloları ölçülmüş, anaerobik güçleri dikey sıçrama testi ile, aerobik güç 20 metre mekik koşu testi ve laktat ölçümleri için antekubital (dirsek önyüzü ya da önkol iç yüzü) bölgeden alınan venöz kan numuneleri heparinize steril plastik enjektörle 0,5 cc kan alınarak ve hava ile temasını önlemek için enjektör kapakları sıkıca kapatılarak 5 dk içerisinde Meram Tıp Fakültesi Biyokimya laboratuvarında; Bayer marka otomatik kan cihazında (seri No: Rapidlab 865, Made in German) ölçülmüştür. Çalışma sonrasında elde edilen verilerin aritmetik ortalamaları standart sapmaları ve Z değerleri için Wilcoxon eşleştirilmiş iki örneklem testi $P < 0,05$ $< 0,01$ anlamlılık seviyesinde hesaplandı.

Bulgular Yapılan istatistiki analiz neticesinde antrenman öncesi ve antrenman sonrası değerleri arasında aerobik güç -3,52'lik, anaerobik güç -2,43'lük, laktat değerinde ise -2,20'lik anlamlı değişiklikler ($p < 0,05$ 'e göre) gözlemlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç Yapılan çalışmalara bakıldığında kuvvet antrenmanından sonra laktat seviyelerinin düştüğü (Stone, 1993) , başka bir çalışmada bayan futbolcular üzerinde yapılmış ve yüklenme antrenmanları sonucundaki laktat ölçümlerinde düşüş (Alkner, 2003) McKenna ve ark. sağlıklı genç erkeklerde 7 haftalık bir antrenman programı uygulamışlardır Egzersiz sonrası kan laktat düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olduğunu bildirmişlerdir(McKenna, 1997) Gökdemir ve arkadaşları, güreşçilerde yapmış oldukları 8 haftalık antrenmanı sonucunda, anaerobik güç değerinde anlamlı bir artış kaydetmişlerdir. (Gökdemir) Futbolcuların aerobik güç değerleri hazırlık döneminin başında 47.9 ml/kg / dk olarak bulunurken, hazırlık dönemi sonunda bu değer istatistiksel olarak anlamlı bir oranda ($P < 0.01$) artarak 54.8 ml/kg / dk'ya çıkmıştır.(CİCİOĞLU) Kartal ve Günay ise 4 haftalık hazırlık dönemi antrenmanları sonucunda futbolcuların max VO2 değerlerinin 53.05 ml/kg / dk'dan 55.62 ml/kg / dk'ya çıktığını belirtmişlerdir(Kartal 1994). Zorba ve arkadaşları, 18-24 yaşları arasında olan bayanlara 8 haftalık haftada 3 gün step egzersizi uygulatmışlar ve çalışma sonunda deney grubunun dikey sıçrama,esneklik ve aerobik güç değerlerinde anlamlı bir farklılıklar bulmuşlardır(Zorba, 2000) Egzersizin enerji tüketimini artırarak enerji dengesinin değiştirdiği ve yağ kitlesinin azalmasına neden olduğu ve uzun süreli egzersizlerin oksijen kullanım miktarına direkt etkilediği bilinmektedir. Bomp'a'ya göre aerobik kapasite pozitif olarak anaerobik kapasiteye transfer edilebilir. Aerobik kapasitesini geliştiren sporcu aynı zamanda anaerobik kapasitesini de geliştirmiş olur. Çünkü O2 borcuna ulaşmadan önce daha uzun süre fonksiyon gösterebilir ve O2 borcundan sora daha erken sürede toparlanabilir.(Bompa,2001) Sonuç olarak yapılan müsabaka dönemi antrenmanının anaerobik güç, aerobik güç ve laktat değerlerine antrenman öncesine göre anlamlı değişikliklerin etkisinin olduğu görülmüştür.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C., Ergen, E. (1990). Bilim ve spor, büro-tek ofset matbaacılık, s,122-123-170, Ankara.
- Bompa, T.O. (2001) Antrenman kuramı ve yöntemi, Ankara, Barnes, J.K., Page, A. & McKenna, J. (1997). Goal orientation and motivational climate of international rowers during training and competition seasons. *Journal of sport science*, 15, 70-71.
- Cicioğlu, İ., Ocak, Y., Günay M. (2001). 6 Haftalık hazırlık dönemi antrenmanlarının profesyonel futbolcularda bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi, Atatürk üniversitesi besyo, beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi cilt:1 sayı:2.
- Gökdemir, K., Çeker, B., Cicioğlu, İ., (1999).Çabuk kuvvet antrenmanlarının 16-17 yaş grubu güreşçilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. selçuk üniversitesi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi., cilt 1, sayı 1.
- Kartal, R., Günay, M.(1994) Sezon öncesi yapılan hazırlık antrenmanlarının futbolcuların bazı fizyolojik parametrelerine etkisi, h.ü. spor bilimleri dergisi, cilt v, sayı: 324 -31.
- Jackson, A.S., Pollock, M., Word, A.(1995). Generalized Equation For Predicting Body Density of Women, *Medicine Science in Sports and Exercise*, Newyork,

Pierce, K., Rozenek, R., Stone, M., Effects of high volume weight training on lactate, heart rate, and perceived exertion, *J Strength Cond Res.* 7 (4): pp. 211-215, 1993.

Tesch, PA., Alkner, BA. (2003). Acute and chronic muscle metabolic adaptations to strength training. In: Komi PV, editor. *Strength and power in sport*, Blackwell Scientific Publishing, Boston.

Zorba, E., Yaman, R., Yıldırım, S., Saygın, Ö. (2000). 18-24 Yaş grubu sedanter bayan öğrencilerde 8 haftalık step uygulamasının bazı fiziksel uygunluk ve antropometrik değerlere etkisi. 1. Gazi beden eğitimi ve spor bilimleri kongresi. Ankara.

EFFECTS OF DIFFERENT WARM-UP DURATIONS ON WINGATE ANAEROBIC POWER AND CAPACITY RESULTS.

FARKLI ISINMA SÜRELERİNİN WINGATE ANAEROBİK GÜÇ VE KAPASİTE DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN BELİRLENMESİ

Halit Harmancı, Arslan Kalkavan, Aydın Şentürk, Oğuzhan Yüksel, Mihri Barış Karavelioğlu
Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study was to determine the effects of different warm-up durations (5, 10, 15, 20, 25, 30 minutes) on Wingate anaerobic power and capacity results. 13 male handball players volunteered to participate in this investigation. The anaerobic power and capacity values of the participants were determined by Wingate test. After a 5, 10, 15, 20, 25 and 30-minute warm-up efforts, participants were applied to anaerobic power and capacity tests performed at least within 48-hour intervals. Furthermore, after the study ended, participants were subjected to another second anaerobic test including 5-minute warm-up duration to determine whether this study created any training effects on the participants. At the end of One-way ANOVA test, it was found that there were no significant differences in terms of absolute peak power ($F_{5,60}=0.768$; $P>0.05$), relative peak power ($F_{5,60}=0.908$; $P>0.05$), absolute average power ($F_{5,60}=0.440$; $P>0.05$) and relative average power ($F_{5,60}=0.347$; $P>0.05$) of the handball players after the 5, 10, 15, 20, 25 and 30-minute warm-up durations. As a consequence of the performed study, Paired Samples T test was applied in repetitive measures to eliminate the possible training effects. The results indicated that there was no training effect in terms of absolute peak power, relative peak power, absolute average power and relative average power ($p>0.05$). At the end of this study, it has been found that different warm-up durations performed within 5 to 30-minute intervals on the bicycle ergo meter at a certain intensity have no effects on the Wingate anaerobic power and capacity values.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Bu çalışmanın amacı farklı ısınma sürelerinin (5, 10, 15, 20, 25, 30 dakika) wingate anaerobik güç ve kapasite değerleri üzerine etkisini incelemektir. Çalışmaya 13 erkek sporcu (yaş: $21,69\pm 2.01$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin anaerobik güç ve kapasite değerleri Wingate Testi ile belirlenmiştir. Denekler 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrası anaerobik güç ve kapasite testlerine en az 48 saat ara ile tabi tutulmuşlardır. Ayrıca çalışmanın denekler üzerinde bir antrenman etkisi oluşturup oluşturmadığını belirlemek için çalışmanın bitiminden 48 saat sonra 5 dakikalık ısınma içeren anaerobik teste ikinci kez tabi tutulmuşlardır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Testi (Oneway Anova) sonucunda hentbolcuların 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrası absölüt pik güç ($F_{5,60}=0.768$; $P>0.05$), relatif pik güç ($F_{5,60}=0.908$; $P>0.05$), absölüt ortalama güç ($F_{5,60}=0.440$; $P>0.05$) ve relatif ortalama güç ($F_{5,60}=0.347$; $P>0.05$) değerleri açısından önemli bir farkın olmadığını göstermiştir. Yapılan çalışmanın bir sonucu olarak antrenman etkisinin oluşup oluşmadığını elimine etmek için tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) yapılmıştır. Sonuçlar, absölüt pik güç, relatif pik güç, absölüt ortalama güç ve relatif ortalama güç değerleri açısından herhangi bir antrenman etkisinin oluşmadığını gösterdi ($p>0.05$). Sonuç olarak bisiklet ergometresinde belirli bir şiddette, 5-30 dakika arası yapılan farklı ısınma sürelerinin wingate anaerobik güç ve kapasite değerleri üzerine etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

GİRİŞ Anaerobik güç, mümkün olan en kısa sürede, belirli bir mesafe boyunca güç üretme çabası olarak (Beckenholdt ve Mayhew, 1983, Harmancı ve Hazır, 2006), anaerobik kapasite ise toplam işin birim zamandaki miktarı olarak tanımlanmaktadır (Dotan ve Bar-Or, 1983, Harmancı ve Hazır, 2006). Geçerli ve güvenilir bir test olan Wingate Anaerobik Testi (WAnT), maksimal üzeri şiddetli egzersizlerde anaerobik kas performansını değerlendirmek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır. Ekonomik ve emniyetli araç ve gereç gerektirmesi, kas gücünü indirek olarak ölçebilmesi ve objektif bir test olması anaerobik güç ve kapasitenin değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılmasının temel nedenlerindendir (Koşar ve Hazır, 1994).

YÖNTEM Araştırma Grubu: Çalışmaya Dumlupınar Üniversitesi hentbol takımında oynayan 13 erkek sporcu (yaş: 21,69±2.01 yıl) gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Anaerobik güç ve kapasite bilgisayar bağlantılı bisiklet ergometresinde (Monark 894E, Peak Bike, Sweden) Wingate Testi ile belirlenmiştir. Wingate testi belirli bir dış dirence karşı 30 sn süre ile mümkün olan en yüksek hızda pedal çevirmekten ibarettir. Deneklere test hakkında bilgi verildikten sonra teste başlamadan önce, bisiklet ergometresinde 60-70 W iş yükünde, 60-70 devir /dk pedal hızında, ayrı günlerde sırasıyla 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakika ısınma protokolleri uygulanmıştır. Her ısınma protokolü arasında en az 48 saatlik toparlanma süresi verilmiştir. Isınma sonrasında 5 dakika pasif dinlenme verilmiştir. Isınma ve dinlenmeden sonra her denek için sele ve gidon ayarı yapıp, ayaklar klipsler yardımıyla pedala sabitlenmiştir. Her denek için ilk testin başlamasından önce elde edilen vücut ağırlığının % 7,5'ine karşılık gelen ağırlık test sırasında uygulanacak dış direnç olarak bisiklet ergometresinin kefesine yerleştirildikten sonra test başlatılmıştır. Deneklerin dirençsiz olarak mümkün olan en kısa zamanda en yüksek pedal hızına ulaşmaları istenmiştir. Pedal hızı 150 devir/dk'ye ulaştığında kefe otomatik olarak inmiş ve test başlamıştır. Bu protokol testin yazılımından programlanmıştır. Denekler dış dirence karşı 30 saniye boyunca en yüksek hızda pedal çevirmişlerdir. Denekler test boyunca sözel olarak teşvik edilmişlerdir. Test sırasındaki güç parametrelerine ait bilgi RS 232 bağlantısıyla bilgisayardaki yazılım programına aktarılmıştır. Tüm güç parametreleri yazılım programı tarafından hesaplanmıştır. Verilerin Analizi: Tüm değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SS) şeklinde hesaplanarak tablo içerisinde ($\bar{X} \pm SS$) şeklinde verilmiştir. Deneklere ayrı günlerde wingate anaerobik testini uygulamadan önce sırasıyla 5, 10, 15, 20, 25, 30 dakikalık ısınma protokolleri uygulanmıştır. Isınma protokolleri sonrasında elde edilen güç değişkenleri arasındaki farklılıklara tekrarlı ölçümlerde ANOVA testi ile bakılmıştır. Ayrıca yapılan çalışmanın sonucu olarak antrenman etkisinin oluşup oluşmadığını elimine etmek için tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) uygulanmıştır. Tüm istatistik işlemleri Windows için SPSS 15 istatistik paket programında yapılmış ve yanılma düzeyi olarak $p < 0.05$ kullanılmıştır.

BULGULAR Çalışmaya katılan hentbolculara ait fiziksel özellikler Tablo 1 de gösterilmiştir. Hentbolcuların yaş ortalaması 21,69 yıl, boy ortalaması 182,23 cm, vücut ağırlıkları 88,96 kg ve vücut yağ yüzdeleri % 8,24 olarak bulunmuştur. (Bak Tablo 1). Tablo 1: Çalışmaya katılan deneklere ait fiziksel özellikler

Değişkenler	Ortalama (X)	Standart Sapma (SS)
Yaş (yıl)	21,69	2,01
Boy (cm)	182,23	6,30
Vücut Ağırlığı (kg)	88,96	15,59
Vücut yağ yüzdesi (%)	8,24	1,24

Çalışmaya katılan hentbolcuların 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrası absolüt pik güç değerleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans testi (Oneway Anova) uygulandı. Test sonuçları hentbolcuların 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrası absolüt pik güç değerleri arasında önemli bir farkın olmadığını gösterdi ($F_{5,60}=0.768$; $P>0.05$)

(Bak Tablo 2). Tablo 2: Çalışmaya katılan deneklerin absö lüt pik güç değ erleri De ğ iş kenler X $\pm$ SS F P Absö lüt Pik Gü ç (5dk ısınma sonrası) 897,06 $\pm$ 142,14 0.768 >0,05 Absö lüt Pik Gü ç (10dk ısınma sonrası) 930,31 $\pm$ 116,94 Absö lüt Pik Gü ç (15dk ısınma sonrası) 919,21 $\pm$ 127,56 Absö lüt Pik Gü ç (20dk ısınma sonrası) 928,46 $\pm$ 109,01 Absö lüt Pik Gü ç (25dk ısınma sonrası) 923,18 $\pm$ 142,90 Absö lüt Pik Gü ç (30dk ısınma sonrası) 925,99 $\pm$ 103,85 Çalışmaya katılan hentbolcuların 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrası relatif pik güç değ erleri arasında ö nemli bir fark olup olmadığını belirlemek için α =0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans testi (Oneway Anova) uygulandı. Test sonuçları hentbolcuların 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrası relatif pik güç değ erleri arasında ö nemli bir farkın olmadığını gösterdi (F5,60=0.908; P>0.05) (Bak Tablo 3).

Tablo 3. Çalışmaya katılan deneklerin relatif pik güç değ erleri De ğ iş kenler X $\pm$ SS F P Relatif Pik Gü ç (5dk ısınma sonrası) 10,16 $\pm$ 1,23 0,908 >0,05 Relatif Pik Gü ç (10dk ısınma sonrası) 10,58 $\pm$ 1,21 Relatif Pik Gü ç (15dk ısınma sonrası) 10,43 $\pm$ 1,20 Relatif Pik Gü ç (20dk ısınma sonrası) 10,57 $\pm$ 1,26 Relatif Pik Gü ç (25dk ısınma sonrası) 10,44 $\pm$ 1,00 Relatif Pik Gü ç (30dk ısınma sonrası) 10,56 $\pm$ 1,31 Çalışmaya katılan hentbolcuların 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrası absö lüt ortalama güç değ erleri arasında ö nemli bir fark olup olmadığını belirlemek için α =0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans testi (Oneway Anova) uygulandı. Test sonuçları hentbolcuların 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrası absö lüt ortalama güç değ erleri arasında ö nemli bir farkın olmadığını gösterdi (F5,60=0.440; P>0.05) (Bak Tablo 4). Tablo 4. Çalışmaya katılan deneklerin absö lüt ortalama güç değ erleri De ğ iş kenler X $\pm$ SS F P Absö lüt Ortalama Gü ç (5dk ısınma sonrası) 659,10 $\pm$ 105,17 0,440 >0,05 Absö lüt Ortalama Gü ç (10dk ısınma sonrası) 663,02 $\pm$ 94,18 Absö lüt Ortalama Gü ç (15dk ısınma sonrası) 657,00 $\pm$ 96,39 Absö lüt Ortalama Gü ç (20dk ısınma sonrası) 666,56 $\pm$ 94,27 Absö lüt Ortalama Gü ç (25dk ısınma sonrası) 666,77 $\pm$ 109,92 Absö lüt Ortalama Gü ç (30dk ısınma sonrası) 654,92 $\pm$ 84,71 Çalışmaya katılan hentbolcuların 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrası relatif ortalama güç değ erleri arasında ö nemli bir fark olup olmadığını belirlemek için α =0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans testi (Oneway Anova) uygulandı. Test sonuçları hentbolcuların 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrası relatif ortalama güç değ erleri arasında ö nemli bir farkın olmadığını gösterdi (F5,60=0.347; P>0.05) (Bak Tablo 5). Tablo 5. Çalışmaya katılan deneklerin relatif ortalama güç değ erleri De ğ iş kenler X $\pm$ SS F P Relatif Ortalama Gü ç (5dk ısınma sonrası) 7,44 $\pm$ 0,73 0,347 >0,05 Relatif Ortalama Gü ç (10dk ısınma sonrası) 7,51 $\pm$ 0,74 Relatif Ortalama Gü ç (15dk ısınma sonrası) 7,43 $\pm$ 0,68 Relatif Ortalama Gü ç (20dk ısınma sonrası) 7,54 $\pm$ 0,61 Relatif Ortalama Gü ç (25dk ısınma sonrası) 7,52 $\pm$ 0,67 Relatif Ortalama Gü ç (30dk ısınma sonrası) 7,43 $\pm$ 0,72 Çalışmaya katılan deneklerin 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 dakikalık ısınma sonrasına ait güç değ erleri elde edildikten sonra antrenman etkisinin oluş up oluş upmadığını belirlemek için çalışmanın sonlanmasından 48 saat sonra 5 dakikalık ısınma iç eren ikinci bir test uygulanmıştır. Deneklerin ilk ve son ölç üme ait güç değ erleri arasında anlamlı fark bulunmadı (p>0,05) (tablo 6). Tablo 6. Çalışmaya katılan deneklerin ilk ve son 5 dakikalık ısınma sonrasına ait güç değ erleri De ğ iş kenler İlk Öl ç üm Son Öl ç üm t Absö lüt Pik Gü ç 897,06 903,44 -0,498 Relatif Pik Gü ç 10,16 10,26 -0,647 Absö lüt Ortalama Gü ç 659,10 662,13 -0,587 Relatif Ortalama Gü ç 7,45 7,50 -0,846 *p<0,05

COMPARING THE EFFECTS OF CREATINE KINASE AFTER 24-48-72 HOURS FOLLOWING BASKETBALL COMPETITIONS

BASKETBOL MÜSABAKALARINDA KREATİN KİNASE DEĞERLERİNİN 24-48-72 SAAT SONRAKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Erol A E 1, Kutluhan S 2, Kılıç T 3, Kılınç F 3, Vural. H 2, Atay E 3. Aylak. F 2

1 Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksek Okulu. 2 Süleyman Demirel Üniversitesi,
Tıp Fakültesi. 3 Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

In this study; during only tournaments, although there aren't as much high values as intensive and high loaded protocols, it has been reached to the hypothesis that the sportmen playing matches one after another will be exposed to the muscle damages related to team sports. The sportmen who are in the team of Isparta Süleyman Demirel University and are still studying and are playing basketball in various team of basketball league have participate in this research. Age average: Group A: $23,7000 \pm 2,7908$, Group B: $22,8000 \pm 2,93636$, height average, Group A: $181,3000 \pm 8,19282$, Group B: $178,9500 \pm 4,68123$ body weight, Group A: $76,1800 \pm 11,31585$, Group B: $69,9600 \pm 7,68884$ training age; group A: $11,000 \pm 3,97221$ Group B: $8,2000 \pm 3,5527$. As a result, there are statistical significant differences in CK measurement and measurements before and after competition ($p < 0.01$). In the recovery time 24-48-72 hours, later measurements. There aren't significant differences among groups. In this study, in the result of basketball competition, it can be said that basketball players have muscle damages finding in their skeleton muscles and these finding have reached normal values 24-48-72 hours later.

Keywords: Basketball, Team Sport's, Muscle Damage, CK

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_343.rar](#)

GİRİŞ Basketbolda atletik kabiliyetin seyir zevki, seyirci için en belirleyici unsurdur. Atletik kabiliyetin seyir zevkine dönüşebilmesi için de basketbolcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi, bunların ışığında antrenman programlarının hazırlanması ve tüm bu kazanımların teknik ve taktikle birleştirilerek sahaya yansıtılması gerekmektedir 1,2. Sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin tam olarak anlaşılması öncelikle antrenman bilimi açısından aktivitelere son derece önemli katkılar sağlamaktadır. Basketbol iç dinamiği ve kısa zaman aralığı içinde ard arda yapılan yoğun yüklenmeleriyle, fiziksel ve fizyolojik yorgunluklar ortaya çıkaran bir takım sporudur. Günümüzde Egzersiz ve kas doku hasarı birçok bilim dalının ilgisini çekmektedir. Egzersizin, farklı seviyelerde kas hasarı meydana getirdiği bilinmektedir. Özellikle, iskelet kaslarındaki hasarın tespitinde; Kas hasarıyla birlikte plazmada bulunan kasa özel enzim ve protein yapılarındaki artışa yönelik çalışmalar mevcuttur 3.4.5.6.7.

Bu çalışma da Yüksek yoğunlukla oynanan günümüz basketbolunda turnuvalarda meydana gelen kas ağrısı, kas hasarı, kan serum düzeyindeki akut değişimler ortaya konulmuştur.

Egzersiz Nedenli Kas Tahribatı İnsan ve hayvan araştırmalarındaki Egzersiz nedenli kas tahribatı ve enflamasyonu literatürde oldukça iyi tanımlanmıştır. Bu çalışmalarda bulunan en önemli sonuçlar şunlardır: (1) egzersiz insan kas dokusundaki tahribatı ve enflamasyonuna sebep olmaktadır, (2) enflamasyonun şiddeti egzersizin türü süresi ve yoğunluğuna bağlıdır, (3) alışık olunmayan kas kasılmaları ile yapılan egzersiz, eşit yoğunluk ve süredeki eş merkezli egzersize göre daha çok tahribat

ve enflamasyona sebep olmaktadır. Enflamasyon, çok iyi tanımlanmış geçici bir tanıya göre meydana gelen patolojik bir olaydır. Başlıca olayları: (1) doku yaralanması, (2) yaralı doku tarafından vazoaktif maddelerin salınması, (3) vazodilasyon, (4) lökosit yapışması, (5) kandan yara bölgesine lökosit göçü ve son olarak (6) doku iyileşmesi. Bunların yanı sıra, egzersiz nedenli kas tahribatı, kas enflamasyonuna neden olur. Egzersiz nedenli lökositosisin ilk gözlemlmeleri 1893'e dayanır. Clarkson'a göre egzersizden sonra kaslardan açığa çıkan CK kas dokularındaki bölgesel doku ölümlerini yansıtabilir. Bu egzersiz, egzersizden 48 saat sonra en son bölgesel doku ölümlerine sebep olan olaylar serisini başlatacaktır. Bu olaylar silsilesi hücre içi kalsiyum birikimi, bozulmayı harekete geçirecek olan ya zarın yada SR'ın zarar görmesini içerir 8 Ayrıca kıyaslanabilir ölçüde bir işten sonra, erkeklerin kadınlardan daha çok kas zedelenmesi yaşadığını gösteren erkeklerin kadınlardan daha yüksek plasma CK aktivitesinin olduğu da iyi bilinmektedir 9. CK aktivitesinin üretiminde egzersiz sonrası artışın direk bir gösterge olmaktan ziyade iskeletsel kas zedelenmesinin bir göstergesi olduğu vurgulanmıştır 10.

YÖNTEM 20 Gönüllü basketbolcu Müsabaka öncesi ve sonrası olmak üzere 4 müsabaka günü ve 3 toparlanma günü olmak üzere toplam 7 gün ve 11 kez biyokimya testlerine tabi tutuldu. 1.Gün: İlk gün antropometrik ölçümler, Wingate anaerobik test, sıçrama kuvveti, esneklik, genişlik, uzunluk, deri altı yağ, boy, kilo, kuvvet tesleri ve müsabaka öncesi ve sonrası kan serum düzeyinde biyokimyasal CK ölçümleri uygulandı. 2.3.4.Gün: Basketbol müsabakası öncesi ve sonrası kan serum düzeyinde CK ölçümleri uygulandı. 5.6.7.Gün: 24 -48-72 Saat sonraki Kan serum düzeyinde Biokimyasal CK testleri uygulandı. Kreatin Kinaz ölçümleri: Kreatin kinaz ölçümü Japon menşei Olympus AU 2700 marka cihazda, Otoanalizör Spektrofotometrik yöntemi ile ölçüldü. Santrifüj işlemleri Germany menşei Rotanta 460 marka cihazla yapıldı. Birim: CK U/L (Ünite/litre)

BULGULAR Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre müsabakanın kreatin kinaz kan parametresi üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Grafik 1.CK Tablo 1.CK Tartışma CK ölçümlerinde müsabaka öncesi ve sonrası ölçümlerde istatistiksel anlamlılık vardır ($p<0.01$). Toparlanma süresinde 24-48-72 saat sonraki ölçümlerde gruplar arasında anlamlı farklılık yoktur. Kas membranının bozulması sonucunda dolaşıma karışan bazı kas enzimlerinin kandaki seviyelerinin artması kas hasarını ve derecesini gösteren biyokimyasal belirtilerdir 11.12. İskelet kaslarıyla ilgili enzimlerinin serum düzeyi, kas dokusu durumunun pratik bir işaretleyicisidir ve geniş ölçüde patolojik ve fizyolojik koşulların her ikisinde de değişir 13.14.15.16. Bu enzimlerde bir artış, akut ve kronik kas yaralarının göstergesi olan hücresel necrosis ve doku zararının bir indeksini temsil edebilir. Gecikmiş kas ağrısı egzersizden birkaç saat sonra başlar ve 1-3 gün sonra en üst düzeye ulaşır 17.18.19.20.21. Bu çalışma sonuçları yapılan benzer çalışmaları destekler niteliktedir. Literatürdeki çalışmalarda, CK miktarının egzersizden 1-5 gün sonra en yüksek seviyesine geldiği bildirilmektedir 21.22.23.24.25.26. Egzersizden sonra artan CK'nın pik zamanı egzersizin türüne, şiddetine ve süresine bağlı olarak değişmektedir. Farklı çalışmalarda pik zamanı konusunda değişik sonuçlar elde edilmiştir. CK miktarının yapılan egzersizden 2-4 gün sonra en yüksek seviyesine geldiğini bildirirken 26 yapılan başka bir çalışmada bacak direnç egzersizinden sonra CK seviyesindeki yükselme 3.-4. günlerde en yüksek seviyesine gelmiştir 21. Basketbolcular 4 günlük basketbol turnuvası esnasında, yoğun ve yüksek yüklenmeli protokoller kadar yüksek değerler görülme de; arka arkaya yapılan müsabakalar ve müsabaka esnasında yapılan patlayıcı hız, ani yön değiştirmeler, ard arda tekrarlanan sıçramalar gibi bileşenler nedeniyle takım sporlarıyla ilişkili kas hasarına maruz kalmaktadırlar.

Sonuç Yapılan çalışmada basketbolcularda mikro düzeyde kas hasarı meydana geldiği egzersizin türünün ve boyutunun ise hasarın miktarında belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. Kas hasarı; ırk, cinsiyet, yaş ve antrenman durumu ile yakından ilgilidir. Özellikle maraton, ultra maraton gibi uzun süre efor gerektiren sporlarda hasar daha fazla meydana gelmektedir. Çalışmamızda; bir turnuva esnasında, yoğun ve yüksek yüklenmeli protokoller kadar yüksek değerler görülme de, arka arkaya maçlar yapan oyuncuların takım sporlarıyla ilişkili kas hasarına maruz kaldıkları söylenebilir. Sonuç olarak; 4 günlük basketbol turnuvasının sonucunda basketbolcuların iskelet kaslarında kas hasarı yanıtları bulunduğu ve bu yanıtların 24–48–72 saat sonra normal değerlere yaklaştığı söylenebilir.

Kaynaklar

1. Sevim YAŞAR, Temel basketbol öğrenimi kitapçığı. TBF Eğitim Kurulu, Ankara, Temmuz 2004
2. Sevim YAŞAR, Antrenman Bilgisi Nobel yayın dağıtım, yayın no 358,Ankara 2007
3. Sellwood KL, Brukner P, Williams D, Nicol A, Hinman R. Br J Sports Med. 2007 Jun;41(6):392–7. Epub 2007 Jan. Ice-water immersion and delayed-onset muscle soreness: a randomised controlled trial. Sports Physicians ACT, Deakin, ACT 2600, Australia. kyliesellwood@optusnet.com.au
4. Vickers AJ. Time course of muscle soreness following different types of exercise. Vickers AJ. BMC Musculoskelet Disord. 2001;2,5. Epub 2001 Oct 23
5. Marcora SM, Bosio A.Scand. Effect of exercise-induced muscle damage on endurance running performance in humans. J Med Sci Sports. 2007 Dec;17(6):662-71. Epub 2007 Mar 5.PMID: 17346288 [PubMed - indexed for Medline]
6. Gill, N. D., Beaven, C. M. and Cook, C. (2006) Effectiveness of post-match recovery strategies in rugby players. British Journal of Sports Medicine 40, pp. 260–263.
7. Mokuno K, Riku S, Sugimura K, Takahashi A, Kato K, Osugi S (1987) Serum creatine kinase isoenzymes in Duchenne muscular dystrophy determined by sensitive enzyme immunoassaymethods. Muscle Nerve, 10, 459–463
8. Clarkson, P. M., K. Nosaka, and Barry Braun. Muscle function after exercise-induced muscle damage and rapid adaptation. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1992.
9. Amelink, G. J. and P. R. Bar. Exercise-induced muscle protein leakage in the rat. Effects of hormonal manipulation. Journal of Neurological Sciences, 1986. . Amelink, G. J., H. H. Kamp, and P. H. Bar. Creatine kinase isoenzyme profiles after exercise in the rat: sex-linked differences in leakage of CK-MM. Pflugers Arch, 1988.
10. Evans, W. J. and J. G. Cannon. The metabolic effects of exercise-induced muscle damage. Exercise and Sport Sciences Reviews, Vol. 19, 1991.
11. Roth S.M., Martel Gf., Ivey Fm., Lemmer Jt., Metter Ej., Hurley Bf., Rogers Ma. (2000). “High-Volume, Heavy-Resistance Strength Training And Muscle Damage In Young And Older Women”. J Appl. Physiol. 88(3):1112-18

12. Szumilak D, Sulowicz W, Walatek B (1998) Rhabdomyolysis: clinical features, causes, complications and treatment. *Przegl Lek*, 55, 274–279
13. Beck, T.W., T.J., Housh, G.O., Johnson, R.J. Schmidt, D.J. Housh, J.W. Coburn, M.H., Malek, and M. Mielke. Effects of a Protease Supplement on Eccentric Exercise-Induced Markers of Delayed-Onset Muscle Soreness and Muscle Damage. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 21(3): 661–667. 2007.
14. Behm, D.G., K.M. Baker, R. Kelland and J. Lomond. The effect of muscle damage on strength and fatigue deficits. *Journal of Strength and Conditioning Research* 15(2):255-263. 2001.
15. Brown S., Day S., Donnelly A., Indirect Evidence of Human Skeletal Muscle Damage and Collagen Breakdown After Eccentric Muscle Action, *J Sport Science.*, 17 (5), 397-402., 1999.

EFFECTS OF CREATINE INTAKE ON WINGATE ANAEROBIC POWER AND CAPACITY TESTS

KREATİN ALIMININ BAYAN FUTBOLCULARIN ANAEROBİK GÜÇ VE KAPASİTE DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Halit Harmancı, Mihri Barış Karavelioğlu, Arslan Kalkavan, Aydın Şentürk
Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study was to determine the effects of 15-day creatine intake on wingate anaerobic power and capacity, 0-15 seconds repeated countermovement jump, 15-30 seconds repeated countermovement jump and average repeated countermovement jump scores of the female soccer players. 28 female futsal players (age: $21,17\pm1,27$ years) who play intercollegiate futsal competitions volunteered to participate in this investigation. Participants were randomly assigned to either experimental and control group. Experimental groups were received creatine supplementation for the first 5 days 20 g / day and following 10 days the 5 g / day. Maltodextrine was received the control groups into the same amounts. Before and after the creatine supplementation of the subjects, repeated countermovement jump test was determined by Newtest Powertimer system. The anaerobic power and capacity values of the participants were determined by Wingate test. At the end of Paired Samples T test, except the group receiving creatine supplementation 15-30 seconds of the multi- jump power ($p>0,05$), All other variables in the study between pre and post-values significantly increased was observed. But all the values of the control group was not observed any change ($p<0,05$). At the end of this study, it has been found that 15-days creatine supplementation has significant effects on wingate anaerobic power and capacity, 0-15 seconds repeated countermovement jump and average repeated countermovement jump scores of the female futsal players.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ÖZET Bu çalışmanın amacı bayan futbolcularda 15 günlük kreatin alımının Wingate anaerobik güç ve kapasite, 0-15 saniye arası çoklu sıçrama gücü, 15-30 saniye arası çoklu sıçrama gücü ve çoklu sıçrama güç ortalamaları üzerine olan etkilerini incelemektir. Çalışmaya Üniversitelerarası Bayan Salon Futbolu müsabakalarında mücadele eden toplam 28 bayan (yaş: $21,17\pm1,27$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Denekler deney grubu ve kontrol grubu olarak iki eşit gruba ayrılmıştır. Denek grubuna ilk 5 gün 20 g/gün takip eden 10 günde ise 5 g/gün kreatin takviyesi yapılmıştır. Kontrol grubuna ise aynı oranlarda maltodextrin plasebo olarak verilmiştir. Deneklerin kreatin alımı öncesi ve sonrası Wingate anaerobik güç ve kapasite değerleri Monark 894E Bisiklet Ergometresi ile çoklu sıçrama güç değerleri ise The Newtest Powertimer 300-series test sistemi ile belirlenmiştir.

Yapılan tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) sonucunda kreatin takviyesi alan grubun 15-30 saniye arası çoklu sıçrama gücü hariç ($p>0,05$), Diğer tüm değişkenlerinde çalışma öncesi ve sonrası değerleri arasında anlamlı derecede artış ($p<0,05$) gözlemlenmiştir. Kontrol grubunun tüm değerlerinde ise herhangi bir değişim gözlenmemiştir ($p>0,05$). Sonuçlar, 15 günlük kreatin alımının bayan futsal oyuncularının wingate anaerobik güç ve kapasite, 0-15 saniye arası çoklu sıçrama güç ve çoklu sıçrama güç ortalamaları üzerine önemli derecede etkisinin olduğunu göstermiştir.

ABSTRACT The purpose of this study was to determine the effects of 15-day creatine intake on wingate anaerobic power and capacity, 0-15 seconds repeated countermovement jump, 15-30 seconds repeated countermovement jump and average repeated countermovement jump scores of the female soccer players. 28 female futsal players (age: $21,17 \pm 1,27$ years) who play intercollegiate futsal competitions volunteered to participate in this investigation. Participants were randomly assigned to either experimental and control group. Experimental groups were received creatine supplementation for the first 5 days 20 g / day and following 10 days the 5 g / day. Maltodextrine was received the control groups into the same amounts. Before and after the creatine supplementation of the subjects, repeated countermovement jump test was determined by Newtest Powertimer system. The anaerobic power and capacity values of the participants were determined by Wingate test. At the end of Paired Samples T test, except the group receiving creatine supplementation 15-30 seconds of the multi- jump power ($p > 0,05$), All other variablies in the study between pre and post-values significantly increased was observed. But all the values of the control group was not observed any change ($p < 0,05$). At the end of this study, it has been found that 15-days creatine supplementation has significant effects on wingate anaerobic power and capacity, 0-15 seconds repeated countermovement jump and average repeated countermovement jump scores of the female futsal players.

GİRİŞ

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Çalışmaya Üniversitelerarası Bayan Salon Futbol Müsabakalarında mücadele eden toplam 28 bayan (yaş: $21,17 \pm 1,27$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Sporcular çalışmaya başlamadan iki gün önce adaptasyon sağlamak için laboratuar gezdirilmiş ve çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Çalışma çift kör, plasebo kontrollü ve randomize olarak gerçekleştirilmiştir. Denekler deney ($n=14$) ve kontrol ($n=14$) grubu olarak rastgele örneklem yöntemi doğrultusunda iki gruba ayrılmıştır. Denek grubuna 200 ml meyve suyuna karıştırılarak ilk 5 gün 20 g/gün takibeden 10 günde ise 5 g/gün kreatin takviyesi yapılmıştır. Kontrol grubuna ise aynı oranlarda maltodextrine plasebo olarak verilmiştir. Deney ve kontrol grubunun Wingate anaerobik güç ve kapasiteleri Monarc 894E Bisiklet Ergometresi ile, 0-15 saniye arası çoklu sıçrama gücü, 15-30 saniye arası çoklu sıçrama gücü ve çoklu sıçrama güç ortalamaları Newtest Powertimer 300-series sıçrama platformu üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi: Tüm değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler aritmetik ortalama () ve standart sapma (SS) şeklinde hesaplanarak tablo içerisinde ($X \pm SS$) şeklinde verilmiştir. Denek ve kontrol grubunun wingate anaerobik güç ve kapasitesi ile çoklu sıçrama gücüne ait ön test ve son test değerleri tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) ile belirlenmiştir. Tüm istatistik işlemleri Windows için SPSS 15 istatistik paket programında yapılmış ve yanılma düzeyi olarak $p < 0.05$ kullanılmıştır.

BULGULAR Çalışmaya katılan bayan futbolculara ait fiziksel özellikler Tablo 1’de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bayan futbolculara ait yaş ortalaması 21,17 yıl, boy ortalaması 166,33 cm, vücut ağırlıkları 54,11 kg ve vücut yağ yüzdeleri % 20,87 olarak bulunmuştur.

Tablo 1: Çalışmaya katılan deneklere ait fiziksel özellikler

Çalışmaya katılan kreatin ve plasebo grubunun çalışma öncesi ve sonrası wingate anaerobic güç ve kapasite değerleri arasında farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ yanılma düzeyinde tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) uygulandı.

Test sonuçları kreatin ve kontrol grubuna ait sporcuların çalışma öncesi vücut ağırlığı ile çalışma sonrası değerleri arasında farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($p>0,05$). Kreatin grubunun çalışma öncesi wingate anaerobic güç ve kapasite değerleri ile çalışma sonrası değerleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Plasebo grubunun çalışma öncesi ve sonrası tüm değerleri arasındaki fark ise anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 2: Çalışma öncesi ve sonrası deney ve kontrol grubunun Wingate Anaerobic güç ve kapasite değerleri

Çalışmaya katılan kreatin ve plasebo grubunun çalışma öncesi ve sonrası çoklu sıçramaya ait güç değerleri arasında farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ yanılma düzeyinde tekrarlı ölçümlerde t testi (Paired Samples T test) uygulandı.

Test sonuçları kreatin grubunun çalışma öncesi (0-15 sn) çoklu sıçrama ve çoklu sıçrama ortalama güç değerleri ile çalışma sonrası değerleri arasında farkın anlamlı olduğunu gösterdi ($p<0,05$). Kreatin grubunun çalışma öncesi 15-30 sn çoklu sıçrama güç değerleri ile çalışma sonrası tüm güç değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Kontrol grubunun ise çalışma öncesi çoklu sıçramaya ait tüm güç değerleri ile çalışma sonrası güç değerleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (tablo 3).

Tablo 3: Çalışma öncesi ve sonrası deney ve kontrol grubunun çoklu sıçrama güç değerleri

COMPARING THE EFFECTS OF THE NINE WEEKS RUN-WALK AND AEROBICS-STEP EXERCISES WITH THE SEDENTARY WOMEN ON THE ANAEROBIC POWER

SEDANTER BAYANLARDA DOKUZ HAFTALIK KOŞ-YÜRÜ VE AEROBİK-STEP EGZERSİZLERİNİN ANAEROBİK GÜCE OLAN ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Çiçek, G. 1, Güllü, E. 2, Güllü, A. 3, Güllü, M. 4

1 İnönü Üniversitesi Sağlık Kültür Ve Spor Dairesi Başkanlığı, 2 İnönü Üniversitesi Besyo, 3 Gazi Üniversitesi Besyo, 4 İnönü Niversitesi Besyo

ABSTRACT This study has been carried out with the aim of comparing the effects of the nine weeks run-walk and aerobics-step exercises on the anaerobic power with the middle aged sedentary women. The groups contained 30 voluntary sedentary women not having any health problems and regular exercising routines. It has been measured that the average of age and height as $37,20 \pm 2,04$ year and $161,13 \pm 4,86$ cm of the run-walk group ($n=15$); the average of age and height as $37,60 \pm 1,76$ year, $157,06 \pm 7,10$ cm of the aerobics-step group ($n=15$). One of the groups realizes the 70 minutes run-walk exercises 4 days a week during nine weeks when the other group performed the 70 minutes aerobics-step exercises 4 days a week during 9 weeks. The intensity of the exercise has been defined as 50-60% according to Karvonen Formula, wingate anaerobic power test was applied before and after exercises, PP (peak power), MP (minimum power), AP (average power) and FI (Index of fatigue) measurements were done. It has been observed that a significant increase occurred in the values of PP and AP before and after exercises in the end of the study ($p<0,05$ and $p<0,01$). Additionally, in the comparison of the aerobics-step group itself, there has been statistically significant results in the values of MP and YI, the values of PP also have been found as a significant result ($p<0,05$ and $p<0,001$). Consequently it has been observed that regular and long term aerobic exercises in medial intensity with the middle aged sedentary women influence the anaerobic power positively.

Keywords: Sedentary woman, run-walk exercise, Aerobics-Step exercise, wingate test.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 199.rar](#)

Giriş ve Amaç Günümüzde spor büyük bir sosyal olay haline gelmiştir. Ayrıca sağlık açısından önemli olan düzenli egzersiz yapma alışkanlığını kazanma şeklinde değerlendirilebilir (Demir ve Filiz 2004). Gelişen teknoloji ile birlikte, evlerde iş kolaylaştıran aletlerin çoğalması, ulaşım kolaylıkları, televizyon bilgisayar kullanımının yaygınlaşması, fiziksel aktiviteyi kısıtlamış, enerji harcamasını azaltmıştır (Peker ve ark. 2000). Anaerobik güç ve kapasite kendi içerisinde, sporun veya performansın sergileniş mekaniğini yansıtan yapısına uygun bir özellik göstermesi, elde edilecek başarıda anahtar rolü oynamaktadır. Bu yüzden birçok spor dalında, meydana gelen gücün gelişimini test etmek için değişik güç testleri kullanılmaktadır (Öztürk 2008). Bu testlerden biride anaerobik güç ve kapasiteyi değerlendirme de yaygın olarak kullanılan Wingate testi'dir (Beneke ve ark. 2002) Bu test, supramaksimal egzersize verilen yanıtların incelenmesinde basit, kolay, güvenilir, ucuz, yaygın ve herkese uygulanabilir (Alemdaroğlu ve ark. 2008). Wingate anaerobik testi (WanT) de anaerobik performansın hem laktasit (ortalama güç) hem de alaktasit (zirve güç) bileşeni hakkında bilgi verebilen anaerobik özelliği belirlemeye yönelik testlerden birisi olduğu için kullanılmıştır (Özkan ve ark. 2010). Bu çalışmada; 35-40 yaş arasında olan sedanter orta yaş bayanlara uygulanan 9 haftalık koş-yürü ve aerobik-step egzersizlerinin anaerobik güce olan etkilerinin karşılaştırılması

amaçlanmıştır. Yöntem Araştırma grubu İnönü Üniversitesi'nde çalışan personel ve personel eşlerinden oluşan yaşları 35 ile 40 yıl arasında değişen, toplam 30 bayan gönüllü olarak katıldı. Gruplar random usulüne göre 15 koş-yürü egzersiz grubu ve 15 aerobik-step egzersiz grubu olmak üzere iki gruba ayrıldı ve denekler kendi istekleri ile deneye katıldıklarını belirten etik kurul formlarının imzalamaları istenmiştir. Araştırma grubuna belirlenen ölçümler ön test ve son test olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Deneklerin boy ve vücut ağırlıkları ağırlıkları 0.01 kg. hassasiyeti olan kantarda kilogram cinsinden çıplak ayak, tişört ve tayt ile boyları ise kantarda 0.01 cm. hassasiyetinde metal bir metre ile denekler dik pozisyonda çıplak ayaklı ölçülmüştür. Wingate anaerobik güç testlerini yapmak için Monark marka 834E model kefeli bisiklet ergometresi ve bisiklete bağlı bilgisayar düzeneği kullanılmıştır.

Deneklere uygulanan antrenman programında hedef kalp atım sayılarının % 50-60 şiddeti düzeyinde dokuz hafta süre haftada 4 gün 70 dakika arasında koş-yürü ve aerobik-step egzersizleri yaptırıldı. Egzersizlerin şiddeti Karvonen Metodu'na göre belirlendi ve egzersizler süresince 130-140 atım/dk. Kalp atım hızında polar cihazı ile kontrol altında tutuldu. Verilerin analizi için SPSS SPSS 17.0 paket programıyla aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmıştır. Deneklerin ön ve son test değerlerinin karşılaştırmaları Paired Samples t- testi ile yapılmış gruplar arası karşılaştırmalarda ise Independent Samples t-testi kullanılmıştır. Sonuçların $p < 0,05$ ve $p < 0,001$ önem seviyesinde olup olmadığına bakılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Koş-yürü ve aerobik-step grubunun kendi içerisinde anaerobik güç değerleri ZG, MG, OG ve YI egzersiz öncesi (Ö) ve egzersiz sonrası (S) değişkenlerinin karşılaştırılması. Tablo incelendiğinde koş-yürü grubunun ZG ve OG değerlerinde anlamlı artış olduğu, MG ve YI değerlerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Aerobik- step grubunun ise; ZG, OG, MG değerlerinde anlamlı artış olduğu ($p < 0,05$ ve $p < 0,001$) YI değerinde ise anlamlı bir azalma olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,01$) Tablo 2: Koş-yürü (A) ve aerobik-step (B) gruplar arası değişkenlerinin anaerobik güç egzersiz öncesi ve sonrası ZG, MG, OG ve YI karşılaştırması. Yukarıdaki tabloya bakıldığında gruplar arası karşılaştırmada egzersiz öncesi ZG, MG, OG ve YI değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır ($p < 0,05$). Egzersiz sonrası karşılaştırmada ise aerobik-step grubunun ZG değeri anlamlı derecede arttığı bulunmuştur. Tartışma ve Sonuç Bu çalışmada sedanter orta yaş bayanlara uygulanan 9 haftalık koş-yürü ve aerobik-step egzersizlerinin anaerobik güce olan etkilerinin karşılaştırılması incelenmiştir. Beneke ve arkadaşları (2002), erkek çocuk ve ergenlerde yaptıkları çalışmada erkek çocukların yaş ortalamaları 11.8 ± 0.5 yıl, ZG/kg 10.8 ± 0.7 W/kg, OG/kg 6.1 ± 0.7 W/kg; ergenlerdeki yaş ortalamaları ise 16.3 ± 0.07 yıl, ZG/kg 11.5 ± 0.6 W/kg, OG/kg 6.9 W/kg bulmuşlardır. (Beneke ve ark. 2002) Boas ve arkadaşları (1996) 8-17 yaş erkek çocukları ile yapmış oldukları çalışmada antrenmansız erkek çocuklarda elde ettikleri verilerin ortalamaları ZG/kg 10.8 ± 0.4 W/kg MG 7.0 ± 0.3 W/kg' dir (Boas ve ark. 1996). Elde edilen sonuçlar literatür ile paralellik göstermektedir. Her iki grupta da uzun süreli yapılan aerobik egzersizler sonucunda ZG, MG, OG değerlerinde artış olduğu YI değerlerinde azalma olduğu bulunmuştur. Ayrıca aerobik-step egzersizlerinde değişik koreografik step veya step üzerinde grup lideri takip edilerek değişik tempo ve ritimli bir egzersiz olmasından dolayı daha çok anaerobik güç parametrelerini geliştirdiği söylenebilir.

Kaynaklar

1. Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerine Etkileri. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 5 (2), 109-114.
2. Peker, İ., Çiloğlu, F. ve Buruk, Ş. (2000).Egzersiz ve Egzersiz+Diyetin Kan Lipidleri Üzerine Etkisi. Spor Araştırmaları Dergisi, 4 (2), 33-46.
3. Öztürk, N.L. (2008). Aerobik-Step ve Plates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
4. Beneke, R., Pollman, C., Bleif, I., Leithauser, R.M. and Hütler, M. (2002). How Anaerobic Is The Wingate Anaerobic Test For Humans European Journal Of Applied Physiology, 87 (4,5), 388-392.
5. Alemdaroğlu, U., Arslan, E., Karakaş, B. ve Köklü, Y. (2008). Farklı Seviyelerdeki Liglerde Oynayan Takımların Alt Yapısında Mücadele Eden Genç Futbolcularda Supramaksimal Bacak Egzersizi Yanıtlarının Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 6 (1), 21-25
6. Özkan, A., Köklü, Y., Ersöz, G., (2010). Wingate Anaerobik Güç Testi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi cilt (7) sayı (1) .
7. Boas, S.R., Joswiak, M.L., Nixon, P.A., Kurland, G., Oconnor, M.J., Bufalino, K., Orenstein, D.M., Whiteside, T.L. (1996). Effects of anaerobic exercise on the immune system in eight-to seventeen-year-old trained and untrained boys. The Journal of Pediatrics, 129 (6), 846-855.

THE EFFECTS OF ACUTE L-CARNITINE SUPPLEMENTATION ON ENDURANCE PERFORMANCE OF ATHLETES

SPORCULARDA AKUT L-KARNİTİN YÜKLEMESİNİN DAYANIKLILIK PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ

Erikoğlu G. 1, Atalay Güzel N. 2

1 Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, 2 Gazi Üniversitesi Fizik Tedavi Ve
Rehabilitasyon Bölümü

Introduction: The effects of L-carnitine on performance have shown different results (Brass, 2004; Weronika et al., 2005, Weronika, 2005). Many carnitine ingestion/infusion studies have been unclear due to potential confounding factors such as: dose of supplement 1 gr to 4 gr /day orally, timing and duration of supplementation 1 h prior to exercise (Weronika, 2005). This research was conducted to see whether there is any effect of the loading of the different doses of acute L-carnitine over the endurance performance of the athletes. **Methods:** Measurements were performed on 26 candidate professional footballers were included voluntarily of this research. 12 of them were given 3 gr and 14 of them were given 4 gr of L-carnitine with a glass of fruit juice one hour before as a double blind method. Then subjects began the test at the running speed of 8 km/h and continued the test at the speed of 10/h. Afterwards, the speed was enhanced 1 km/h in every three minutes and the test was sustained until the test subject gave up the performance test himself. Heart beat of the subjects was registered by portative telemetrically heart beat monitor during the test. The blood was taken from the earlobes of the athletes both before the test and enhancement of the speed (during the 1-minute intervals), and then the lactate (La) concentration was measured electroenzymatically. **Results:** As a result of study running speeds which correspond to the certain La concentrations were increased also La and hearth beat responses to the running speeds were decreased both supplemented groups between placebos ($p<0.05$). There has been found a significant decrease of the heart beat in the group of 4 gr L-carnitine and placebo-4 ($p<0.05$). When the Borg responses which were given to the running speeds were analyzed, a significant difference was found both supplemented groups ($p<0.05$). **Discussson:** As a result, it was seen that 3 or 4 gr L-carnitine, which was taken before physical exercise, procrastinated the exhaustion in this research.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1006.zip](#)

Giriş ve Amaç: L-Karniti'nin performans üzerine etkileri bir çok çalışmada farklı sonuçlar göstermiştir (Brass, 2004; Weronika et al., 2005, Weronika, 2005). Bu araştırmada da; akut L-karnitin yüklemesinin sporcularda dayanıklılık performansı üzerine etkileri olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmada ölçümlere, 26 profesyonelliğe aday futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara L-karnitin çift kör yöntemle ölçümden 1 saat önce 1 bardak meyve suyu ile verilmiştir (Weronika, 2005). Sporculardan 12'üne 3gr, 14'üne ise 4 gr L-karnitin verilmiştir. Sporcular teste 8 km/s hızda başlamış, daha sonra 10 km/s ile devam etmiş ve 10 km/s hızdan sonra 3 dk. da bir hız 1 km/s arttırılarak, sporcu testi bırakana kadar sürdürülmüştür. Sporcular her hız artımından önce 1dk. dinlendirilmiştir. Test sırasında Kah portatif telemetrik kalp atım mönitörü ile kaydedilmiştir. Teste başlamadan ve her hız artımından önce (1dk. aralarda) sporcuların kulak memesinden kan alınmış ve kanlar hiçbir işleme tabi tutulmadan YSI 1500 laktik asit analizöründe ölçülmüştür.

Tartışma ve Sonuç: Çalışmanın sonunda; her iki maddeli grupta da placebolarına göre La konsantrasyonlarına denk gelen koşu hızlarında artış ve koşu hızlarına verilen Kah ile La değerlerinde anlamlı düşüş belirlenmiştir ($p<0.05$). 4 gr L-karnitin verilen grupta ayrıca placebosuna göre Kah değerlerinde de anlamlı düşüş görülmüştür ($p<0.05$). Borg cevapları incelendiğinde 3 gr-lk ve placebo–3 grubunda, 4 gr-lk ve placebo–4 grubunda da koşu hızlarındaki borg cevaplarında anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak bu çalışmada egzersizden önce alınan 3 gr veya 4 gr l-karnitin yorgunluğu geciktirdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sporcular, L-karnitin, Dayanıklılık Performansı

KAYNAKLAR:

- 1.Brass E P, Supplemental carnitin and exercise. Am J. Clin.Nutr. 72 (suppl): 2004; 618-623. Karlic H, Lohninger A.Supplementation of L-carnitine in athletes: does it make sense Nutrition. 2004 Jul-Aug; 20(7-8):709-715.
- 2.Weronika N, Abramowicz and Stuart D R, Galloway, Effects of Acute Versus Chronic L-Carnitine L-Tartrate Supplementation on Metabolic Responses to Steady State Exercise in Males and Females, International Journal of sports Nutrition and Exercise Metabolism, 2005; 15,386-400.

THE EFFECT OF EIGHT WEEKLY TRAINING PROGRAM ON ENDOGENOUS AMINO ACIDS WITH IN ARMWRESTLERS

BİLEK GÜREŞÇİLERİNDE SEKİZ HAFTALIK ANTRENMAN PROGRAMININ ENDOJEN AMİNO ASİTLER ÜZERİNE ETKİSİ

Mustafa Karadağ¹, Yonca S Biçer¹, Alper Karadağ², Ragıp Pala¹, Yüksel Savucu¹

¹ Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ² Ardahan Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

The aim of this study is to determine the effects of workout duration on body composition, and endogenous amino acids of arm wrestler collegiate students. The male arm wrestler group (Research Group, RG, n= 10, age=23.5±2.7) and the sedentary group (Control Group, CG, n= 10, age= 23.1±2.6) were almost at the same ages and the similar physical properties, however sedentary group were volunteers and did not have a regular sports habitude. In the study; there were no statistical significance according to body weight, fat weight and fat free mass parameters among both of the groups (P >0.05), body mass index increased with time (P <0.001) and body fat ratio decreased (P <0.05) in the athletes after the workout period. In RG, alanine (P <0.001) and proline (P <0.05) concentrations increased after the eight-weeks according to beginning of the workout. Endogenous amino acids levels were generally enhanced after the exercise but glutamic acid levels decreased (P <0.05).

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 809.rar](#)

GİRİŞ Günümüzde sportif faaliyet o kadar çeşitlenmiştir ki, spor branşlarının sayısını tam olarak bilmek imkânsız gibi görünmektedir. Amerika Birleşik Devletlerinde araştırmacılar, insanların “spor” terimini işittiklerinde akıllarına gelen aktiviteleri belirlemeye çalışmışlar; 1960’lı yılların sonlarında yapılan çalışmada 2600 gibi oldukça yüksek bir sayıyla karşılaştıklarını rapor etmişlerdir. Bu sayının günümüzde çok daha fazla olduğunu tahmin etmek zor değildir (İkizler, 2000).

Tarihi süreç içerisinde spor, birçok branşta kendi otantik bilgi birikiminden de faydalanarak yeni seyir, hobi, yarışma alanlarını belli kurallar çerçevesinde örgütleyip insanların beğenisine sunmaktadır. Bu sayede etki alanında dolaylı ve direkt katılımcı sayısını artırdığını söylemek doğru bir tespit olacaktır. Birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de örgütsel kimliğini yakın zamanda güçlendiren bilek güreşi sporu, cazip olma gücünü her geçen gün biraz daha artırmaktadır.

Bilek güreşi yapan üniversite öğrencilerinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen bu çalışmada, sekiz haftalık antrenman sürecinin vücut kompozisyonu ve endojen (esansiyel olmayan, vücutta üretilen) amino asitler, üzerine olan etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM Çalışma grubu bilek güreşi yapan erkek (n=10, yaş=23.5±2.7) ile benzer veya yakın yaş ve fiziksel özelliklere sahip, planlı ve düzenli bir şekilde spor yapma alışkanlığı olmayan sedanter (n=10, yaş=23.1±2.6) üniversite öğrencisinin gönüllü katılımı ile oluşturulmuştur. Çalışmada ön test-son test modeli uygulanmıştır. Çalışmaya katılanlardan alınan ölçümler, (vücut kompozisyon parametreleri, serum endojen amino asit değerleri) 8 haftalık planlı ve düzenli egzersiz periyodunun başında ve sonunda her bir katılımcı adına düzenlenen bilgi formuna kaydedilmiştir. Uygulanacak Antrenman Programı: 8 haftalık antrenman programında ağırlıkla çalışılan birbirinden farklı istasyonlardaki; Yoğunluk (şiddet); her bir katılımcı için 1 RM (kaldırılabilen maksimum ağırlık) testi

sonucuna göre ayrı ayrı belirlenmiş, belirlenen bu değerler bireysel bilgi formuna kaydedilmiştir. Beşinci haftanın başında tekrar prensibi ile çalışılan (mekik, şınav ve barfikte kol çekme) istasyonlarda tekrar sayısına, ağırlıkla çalışılan istasyonların ise ağırlık miktarlarına % 10'luk bir ilave yapılarak çalışmalara devam edilmiştir. Süre; 30–60 dakika, Sıklık; Antrenmanın sayısı, üçü kondisyon ve biri de teknikle kombine edilmiş müsabaka olmak üzere haftada dört olacak şekilde ayarlanmıştır. Antrenman üniteleri; 1-Isınma (10-15 dk.), 2- Ana bölüm (30-45 dk.) ve 3-Bitiriş (10 dk.) devreleri olmak üzere 3 evreden oluşturulmuştur. Antrenman üniteleri 3 setten ve her bir set de 7 istasyondan oluşturulmuştur.

İstatistiksel Analizler: Veriler, iki yönlü ANOVA testi kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki, Pearson korrelasyon ile SPSS paket programı (SPSS 17.0, Chicago, IL) yardımıyla belirlenmiştir. Veriler, en küçük ortalama kareler (LSM) +/- standart hata (SE)olarak sunulmuştur. **BULGULAR** Düzenli bir şekilde spor yapmayan sedanter bireylerden oluşan kontrol grubu ve bilek güreşi sporcularından oluşan deney grubuna ait vücut kompozisyonu ait parametreler Tablo 1'de gösterilmiştir. Tablo 2'de Spor yapmayan sedanter bireylerden oluşan kontrol grubu (KG) ve bilek güreşi sporcularından oluşan Deney grubuna (DG) ait endojen aminoasit (alanin, glisin, serin, prolin, asparjin, aspartik asit, glutamik asit, glutamin, tirozin ve sistin) değerleri verilmiştir.

TARTIŞMA Bilek güreşi yapan üniversite öğrencilerinin gönüllü katılımı ile sekiz haftalık antrenman sürecinin özellikle endojen (esansiyel olmayan, vücutta üretilebilen) amino asitler ve vücut kompozisyonu üzerine olan etkilerinin araştırıldığı bu çalışmada, esansiyel amino asitlerden birçoğunun değerinin arttığı, vücut kompozisyonunda olumlu bir şekilde değiştiği tespit edildi. Literatür çalışmalarında esansiyel ve esansiyel olmayan amino asit miktarlarının antrenman veya antrenman sürecine bağlı değişimi ile ilgili farklı sonuçlar rapor edilmiştir.

Aguilo ve ark (2000). erkek atletlerde maksimum egzersiz testinden önce ve sonra, kan hücreleri, plazma ve toplam kanda amino asit konsantrasyonlarının değişimlerini takip ettikleri çalışmada; egzersiz sonrası esansiyel amino asit düzeylerinin çoğu toplam kanda istatistiksel olarak azalırken (aspartat ve glutamat düzeylerinde % 30 oranında), esansiyel olmayan amino asit düzeylerinin ise arttığını tespit etmişlerdir (Aguilo ve ark., 2000). Ratlarda yapılan deneysel bir çalışmada ise, egzersiz sonrası esansiyel ve esansiyel grupta olmayan hipotalamik amino asitlerden arjinin, glisin, lizin, glutamik asit, alanin ve gamma-amino-n-bütirik asit düzeylerinde artma olduğu bildirilmiştir (Zhang ve ark. 2001).

Düzenli yapılan egzersizleri konu alan çalışmalarda egzersizin serbest amino asit miktarlarında değişikliğe neden olabileceğine dikkat çekilmiştir (Powell ve Wimbush 2009; Campbell ve ark., 2006). Atlar üzerinde yapılan çalışmada, submaksimal standart egzersiz testi (SMSET) uygulamış ve egzersiz sonrası amino asit profilinde egzersizden 48 saat sonra aspartik asit hariç tüm amino asit düzeylerinin arttığını beyan edilmiştir (Powell ve Wimbush ve ark 2009). Sekiz haftalık antrenman programının endojen amino asitler üzerine etkisinin araştırıldığı bu çalışmada elde edilen sonuçlar literatür araştırmalarında gerek insan çalışmaları gerekse hayvan deneylerinde egzersiz sonrası birçok amino asit düzeyinde artış olduğunu beyan eden bilgiler ile benzerlik göstermektedir. Elde edilen sonuçların sağlıklı insanlar için verilen normal değişim sınırları içinde olduğu, dolayısı ile ölçülen parametreler açısından antrenman sürecinin sporcular üzerinde herhangi bir olumsuzluk oluşturmadığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. İkizler HC. (2000). Sporda Sosyal Bilimler. Alfa Basım ve Dağıtım, İstanbul. Sayfa 111.
2. Aguiló A, Castaño E, Tauler P, Guix MP, Serra N, Pons A. (2000). Participation of blood cells in the changes of blood amino acid concentrations during maximal exercise. J Nutr Biochem. 11(2): 81-86.
3. Zhang D, Zhang J, Ma W, Chen D, Han H, Shu H, Liu G. (2001). Analysis of trace amino acid neurotransmitters in hypothalamus of rats after exhausting exercise using microdialysis. J Chromatogr B Biomed Sci Appl. 758(2): 277-82.
4. Powell D, Wimbush K. (2009). Plasma Amino Acid Profile in Horses following a Weighted Exercise Test. J. Equine Vet. Sci. 29: 311-312. 5. Campbell B, Roberts M, Kerksick C, Wilborn C, Marcello B, Taylor L, Nassar E, Leutholtz B, Bowden R, Rasmussen C, Greenwood M, Kreider R. (2006). Pharmacokinetics, safety, and effects on exercise performance of L-arginine alpha-ketoglutarate in trained adult men. Nutrition. 22(9): 872-881.

THE EFFECT OF BREAKFAST IN DIFFERENT GLYCEMIC INDEX ON TRAINING PERFORMANCE AND LIPID LEVELS

FARKLI GLİSEMİK İNDEKSTEKİ KAHVALTININ EGZERSİZ PERFORMANSINA VE LİPİT DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Gürkan Yılmaz (1) Rüçhan İri (1) Kadir Gökdemir (2)

1- Niğde Üniversitesi 2- Gazi Üniversitesi

Introduction and Aim: Blood glucose level and glycemic index of the foods consumed are closely related. The aim of this study is to examine the effect of nutrition on lipid metabolism by finding out the amounts of glucose, cholesterol, hdl cholesterol, ldl cholesterol, vldl cholesterol, triglyceride that form when foods with high and low glycemic index are consumed in an exercise with the same intensity. **Method:** 14 male students with ages 22.50 ± 1.87 in average, heights 174.42 ± 5.10 cm in average and weights 68.28 ± 7.39 in average have voluntarily participated in the study. Participants are given an 800-hundred calorie breakfast for two weeks with high glycemic index for a week and low glycemic index the other week. The participants are made to do submaximal exercise on treadmill 120 minutes after the breakfast. The total running durations of the participants are limited to 30 minutes. Pulse values are checked with a telemeter. The glucose, cholesterol, hdl cholesterol, ldl cholesterol, vldl cholesterol and triglyceride values are examined through the blood samples taken both before and immediately after the exercises. Paired t-test and nonparametric mann whitney U tests are used in the comparison of measuring times.

Findings: Significant differences in favour of after breakfasts are observed in glucose level. Glucose levels of the group that consumed high glycemic index breakfast are seen to be higher. It is seen that, after the low glycemic index breakfast, there is a significant difference in vldl cholesterol and triglyceride levels. After the training exercise following the low glycerine index breakfast, glucose level and hdl cholesterol level are observed as -2,49 and -2,14 respectively, which are higher than those of the high glycemic index group. In the evaluation of pre and after breakfast values, significant differences (0,03) are observed in vldl cholesterol and triglyceride values. No significant difference is seen in other parameters.

Conclusion: It is concluded that while the intake of different glycemic index breakfast before exercises affects blood glucose and hdl cholesterol levels, it does not have a statistically significant effect on the the ldl cholesterol, vdl cholesterol, cholesterol, and triglyceride values.

Key words: glukos, breakfast, cholesterol, exercise

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 413.rar](#)

Giriş ve Amaç Uzun süreli egzersiz sırasında, karbonhidrat (CHO) alımının olumlu etkilerinin sürekli gözlenmiş olmasının aksine, egzersiz öncesinde CHO alımının yararı henüz kesin değildir. Yapılan bazı çalışmalarda bu uygulama kas glikojen kullanımında artışa sebep olduğunu bildirir iken, bazı çalışmalarda azalmaya sebep olmuştur, egzersize etkisi olamadığını bildiren çalışmalarda mevcuttur. Egzersiz performansında artışa neden olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur, bazı çalışmalarda ise azalmaya sebep olmuş ya da hiçbir etkiye sebep olmadığını gösteren çalışmalarda mevcuttur. Egzersizden önce alınan karbonhidratların glisemik indeksinin protein katabolizmasını etkilediği söylenebilir.

Hiperinsulinemiden dolayı yağ oksidasyonundaki azalma kas glikoz alımı ve (bunu izleyen) sonra ki oksidasyonun artmasıyla dengeleniyorsa kas glikojenoliz, egzersiz öncesi CHO alımından etkilenmediği varsayılmaktadır Bonen, A.(1989).

Kan glikoz düzeyi ile alınan besinlerin glisemik indeksi yakından ilişkilidir. Yapılan çalışmada aynı şiddetteki egzersizde yüksek ve düşük glisemik indeksli besinler tüketildiğinde oluşan glikoz, kolesterol, hdl kolesterol, ldl kolesterol, vldl kolesterol, trigliserit miktarı tespit edilerek egzersizde beslenmenin lipit metabolizması üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem Yapılan çalışmaya yaş ortalamaları 22.50 ± 1.87 yıl, boy ortalamaları 174.42 ± 5.10 cm., ağırlık ortalamaları 68.28 ± 7.39 kg olan 14 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara bir hafta ara ile 800 k.kalorilik yüksek glisemik indeksli ve düşük glisemik indeksli kahvaltı verilmiş ve 30 dakikada tüketmeleri sağlanmıştır. Kahvaltıdan 120 dakika sonra katılımcılara koşu bandında submaksimal egzersiz yaptırılmıştır. Katılımcıların toplam koşu süresi 30 dakika olarak sınırlandırılmıştır. Her katılımcı için koşu bandındaki eğim ve hız protokolü kaydedilerek ikinci ölçümlerde de kullanılmıştır. Nabız değerleri telemetre ile izlenmiştir. Egzersizlerden önce ve hemen sonra alınan kan örneklerinden Olympus Au640 marka cihaz ile glikoz, kolesterol, hdl kolesterol, ldl kolesterol, vldl kolesterol, trigliserit değerlerine bakılmıştır. Ölçüm zamanlarının karşılaştırılmasında paired t test ve nanparametrik mann whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular Yapılan çalışmada düşük ve yüksek glisemik indeksli beslenme sonrası glikoz değerlerinde kahvaltı sonraları lehine, yüksek glisemik indeksli kahvaltı tüketimi yapan gurubun glikoz değeri daha yüksek olduğu istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düşük Glisemik indeksli kahvaltı sonrasında vldl kolesterol, trigliserit değerlerinde, uygulanan egzersizden sonra glikoz değeri -2,49 ve hdlkolesterol seviyesinde -2,14 düşük glisemik indeksli gurubun kinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kahvaltı öncesi ve sonralarının değerlendirmesinde vldl kolesterol ve trigliserit değerlerinde (0.03) düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diğer parametrelerde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve sonuç Aerobik bir egzersiz periyodundan sonra kanda trigliseritlerin azaldığı, total kolesterolün bazen azaldığı, bazen değişmediği fakat kolesterolün dansiteli fraksiyonunun (HDL kolesterolün) yükseldiği, (LDL kolesterolün) düştüğü bilinmektedir.

Vücut kanda aşırı ve ani yükselen şekeri atabilmek için pankreastan aşırı miktarda insülin salgılar. İnsülin hormonu şekeri düşürmesinin yanında bir de kan yağlarından olan trigliseridin yükselmesine ve damarları koruyan iyi huylu kolesterolün (HDL-Kolesterol) değişimine neden olmuştur.

Tutkun ve arkadaşının (2005) egzersizden önce glikoz alımı sonrası, egzersizden hemen önce $97,466 \pm 14,407$ mg/dl'ye, egzersizden hemen sonra tekrar ölçüldüğünde ise $81,500 \pm 14,359$ mg/dl'ye kadar düştüğü tespit edilmiştir. Kan glikozu, egzersizden 30 dk önce maksimuma ulaşmıştır(145). Kan glikozunun ulaştığı bu maksimum düzeyden sonra diğer araştırmalarda da olduğu gibi Coggan, A.R.(1987). Febbraio, M.A (1986) yapılan çalışmada da kan glikozu düşmeye başlamıştır. Mitchell ve ark.(2000) egzersizden önce farklı 6 türlerde besin alımının glisemik tepkiye etkisini incelemişlerdir. Denekler egzersizden 60 dk önce 6 besin türünden birini vermişlerdir. Placebo hariç diğer besinler tüketildiğinde, kan glikoz değerlerinin egzersizden 45 dk önce yükseldiği, egzersizden 30 dk önce ise daha da yükseldiğini tespit etmişlerdir. Egzersizden 15 dk önce kan glikoz değerlerinin düşmeye başladığı, egzersizden hemen önce ise daha da düştüğü görülmüştür.

Short ve ark'nın (1997) çalışmasında, yaş ortalaması 25 ± 3 yıl olan 8 erkek bisikletçi egzersizden 60 dk önceki zaman içinde 15 dk'da bir glikoz almışlardır. Ölçüm bir hafta ara ile yapılmış ve her hafta farklı miktarlarda (22,5 gr, 45 gr ya da 75 gr) glikoz yada placebo alınmıştır. Bu çalışmada her 3 farklı miktarda glikoz alımının neden olduğu serum glikoz düzeyinde meydana gelen değişikliklerin farklılık göstermediği, placebo ile farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Fakat yapılan çalışmada egzersiz sonu kan glikoz değerinin dinlenik seviyenin altına düşmediği tespit edilirken, Short ve ark'nın çalışmasında egzersizin başlamasıyla birlikte 15. dk serum glikozu dinlenik seviyenin altına düşmüştür. Yapılan çalışmada da egzersiz sonu kan glikoz değeri egzersizden hemen önce alınan kan glikoz konsantrasyon değerinden daha düşük olarak tespit edilmiştir. Short, K.R. (1997). Foster, C, (1979). Mitchell, J.B. (2000). Snyder ve ark'nın çalışmasında yaş ortalaması $24\pm1,5$ yıl olan bisikletçiler karbonhidrat aldıktan 15 dk sonra yüksek yoğunluklu egzersiz yapmışlardır. Egzersiz sırasında ölçülen kan glikozunun dinlenik seviyeden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir Karbonhidrat alım zamanının yüksek yoğunluklu egzersiz boyunca katekolamin salınımını uyardığını ve böylece insülin salınımının ve kandan glikoz taşınımının bastırıldığını ve bu durumun kan glikozunda artışa yol açtığı bildirilmiştir. Spendiff, O. (2003). yapmış olduğu çalışmada yüksek glisemik indeksli karbonhidrat alımı sonucu ldl ve hdl kolesterol düzeyleri artırdığını ve düşük glisemik indeksli karbonhidrat alımının ldl ve hdl kolesterol düzeyini azalttığını tespit etmiştir.

KAYNAKLAR

Birgitte, S., Inger K., Anne, F., Inge T., Inger, B., Sophie, V., Helena, E., Arne, A., Vincent, L., And Anne, R. (2004). No difference in body weight decrease between a low-glycemic-index and a high-glycemic-index diet but reduced ldl cholesterol after 10-wk ad libitum intake of the low-glycemic-index diet american journal of clinical nutrition, vol. 80, 2, 337-347

Bonen, A., Mcdermott Jr., Hutber, Ca. (1989). Carbohydrate metabolism in skeletal muscle. an update of current concepts. int j sports med, 10, 385-401

Coggan, A.R., Coyle, E.F. (1987). Reversal of fatigue during prolonged exercise by carbohydrate infusion or ingestion. journal of applied physiology, 63(6), 2388-2395

Febbraio, M.A., Stewart, K.L. (1986). Carbohydrate feedings before prolonged exercise: effect of glycemic index on muscle glycogenolysis and exercise performance. journal of applied physiology, 81(2), 1115-1120

Foster, C, Costill, D.L., Fink, Wj. (1979). Effects of preexercise feedings on endurance performance. med sci sports exerc 11: 1-5

Mitchell, J.B., Braun, W.A., Pizza, F.X., Forrest, M. (2000). pre-exercise carbohydrate and fluid ingestion: influence of glycemic response on 10-km treadmill running performance in the heat. journal of sports medicine and physical fitness, 40(1), 41-50

Short, K.R., Sheffield, M., Costill, D.L. (1997). Glycemic and insulinemic responses to multiple preexercise carbohydrate feedings. international journal of sports nutrition, 7(2), 128-137

Snyder, A.C., Moorhead, K., Luedtke, J., Small, M. (1993). Carbohydrate consumption prior to repeated bouts of high intensity exercise. european journal of applied physiology, 66(2), 141-145

Spendiff, O., Campbell, I.G. (2003). Influence of glucose ingestion prior to prolonged exercise on selected responses of wheelchair athletes. *adapted physical activity quarterly*, 20, 80-90

Sondike, S. B., Copperman, N., Jacobson, M. S. (2003). Effects of a low-carbohydrate diet on weight loss and cardiovascular risk factor in overweight adolescents. *j. pediatr.* 142,253

Tutkun, E., Atan, T. (2005).Egzersizden 45 ve 60 dakika önce glikoz alımının koşu performansına ve kan glikoz konsantrasyonuna etkisi., *spor metre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, (3) 115-122

Vuorimaa, T., Ahotupa, M., Irjala, K., Vasankari, T. (2005).Acute prolonged exercise reduces moderately oxidized ldl in healthy men. *int j sports med.* jul-aug, 26(6), 420-425

TIMING ANALYSES OF POINTING ACTIONS OF TOP MALE COMPETITORS IN KARATE AT WORLD LEVEL.

Mohammad Reza Batavani, Seied Mohammad Marandi, Vahid Zolaktaf, Mohammad Batavani,
Isfahan University

In Karate, so far nobody has set any serious completed system of timing analyze of sports competitors. This work aimed to determining of timing characteristics of pointing actions at sports fights at top-level male Karate players. Research is based on analysis of seven final matches at all weighting categories at the World championships in Finland 2006. Collecting of data was performed by analysis of electronic material of completely recorded fights, by watching the film of matches in Quintic software, sometime we had to see it, frame by frame. Methods of descriptive statistical analyse and analyses of quantity differences were used for data processing. Results show that middle timing of doing the pointing techniques (15.3 seconds) was lower than of regular time of fight (3 minutes), significantly ($0.05 \geq P$). Competitors had 6 periods of action time that lasted 23 seconds, and 5 periods of relaxation time that lasted 9 seconds, (average). Kizami Tsuki with 0.60 second was the fastest pointing technique. Men had doing the pointed techniques dominantly at latest minute of match (44.4%) while doing the pointing techniques at first minute (24.5%) and second minute (31.1%) of match have lower incidence. Besides that, finish match after expiration of regular time (85.7%) is the most common fight outcome. At the general level, there are statistically significant differences in analyze of total time of doing the pointing techniques, duration of action and relaxation time, incidence of technique at times of match, and fight outcome. Analyze, shows the timing factors, which are very important for planning and can leading to training systems.

Key word: Karate, timing analyses, pointing actions, World championship

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

A COMPARISON OF SMALL-SIDE GAME AND INTERVAL TRAINING ON SAME SELECTED PHYSICAL FITNESS FACTORS IN AMATEUR SOCCER PLAYER

Phd. Ali Mohammad Safania- M.A. Rostam Alizadeh - M.A. Hossein Farzaneh-Phd. Maryam Noorshahi

Ayatollah Amoli Islamic Azad University

Background& purpose: Soccer is a team sport with an intermittent nature in which the athletes need to improve their physical fitness and skill factors in order to engage in high intensity exercises. The aim of this study was a comparison of small-side game and interval training on some selected physical fitness and skill factors in amateur soccer players. **Methodology:** Twenty , soccer players in Amol (height 165.34 ± 4.75 cm, weight 58.5 ± 5.22 kg , age 15.7 ± 0.7 years), were randomly selected and assigned to two groups (intermittent training, specific training in form of small-side game(SSG)) 3 times a week for 6 weeks. The intensity of the two training programs was similar according to heart rate (70% -95% HRmax, progressively, and time (4 bouts of 4 min at 70% -95% of maximum heart rate with 3 min active rest periods). For measuring the above variables 12-minute running test, 30m sprint, four line sprint, Illinois test, speed dribbling test, pass and shot more- cristan test were used, respectively. Data analysis by independent and dependent T test, the level of significance in all statistical analyses was set at $p \leq 0.05$. Results showed that the 6-week training of both groups significantly increased in all the variables, and not statistically significant difference between vo2max ($p=0.11$, $t=1.6$), sprint ($p=0.69$, $t=0.40$), acceleration ($p=0.92$, $t=0.09$), but for agility ($p=0.001$, $t=4.06$), speed dribbling test ($p=0.007$, $t=3.05$), pass skill ($p=0.001$, $t=4.57$) and shot skill ($p=0.001$, $t=6.78$) variable, statistically significant difference between SSG than interval training was found. **Discussion:** Thus, according to the results of the study, it is recommended to employ specific training in preparatory programs (especially, of in-season), because such training, in a similar amount of time improve the some physical fitness factors and skill factors of amateur soccer players and they are applicable in the soccer players.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Background& purpose: Soccer is a team sport with an intermittent nature in which the athletes need to improve their physical fitness and skill factors in order to engage in high intensity exercises. The aim of this study was a comparison of small-side game and interval training on some selected physical fitness and skill factors in amateur soccer players.

Methodology: Twenty , soccer players in Amol (height 165.34 ± 4.75 cm, weight 58.5 ± 5.22 kg , age 15.7 ± 0.7 years), were randomly selected and assigned to two groups (intermittent training, specific training in form of small-side game(SSG)) 3 times a week for 6 weeks. The intensity of the two training programs was similar according to heart rate (70% -95% HRmax, progressively, and time (4 bouts of 4 min at 70% -95% of maximum heart rate with 3 min active rest periods). For measuring the above variables 12-minute running test, 30m sprint, four line sprint, Illinois test, speed dribbling test, pass and shot more- cristan test were used, respectively. Data analysis by independent and dependent T test, the level of significance in all statistical analyses was set at $p \leq 0.05$. Results showed that the 6-week training of both groups significantly increased in all the variables, and not statistically significant difference between vo2max ($p=0.11$, $t=1.6$), sprint ($p=0.69$, $t=0.40$),

acceleration ($p=0.92$, $t=0.09$), but for agility ($p=0.001$, $t=4.06$), speed dribbling test ($p=0.007$, $t=3.05$), pass skill ($p=0.001$, $t=4.57$) and shot skill ($p=0.001$, $t=6.78$) variable, statistically significant difference between SSG than interval training was found. Discussion: Thus, according to the results of the study, it is recommended to employ specific training in preparatory programs (especially, of in-season), because such training, in a similar amount of time improve the some physical fitness factors and skill factors of amateur soccer players and they are applicable in the soccer players.

EXAMINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' MISCONCEPTIONS IN MEASUREMENT AND EVALUATION

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ALANINDAKİ KAVRAM YANILGILARININ İNCELENMESİ

Yunus Arslan*, Murat Erdoğan**, Zekeriya Çelik*

*Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, **Beden Eğitimi Öğretmeni

This research is a scanning type performed to determine the misconceptions of physical education teachers in measurement and evaluation. Total of 221 physical education teachers [114 female, 107 male (Age= 39.55 ± 7.43)] who working in Ankara, Turkey, participated the study voluntarily. "Measurement and Evaluation Concept Test (MECT)" (Arık, 2006) for teachers (with 13 items) completed as instrument to gather data. To analyze data, descriptive statistics, Kolmogorov-Smirnov Z test, and Mann-Whitney U test were used. The results derived from the analysis have introduced that teachers mainly have misconceptions on the concepts used in MECT. According to the results, it was determined that there are no statistically significant differences among misconception scores in terms of gender and whether measurement and evaluation course which physical education teachers took before, was sufficient ($p > 0.05$). In this study, it has been found out that physical education teachers have got some misconceptions in the field of measurement and evaluation.

Key Words: Measurement and evaluation, Misconception, Physical education teacher

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_190.zip](#)

GİRİŞ Öğretmen yeterlikleri belirlenirken üzerinde durulan noktalar dikkatle incelendiğinde öğretmenlerin temelde belli kavramları kullandıkları göze çarpmaktadır. Kavramlar konusunda yanlış anlamaları ortaya çıkarmak için yapılan araştırmalarda "kavram yanılgısı" tanımı karşımıza çıkmaktadır. Nakhleh (1992), kavram yanılgılarını, bilimsel olarak kabul gören ve öğretmenin yapılandırılmasını hedeflediği kavramların dışında, öğrencilerin kendilerince yapılandırdıkları kavramlar olarak tanımlamıştır. Birey, yanılgıya düştüğü kavramın doğru olduğunu nedenleri ile birlikte açıklıyorsa ve kendisinden emin olduğunu söylüyorsa kavram yanılgısı vardır. Öğrenci başarısını ölçen ve değerlendiren öğretmenin de kavramları doğru ve yerinde kullanması onun mesleğinin gereklerinden birisidir; ayrıca da önemli bir yeterliktir (Arık, 2006). Bu nedenle, öğretmenlerin kavram yanılgılarının belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme ve değerlendirme alanındaki kavram yanılgılarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

YÖNTEM Araştırmanın modeli, olayları, olguları doğal koşulları içerisinde incelemeyi hedefleyen alan araştırmasıdır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlar. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan, bilinmek istenen şeyin gözlenip belirlenebilmesidir (Karasar, 2003). Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini, 2009–2010 öğretim yılı Güz yarıyılında Ankara il merkezinde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmada, bu evrenden rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 114'ü kadın (Yaş= 38.75 ± 6.79), 107'si erkek (Yaş= 40.41 ± 8.00) toplam 221 beden eğitimi öğretmenine (Yaş= 39.55 ± 7.43) gönüllülük esasıyla ulaşılmıştır. Veri Toplama

Aracı: Beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme değerlendirme alanındaki kavram yanlışlarını belirlemek için Arık (2006) tarafından geliştirilmiş olan “Ölçme ve Değerlendirme Kavram Testi (ÖDKT)” kullanılmıştır. Testin ön bölümünde katılımcıların cinsiyet ve yaşlarına ilişkin kişisel bilgileri ve üniversite öğrenimleri sırasında aldıkları ölçme ve değerlendirme dersini yeterli bulup bulmadıklarına ilişkin algıları belirlenmeye çalışılmıştır. ÖDKT iki aşamalı bir tanı testidir. Testin amacı doğrultusunda kapsamı bulunmaktadır. Testin kapsamı, Arık (2006) tarafından, üniversitelerde öğretmen yetiştirme programlarında okutulan “Ölçme ve Değerlendirme” dersi ve ders kitapları içeriği ile bu alanda çalışan öğretim üyelerinin, testin kapsamını oluşturacak kavramlara ilişkin görüşlerinden oluşan görüş formu ile elde edilmiştir. Arık (2006) güvenilirlik için test tekrar test güvenilirliğine bakmıştır. Test yetmiş dört öğretmene yirmi gün arayla iki kez uygulanıp toplam kavram yanlışları puanlarının ilk uygulama ile ikinci uygulama arasında Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. İki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı $R = 0.81$ olarak bulunmuştur. Araştırmamızda kullanılmak üzere belirlenen ÖDKT’nin beden eğitimi öğretmenleri üzerindeki güvenilirliğini belirlemek amacıyla, test 34 beden eğitimi öğretmenine 20 gün arayla iki kez uygulanmıştır. Hesaplanan korelasyon katsayısı ($R = 0.86$) testin beden eğitimi öğretmenleri üzerinde de kullanılabileceğini ve güvenilir sonuçlar üreteceğini ortaya koymuştur. Testte, iki aşamadan oluşan maddeler yer almaktadır. İlk aşamada iki seçenekli kavram bilgisi, ikinci aşamada dört seçenekli kavram tanımlama gerektiren maddeler yer almaktadır. Kavram yanlışları ilk aşamada yanlış, ikinci aşamada doğru yanıtların verilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Öğretmenlerin ÖDKT’ye verdikleri yanıtlar içinde kavram yanlışları varsa 1, yoksa 0 puana dönüştürülmüştür. Daha sonra öğretmenlerin ne kadar kavram yanlışlarına düştüklerini bulmak için ÖDKT’den alınan toplam kavram yanlışları puanları hesaplanmış, testten elde edilen verilerin yorumlanmasında hesaplanan toplam kavram yanlışları puanları kullanılmıştır. Testte, iki aşamadan oluşan 13 madde yer almaktadır. Örnek soru aşağıda verilmiştir: Okullarda öğrencilerin bir derse ilişkin başarı düzeyini belirlemek amacıyla yapılan ölçmeler; () I. Doğrudan ölçmelerdir. () II. Dolaylı ölçmelerdir. Bunun bir sonucu olarak, A) Ölçme sonuçlarının mükemmel olması sağlanır. B) Ölçme sonuçlarına hata karışma olasılığı artar. C) Ölçme sonuçlarının yansız olması sağlanır. D) Ölçme sonuçlarına güvenilmez. Verilerin Analizi: Elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik (yüzde, frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), Kolmogorov-Smirnov Z testi ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir.

BULGULAR ÖDKT’den alınan kavram yanlışları puanları incelendiğinde, genel olarak beden eğitimi öğretmenlerinin kavram yanlışları puan ortalamalarının $= 1.44 \pm 1.17$ olduğu bulunmuştur. Kadın öğretmenler ($= 1.53 \pm 1.21$), erkek öğretmenlere ($= 1.34 \pm 1.13$) oranla daha fazla kavram yanlışlarına düşmektedirler. Kolmogorov-Smirnov Z testi sonucu kavram yanlışları puanlarının normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmış ($Z = 0.240$; $p = 0.000$), ÖDKT kavram yanlışları puanları arasında cinsiyet değişkenine göre iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 1’de verilmiştir. Tablo 1. ÖDKT sonuçlarının cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U testi sonuçları Yapılan inceleme sonucu, ÖDKT kavram yanlışları puanlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre daha fazla kavram yanlışları içinde bulundukları anlaşılmaktadır. ÖDKT kavram yanlışları puanları arasında üniversite öğrenimi sırasında alınan ölçme ve değerlendirme dersini yeterli bulup bulmama değişkenine göre iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini

test etmek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir. Tablo 2. ÖDKT sonuçlarının üniversite öğrenimi sırasında alınan ölçme ve değerlendirme dersini yeterli bulup bulmama Durumuna Göre Mann Whitney U-Testi Sonuçları Tablo 2’ye göre, üniversite öğrenimi sırasında alınan ölçme ve değerlendirme dersini yeterli bulmayan öğretmen sayısı 156 (% 70.6), yeterli bulan öğretmen sayısı 65 (% 29.4)’tir. Yapılan inceleme sonucu, ÖDKT kavram yanlışlığı puanlarında üniversite öğrenimi sırasında alınan ölçme ve değerlendirme dersini yeterli bulan öğretmenler ile yeterli bulmayan öğretmenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında aldıkları ölçme ve değerlendirme dersini yeterli bulan öğretmenlerin, yeterli bulmayan öğretmenlere göre daha az kavram yanlışlığı içinde bulundukları anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ Araştırmada, öğretmenlerin ÖDKT’de yer alan 13 sorudan en çok 5 soruda kavram yanlışlığına sahip oldukları görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin kavram yanlışlığı puan ortalamalarının $= 1.44 \pm 1.17$ olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Arık (2006) tarafından yapılan çalışmayla benzerlik göstermektedir. ÖDKT kavram yanlışlığı puanlarında üniversite öğrenimi sırasında alınan ölçme ve değerlendirme dersini yeterli bulan öğretmenler ile yeterli bulmayan öğretmenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı, alınan ölçme ve değerlendirme dersini yeterli görmeyen öğretmenlerin sayısının daha fazla olduğu ve alınan ölçme ve değerlendirme dersini yeterli bulan öğretmenlerin daha az kavram yanlışlığına düştüğü belirlenmiştir. Bu bulgu benzer çalışmalarla (Arık, 2006; Bakaç, 2003) paralellik göstermektedir. ÖDKT kavram yanlışlığı puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamış, ancak kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha fazla kavram yanlışlığı içinde bulundukları belirlenmiştir. Araştırmamızdan elde edilen bulgular öğretmenlerin ölçme ve değerlendirme alanında kavram yanlışlıklarına sahip olduğunu destekler niteliktedir. Beden eğitimi öğretmenlerin ölçme ve değerlendirme alanında eksikliklerinin tam olarak farkında olmamaları hatta kendilerini bu alanda yeterli görmeleri, öğretim sürecinde öğrenci başarısının değerlendirilmesiyle ilgili sorunlara yol açabilecektir. Bu durumun önüne geçmede öğretmen yetiştiren kurumların yapacağı çalışmalar büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

Arık, R.S. (2006). İlköğretim öğretmenlerinin ölçme ve değerlendirme alanındaki kavram yanlışlıklarının belirlenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı (Ölçme ve Değerlendirme Programı).

Bakaç, M. (2003) Fen Bilgisi Öğretiminde Ölçme -Değerlendirme Üzerine Bir Çalışma. Milli Eğitim Dergisi, 153, 41-42.

Karasar, N. (2003). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Nakhleh, M.B. (1992). Why some students don't learn chemistry. Journal of Chemical Education, 69, 191-196.

THE VIEWS OF SCHOOL ADMINISTRATORS ON PHYSICAL EDUCATION AND ITS ROLE IN STUDENTS' DEVELOPMENT

Okul Yöneticilerinin Beden Eğitimi Dersi ve Bu Dersin Öğrenci Gelişimindeki Rolüne İlişkin Görüşleri

Şahin, D.1, Çelik, A.2, Şahin, M.1

1. Ktü Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 3. Ktü, Fatih Eğitim Fakültesi

This study dwells on the views and ideas of school administrators on PE classess and sports activities in schools. The study was carried out with 10 School Principals in 2009-2010 academic year in Trabzon. As the method, the 'special case study', which is one of the mothods of qualitative research approach, was used. The views of school principals were obtained with a semi-structured interview. During the process of data analysis, 'constant comparative analysis' technique was used. According to the findings, it is stated that PE classes are considered to be important by the participants in general, and it has a positive effect on students' development and school performance. In addition, participants believe that sports activities in schools play an important role on growing successful athletes and individuals. With these obtained findings and the existing situation of PE classess in schools and sports activities, it is seen that there is no parallelism. Because both sports fields and PE class hours are limited in schools and the shortage of moral and material help for sports activities do notn seem to meet positive attitudes. In this regard, the research is remarkable and the views expressed here and to be discussed in terms of application is very significant in terms of sports culture.

Key Words: School Principals, PE classess, Qualitative Study

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve amaç Eğitim en temel ilkelerinden biri insanları, zihni ve bedeni yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmektir. Kuşkusuz bireylerin bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı ve mutlu olması, toplumsal kalkınmanın da önde gelen koşullarındandır. Dolayısıyla beden eğitimi dersi, öğrencilere sağlıklı aktivite alışkanlığı kazandırmak ve en uygun bir fiziksel uygunluğu hayat boyu devam ettirmek biçiminde belirginleşen amaçları kapsamaktadır (Taşmektepgil, Yılmaz, İmamoğlu ve Kılıcı, 2006). Beden eğitimi ve spor; cinsiyet, yaş, ırk, din, dil farkı gözetmeksizin bireysel anlaşıma, toplumsal kaynaşma ve milletler arası ilişkiler kurma birlik, beraberlik gösterme açısından oldukça büyük öneme sahiptir (Can 2002). Beden ve hareket eğitiminin çocukların fiziksel ve davranış gelişimleri üzerindeki etkilerinin önemi göz önüne alınarak, beden eğitimi derslerini, ilköğretim okullarının ilk sınıflarından başlayarak, sistematik bir şekilde uygulamaya koymak ve programların gelişimini gerçekleştirmek, günümüzde eğitimin sürekliliğini ve bütünlüğünü sağlamak açısından büyük önem taşımaktadır (Ünlü ve Aydos, 2007).

Her diğer ders gibi, beden ve spor eğitimi de öğrencilide kişiliklerinin oluşturulmasını etkiler, toplumsal etkinliklere aktif katılımcı olmalarını sağlar, genel ve özel bilgilerinin zenginleştirilmesi ile güçlendirilmesini mümkün kılar ve bu şekilde onların sorumlu ve açık vatandaş olmalarını etkileyerek, demokratik topluma bütünleşmelerini mümkün kılar. Bedensel, spor ve sanatsal etkinlikler sayesinde okul ve yaşamları boyunca vücut gelişmelerini kontrol etmeyi bilen, toplumsal iliksileri düzene

alabilen, kendileriyle ve etraflarıyla ilgili olup bitenlere aktif ve eleştirel yaklaşım yapabilen gelişmiş ve bağımsız vatandaş olmalarını sağlar. Bu bağlamda Beden eğitimi dersi okullarda birlik ve beraberliği, kaynaşmayı bireysel ve toplumsal farklılığa saygıyı sağlayan, Öğrencilerin çok yönlü gelişimine katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle beden eğitimi dersi okullarda önemli bir yere sahiptir. Bireysel gelişim ve toplumsal barışın üzerinde olumlu etkilere sahip olan sporun yaygınlaşmasında, beden eğitimi derslerinin ve okullardaki sportif faaliyetlerin önemi çok büyüktür. Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi derslerinin ve okul atmosferinde sportif faaliyetlerin öğrencilerin gelişimleri üzerindeki etkisine ilişkin okul yöneticilerinin (müdürlerin) görüşlerini incelemektir.

Araştırmanın Yöntemi Bu çalışmada son yıllarda sosyal bilimlerde yaygınlaşan nitel araştırma metodolojisi yöntemlerinden olan “özel durum çalışması” yöntem olarak kullanılmıştır. Bu yöntemin seçilmesinde: 1. Nitel çalışmalarda araştırma ortamını ve katılımcıları daha iyi anlayabilmek, tanıyabilmek ve elde edilen bulguları sağlıklı yorumlayabilmek için araştırma ortamı ve katılımcılarla daha uzun zaman birlikte olmak gerekmektedir. 2. Araştırma probleminin derinlemesine irdelenebilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada özel durum çalışması yönteminin seçilmesi bunu sağlayacaktır. **Örneklem** Bu araştırma Trabzon ili merkezindeki liselerde çalışan toplam 10 okul yöneticisi (müdür) ile yürütülmüştür. Araştırmaya dahil edilen okul müdürleri rasgele olarak seçilmişlerdir. Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenleriyle yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılarak yüz yüze görüşmeler yapılmış ve çalışma için veri sağlanmıştır. **Kullanılan Ölçme Aracının Yapılandırma Çalışmaları** Bu çalışmada liselerde çalışan okul müdürlerinin beden eğitimi dersleri ve bu derslerin öğrencilerin gelişim alanları üzerindeki etkisine ilişkin görüşlerini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan mülakatlar için “yarı yapılandırılmış görüşme formu” ölçme aracı olarak geliştirilmiştir. Ölçek pilot uygulamayla sınanmıştır. Verilerin desteklenmesi amacıyla müfredat programı, Trabzon ilindeki sportif faaliyetlerle ilgili Milli Eğitim Müdürlüğünden sağlanan dokümanlar da incelenmiş gerekli görüldüğünde doküman analizlerine de yer verilmiştir. **Araştırmada Kullanılan Araca İlişkin Bilgiler** Okul yöneticilerine yönelik hazırlanmış olan mülakat (görüşme) formu dört ana bölümden oluşmaktadır. Formun A bölümünde okul yöneticilerinin geçmiş bilgilerinin elde edilmesi amacıyla sınıf öğretmenlerine cinsiyeti, hizmet yılı, yaşı, okulda öğretmenlik rolü dışında rolü olup olmadığı ve herhangi bir hizmet içi eğitime katılıp katılmadığı ve sertifikaları sorulmuştur. Görüşme formunun B bölümünde ise araştırmaya katılan okul yöneticilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile ilgili açık uçlu sorular yöneltilmiştir.

Yarı yapılandırılmış görüşme formunun C bölümünde araştırmaya katılan okul müdürlerine beden eğitimi dersinin uygulamalarına ilişkin görüşler açık uçlu sorularla sorulmuştur.

Araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmışın D bölümünde ise araştırmaya katılanlara beden eğitimi dersine ilişkin genel görüşlerle ilgili açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Görüşmenin sonunda araştırmaya katılan okul yöneticilerine (müdürlere) görüşme sorularının dışında eklemek istedikleri, gözden kaçan bir sorun ya da konunun değinilmesi gereken noktalar varsa dile getirmeleri için fırsat verilmiştir. **Veri Analizleri** Bu araştırmanın verilerinin analizinde nitel araştırma veri analizi tekniklerinden olan “sürekli karşılaştırmalı analiz (constant comparison method) ve içerik analizi (content analysis)” teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular Elde edilen verilere göre; okullarda beden eğitimi dersinin katılımcıların geneli tarafından önemli olduğu, beden eğitimi dersinin öğrencilerin gelişim alanlarına ve okul başarılarına etkisinin

pozitif yönde katkı sağladığı dile getirilmiştir. Ayrıca katılımcılar, okullardaki spor faaliyetlerinin başarılı sporcu ve birey yetiştirmede önemli bir rolü olduğu görüşünü ifade etmişlerdir.

Tartışma ve Sonuç Elde edilen bulgulara göre okul yöneticilerinin beden eğitimi dersi ve okullardaki sportif faaliyetler hakkında olumlu görüşlere sahiptirler. Okul müdürlerinin beden eğitimi dersi ve bu dersin çocukların gelişimleri üzerindeki olumlu etkileri konusundaki bakış açıları ile okul atmosferinde bu dersin uygulanması arasında tutarsızlık görülmektedir. Yani bu bulgular ile okullardaki beden eğitimi dersi ve spor faaliyetlerinin var olan durum ile arasında paralellik bulunmadığı görülmektedir. Çünkü okullardaki gerek spor alanlarının gerekse beden eğitimi ders saatlerinin sınırlı oluşu ve spor faaliyetlerine yönelik maddi ve manevi katkının yetersizliği ifade edilen olumlu görüşleri karşılayacak düzeyde görülmemektedir. Araştırma bu açıdan dikkat çekici ve ifade edilen görüşler ve uygulama açısından tartışılması spor gelişimi ve kültürü açısından önemsenmektedir.

Kaynakça

Can, S. (2002). Resmi ve Özel Okullardaki Okul Yöneticileri ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Liderlik Davranışı Yönünden Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi , Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Ünlü, H., Aydos, L. (2007). Öğretmen görüşlerine göre; beden eğitimi derslerinde öğretmenlerin ve öğrencilerin tercih ettikleri öğretim yöntemleri. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2), 71-81.

Taşmektepgil, Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., Kılıç G.(2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4 (4) , 139-147.

PERCEPTIONS OF STUDENTS IN SCHOOL OF PE AND SPORT ABOUT THEIR LECTURES' INTERPERSONAL BEHAVIOUR

Bedens Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  ğrencilerinin  ğretim Elemanı Davranışlarını Algılayışlarının İncelenmesi

Arş.Gör.Duygu Harmandar 1, Prof.Dr.Güner Ekenci 2, Dr. Mehmet Demirel 1
1 Dumlupınar Üniversitesi Besyo,2 Gazi Üniversitesi Besyo

Within this classroom learning environment, teachers are regarded as the major contributors and determiners of learning and teacher behaviours are a significantly important factor for student achievement and motivation even in School of Physical Education and Sport. In this research, students perceptions of their lectures' interpersonal behaviour has been examined. The Questionnaire on Teacher Intercation (QTI) has been used in this study and 500 student from Gazi University School of Physical Education and Sport and Dumlupınar University School of Physical Education and Sport. QTI was developed for mapping teacher-student interpersonal relationships. The Questionnaire on Teacher Interaction (QTI) is a unique instrument that can be used to determine both students' and teachers' perceptions of interpersonal teacher behaviour.

Key Words: Questionnaire on Teacher Intercation (QTI), teacher, student, behaviour.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 629.zip](#)

Giriş ve Amaç Fransız yazar ve psikolog Jacques Salomé'nin, "paylaşmak" olarak tanımladığı iletişim, insanlar arasında duygu, düşünce ve bilgilerin her türlü yolla başkalarına bildirimidir. Hayatın her alanında olduğu gibi eğitimde de iletişim çok önemli bir role sahiptir ve etkili iletişim becerisi de yine eğitimle mümkündür. Eğitimde ve öğrenme sürecinde iletişim doğal ortam olan sınıfta başlar: "Sınıf, öğrencilerin kendi aralarındaki iletişiminin ve öğretmenin öğrencilerle iletişiminin gerçekleştiği, öğrenmenin olduğu ortam olarak araştırmacıların dikkatini çekmektedir." Sınıf içinde etkili öğrenme ortamının oluşturulmasında birçok etken vardır, bunlardan biri de öğrenci ve öğretmen ilişkisidir ve bu ilişki diğer tüm faktörlere göre en önemli olanıdır. Üniversitelerde de sınıf içerisinde sinirli bir tutum sergileyen öğretim elemanının, öğrenci üzerinde yaratacağı etki, öğretim elemanından çekinme olacaktır, bir süre geçse bile, öğrencinin bu fikrini değiştirmesi zor olacak ve öğretim elemanı-öğrenci arasındaki ilişki de bu tutuma göre kurulacaktır. Bu durum öğrencinin motivasyonunu, dolayısıyla başarısını olumsuz yönde etkileyecektir. Sınıf içinde öğrenci başarısına etki edecek bir diğer etken ise öğretim elemanının öğretme modelleri ve biçimleridir. Sınıfta öğrenciye kazandırmak istediği bilginin öğrenci tarafından alınıp alınmadığını anlamaya çalışmayan bir öğretim elemanı etkili ve tam bir öğrenme sağlayamaz, ya da sorulan soruya yanlış cevap veren öğrenciye kızan bir öğretim elemanı öğrencinin kendine olan güvenini sarsar. Oysa öğretim elemanı öğrenciye yönelik sözlü uyarı yapmadan bir genellemeyle yanlışını doğrusunu anlatırsa öğrenci ile ilişkisinin zedelenmesini önler ve öğrencinin başarısını da etkilememiş olur. Öğretim elemanı, sınıf içinde öğretme işini yerine getirirken aynı anda başka görevleri de üstlenmek zorunda kalabilir; örneğin öğrenciye bilgiyi aktarırken onu motive etmeli ve tüm bunlar için de sınıfta gerekli düzenlemeleri yapmış olmalı ve gerekli donanıma sahip olmalıdır, öğrencisinin öğrenme yetisine inanmalı ve onunla iyi iletişim kurmalıdır ki bu sayede öğrencinin motivasyonunu da sağlamış olacaktır Öğrencilerin, öğretmenlerinin kişilerarası davranışlarını algılamalarını tanımlamak için, Leary modeli (1957) eğitime uyarlanarak Kişilerarası Öğretmen Davranışları Modeli geliştirilmiştir.

Modelde, kişilerarası davranış, iki boyutta, Baskı-Uyum (Etki) ve Karşılıklı-İşbirliği (Yakınlık) olarak tanımlanmaktadır. İki ana boyut, öğretmen davranışlarını tanımlamak amacıyla, sekiz alt bölüm (Liderlik, Yardımcı/Arkadaşça, Anlayışlı, Öğrenci Serbestliği/Sorumluluğu, Belirsizlik, Memnuniyetsizlik, Nasihat Verici ve Katı) olarak düzenlenmiştir. Çalışmamızda iki üniversitede bulunan öğrencilerin öğretim elemanı davranışlarını algılamalarında etkili olan değişkenleri belirlemek amaçlanmıştır.

Yöntem ve Bulgular Leary modelini eğitime uyarlayan Wubbels ve arkadaşları, kişilerarası davranışları belirlemek amacıyla, 1980'lerin başında, "Öğretmen Etkileşim Ölçeği" (Questionnaire on Teacher Interaction- QTI) adını verdikleri bir ölçek geliştirirler. "Öğretmen Etkileşim Ölçeği", geliştirildiğinden bu yana güvenilirliği ve öğrenme ortamı hakkında yararlı bilgiler sağladığı için birçok ülkede kullanılmaktadır. Bu ölçeğin Türkçe versiyonu, Ankara'da Gazi Üniversitesi'nde ve Kütahya'da Dumlupınar Üniversitesi'nde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden 500 kişiye uygulanmıştır.

Tablo 1. Öğrencilerin, Öğretmen Etkileşim Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Doğum Tarihlerine Göre Dağılımı (Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları) ($p < 0.05$)

Bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin, doğum tarihlerine göre öğretim elemanlarının profillerine ilişkin görüşlerine bakıldığında "Liderlik" alt boyutundaki görüşler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır [$F(3-496) = 2.710$; $p < 0,05$] ve bu farklılığın 1981-1984 doğumlular ile 1989 ve üstü doğumlular arasında olduğu belirlenmiştir. "Yardımcı/Arkadaşça" boyutunda [$F(3-496) = .674$; $p > 0,05$], "Anlayış" boyutunda [$F(3-496) = .212$; $p > 0,05$], "Öğrenci Sorumluluğu ve Serbestlik" boyutunda [$F(3-496) = 2.280$; $p > 0,05$], "Belirsizlik" boyutunda [$F(3-496) = 2.030$; $p > 0,05$], "Hoşnutsuzluk" boyutunda [$F(3-496) = 1.017$; $p > 0,05$] ve "Nasihat Verme" boyutunda [$F(3-496) = 1.789$; $p > 0,05$] anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür. Öte yandan, öğrencilerin doğum tarihine göre verdiği cevaplardan öğretim elemanlarının "Katı" davranış boyutunda anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır [$F(3-496) = 5.439$; $p < 0,05$]. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve bu farklılığın test sonuçlarına göre, "Katı" davranış boyutunda "1981-1984" doğumlu(=2.94) öğrenciler ve "1989 ve üstü" doğumlu (=2.64) öğrenciler ile "1985-1988" doğumlu (=2.79) öğrenciler ve "1989 ve üstü" (=2.64) öğrencilerden kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Tablo 2. Öğrencilerin, Öğretmen Etkileşim Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı (T-testi Sonuçları) ($p < 0.05$) Öğrencilerin cinsiyete göre yapılan t-testi analizi sonuçlarına göre, "Liderlik" boyutunda [$t(500) = .537$; $p > 0,05$], "Yardımcı/Arkadaşça" boyutunda [$t(500) = -.247$; $p > 0,05$] ve "Anlayışlı" boyutunda [$t(500) = -.177$; $p > 0,05$] anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Buna karşın öğretim elemanlarının davranışlarını "Öğrenci Sorumluluğu ve Serbestlik" olarak algılama boyutunda [$t(500) = -3.39$; $p < 0,05$], "Belirsizlik" olarak algılama boyutunda [$t(500) = -3.42$; $p < 0,05$], "Hoşnutsuzluk" olarak algılama boyutunda [$t(500) = -3.99$; $p < 0,05$], "Nasihat Verme" olarak algılama boyutunda [$t(500) = -4.04$; $p < 0,05$] ve "Katı" olarak algılama boyutunda [$t(500) = -2.71$; $p < 0,05$] bayan ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç Araştırmaya Gazi Üniversitesinden 290 ve Dumlupınar Üniversitesinden 210 olmak üzere toplam 500 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi katılmıştır. Birinci sınıfta okuyan 191; ikinci sınıfta okuyan 110; üçüncü sınıfta okuyan 98; dördüncü sınıfta okuyan 98 ve uzatmalı 3 öğrencinin katıldığı çalışmada iki üniversitede bulunan öğrencilerin öğretim elemanı

davranışlarını algılamalarında etkili olan değişkenleri belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre 1981-1984 doğumlu öğrenciler ile 1989 doğumlu öğrenciler arasında öğretim elemanlarının “Liderlik” davranışlarının algılanması bakımından farklılıklar bulunmaktadır. Bunun yanı sıra 1981-1984 doğumlu öğrenciler ile 1989 ve üstü doğumlu öğrenciler arasında ve 1985-1988 doğumlu öğrenciler ile 1989 ve üstü doğumlu öğrenciler arasında öğretim elemanlarının “Katı” davranışlarının algılanmasında farklılıklar görülmektedir. Ayrıca, öğretim elemanlarının davranışlarını “Anlayış” olarak algılama boyutunda, “Belirsizlik” olarak algılama boyutunda, “Hoşnutsuzluk” olarak algılama boyutunda, “Nasihat Verme” olarak algılama boyutunda ve “Katı” olarak algılama boyutunda bayan ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğretim elemanlarının davranışları cinsiyet değişkenine bağlı olarak incelendiğinde bu davranışları “Öğrenci Sorumluluğu ve Serbestlik” olarak, “Belirsizlik” olarak, “Hoşnutsuzluk” olarak, “Nasihat Verme” olarak ve “Katı” olarak algılama boyutlarında bayan ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve erkek öğrencilerin bayan öğrencilerden daha olumlu yanıt verdikleri belirlenmiştir.

KAYNAKÇA

- 1.Brekelmans, M., Wubbels, T., Den Brok, P., “Teacher Experience and the Teacher Student Relationship in the classroom environment”, in “Studies in Educational Learning Environments: An International Perspective”, World Scientific Publisher, 2002, s.73-99.
- 2.Telli, S., den Brok, P., Çakıroğlu, J., “Liselerde Fen Sınıflarında Öğretmen Profilleri”, Milli Eğitim Dergisi, sayı:179, 2008, s.113-122
- 3.Wubbels, T., Brekelmans, M., den Brok, P., Tartwijk, J., “An interpersonal perspective on Classroom Management in Secondary Classrooms in the Netherlands.” In “Handbook of Classroom Management: Research, Practice, and Contemporary Issues”, s. 1161-1191., Mahawn NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.
- 4.Wubbels, T., Den Brok, P, “Teacher Interpersonal Competence for Dutch Secondary Multicultural Classrooms”, paper accepted for publication in “Teachers and Teaching: Theory and Practice”, 2005.

THE IMPACT OF COOPERATIVE LEARNING STRATEGIES IN ORDER TO MASTER THE LEVEL OF PERFORMANCE AND RETENTION FOR A NUMBER OF FLOOR EXERCISES SKILL

Prof.Dr. Qutaiba Zaki . Mr.Omar Muhi Aldeen
College Of Physical Education.University Of Mosul.Iraq

The current study aimed expounding the impact of using cooperative learning strategies in order to master the level of performance of a number of floor exercises skills for second grade students .To achieve the objective of the study the researcher set the following hypotheses.: 1. No statistical significant differences exist among the average scores of the two study groups in the level of performance of a number of for second grade students . 2. No statistical significant differences exist among the average scores of the two study groups in the retention of a number of second grade students .The study reached the following conclusion ;the teaching program conducted for the control group led to a significant improvement in level of performance of skills between the pre-experiment and post experiment test in favor for the post-experiment test .

Keywords;cooperative learning strategies,Floor exercises skill

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

The current study aimed expounding: 1. The impact of using cooperative learning strategies in order to master the level of performance of a number of floor exercises skills for second grade students . 2. The impact of using cooperative learning strategies in order to master the retention of a number of for second grade students . Methods and field procedures The researchers used the descriptive method appropriate to the nature of the study and the population of the study consisted of (221) male and female students from the 2nd grade students from the college of sport. Education / Mosul University for the year (2008-2009) while the study sample consisted of (30) male and female students and was randomly divided into two groups each consisting of (15) students and each group was assigned to a different learning – strategy as following : The control group : ordinary method . Experimental group : cooperative learning strategies in order to master the skills. The groups were homogenized in the variables of (age, height, mass, intelligence, and some fitness and motor elements) that effect learning some the researcher adopted the experimental design termed (random selected homogenized groups with previous and post tests) .

The researcher conducted the pre-experiment test for the two groups to measure the level of performance in some ground moves (under study) and the teaching program for the aforementioned moves was prepared and consisted of (rolling front side with open legs, diving, standing on arms and rolling . backwards rolling, cart wheel, and Arabic jump) according to cooperative learning strategies in order to reach a mastering of skill level in which the constructive test were conducted after learning each of the skills. The duration of the program was (6) weeks and consisted of two teaching units in the week during the period between (24/2/2008 – 8/4/2009). After implementing the learning units, the post experiment test was performed with the same halted for two weeks followed by the absolute retention test in order to measure the percentage of retention using the same conditions of the post experiment test. The data were collected, processed and statically analyzed using (arithmetic mean, standard deviation, the dependant and independent t-test). The study reached the following conclusions:

1- The teaching program conducted for the control group led to a significant improvement in level of performance of skills between the pre-experiment and post experiment test in favor for the post-experiment test.

2- The proposed teaching program conducted of the experimental group led to a significant improvement in level of performance of skills between the pre-experiment test.

3- The proposed teaching program conducted of the experimental group led to a significant improvement in level of performance of skills over the teaching program or the control group in the post experiment test in favor for experimental group.

4- The cooperative learning strategy for mastering (experimental group) was superior in average scores of retention in learning a number of to the ordinary method (control group).

References: Based on the conclusions, the researcher recommended the following:

1- It is necessary to select the appropriate teaching method for each game according to its specialty .

2- Emphasize on using cooperative learning in order to achieve mastering of floor exercises skills .

3- It is necessary to induce those who are in charge of the education process to conduct tests after every stopping period in order to expound the level of skill retention as retention has great benefits for both student and teacher .

Adeyemi, B. (2007). "learning social studies through mastery . approach", in education research and review 2: No 4: p60 – 68,.

2. Andrea Bbad Asschmind. (1977). Blanche Jesse Dray Gymnastic for women, the America, Mayfield publishing com pany, New uork

3. Beverly .L. Seidel. (1980). Sports skills "Aconceptual Approach to meaning ful movement "2nd , ed, kent state university, wmc. Brown company publishers, U.S.A

4. Burrows. C. and oky ,J.R. (1979). The effects of a mastery learning strategy on achievement. Journal of Research in scince teaching, U.S.A

5. Canthan, Tersail. (1989). Strutting the claeeroom successfully for cooperator team learning organ, prestige pub U.S.A

DETERMINANTS OF ACADEMIC SUCCESS IN PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES

Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Akademik Başarının Belirlenmesi

Serdar Tok*, A. Meliha Canpolat*, Aylin Zekioğlu**

*Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, **Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study was to examine the role of the Big Five personality traits, trait emotional intelligence (EI), perfectionism and general mental ability in predicting academic outcomes for physical education (PE) teacher candidates. The sample included 171 PE teacher candidates ranging in age from 19 to 29 years ($M = 23.31$ and $SD = 2.16$). Participants completed the Five Factor Personality Inventory, the Positive and Negative Perfectionism Scale, the Schutte Emotional Intelligence Scale and the Raven's Progressive Matrices at the beginning of the 2009-2010 academic year. At the end of the year, participants' grade point averages (GPAs) were matched to their personality, trait EI, perfectionism and general mental ability scores. Pearson product-moment correlations and linear regression were used to analyze the data. Results demonstrated that trait EI, perfectionism and general mental ability were not related to GPA, and together predicted only 10% of the variance in GPA.

Key words: Big five personality traits, intelligence, physical education teacher

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Son yıllarda beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurum sayısındaki artışa rağmen, Milli Eğitim Bakanlığı'nın az sayıdaki Beden Eğitimi öğretmeni istihdam etmesi öğretmen adaylarının akademik motivasyon ve başarılarının düşmesine neden olmuştur. Bu çalışmada, beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik başarısında 5 ana kişilik özelliği, genel zeka, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ve algılanan duygusal zekanın rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Akademik başarıyı açıklamaya çalışan araştırmaların pek çoğu geleneksel olarak kişilik ve zekaya odaklanmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar yüksek akademik başarı ile en fazla ilişkili kişilik özelliğinin özdenetim olduğunu göstermiştir. Öz denetimin, sınav performansı (Chamorro-Premuzic, & Furnham, 2003) yıl sonu not ortalaması (Basuta, Prins, & Hamaker, 1999; Wagerman & Funder, 2007) gibi akademik başarı kriterleriyle olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Akademik başarı ile ilişkili olabilecek bir diğer psikolojik yapı ise genel zekadır. Genel zekanın çeşitli akademik alanlardaki başarı ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Ancak, akademik başarının kısmen fiziksel yeteneklerle belirlendiği özgün bir akademik alanda genel zekanın rolü bilinmemektedir.

Akademik başarının öngörülmesinde, sıklıkla kullanılan bir başka psikolojik yapı ise duygusal zekadır. Ancak, bu konudaki araştırma sonuçları son derece çelişkilidir. Söz konusu tutarsız araştırma sonuçları duygusal zekanın ölçümünde kullanılan araçlardan kaynaklanıyor gibi görünmektedir. Bu bağlamda kendini anlatma tipindeki testler ile ölçülen "algılanan duygusal zekanın" akademik yaşam ya da diğer alanlardaki başarıyı öngörmede kullanışlı bir değişken olmadığı, başarıyı öngörmede (doğru ve yanlış cevapların olduğu) performans testleri ile ölçülen "yetenek duygusal zekanın" dikkate alınması gerektiği belirtilmektedir (Mayer, Caruso, & Salovey, 1999). Bu çalışmada, beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik başarıları ile (yılsonu not ortalamaları) kişilik özellikleri,

mükemmeliyetçilik, genel ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı ise söz konusu psikolojik yapıların, beden eğitimi öğretmeni adaylarında akademik başarıyı ön görme gücünü test etmektir. Yöntem: Materyal: Beş Faktör Kişilik Envanteri: Beden eğitimi adaylarının kişilik özelliklerinin ölçümü için Beş Faktör Kişilik Envanteri (Somer, Korkmaz, Tatar, 2004) kullanılmıştır. 220 maddeden oluşan envanter 5 ana kişilik özelliğine ilişkin (Dışadönüklük, Yumuşak başlılık, Özdenetim, Duygusal tutarsızlık, Gelişime açıklık) skorların hesaplanabilmesine olanak tanımaktadır. Raven'nin Standart Progressive Matrisleri: Genellikle beyin frontal alanlarının işlevleriyle ilgili olduğu ve mantık yürütme, organizasyon, soyut düşünme, soyut kavramsallaştırma, cevap inhibisyonu, kategori değiştirebilme ve dikkati sürdürübilme gibi yetenekleri ölçtüğü kabul edilmektedir. Altmış sorudan oluşan zeka testinin tamamlanması için zaman sınırlaması yoktur. Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Terry-Short, Owens, Slade and Dewey (1995) tarafından geliştirilen 40 maddelik ölçek, Tütkçe'ye Tok, Tatar ve Moralı (2007) tarafından uyarlanmıştır. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği: Schutte et al. (1998), tarafından geliştirilen, Austin, Saklofske, Huang and McKenney (2004) tarafından revize edilen Tok, Moralı ve Tatar, (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 41 madde ve 3 faktörlü yapıya sahiptir. İşlem Yolu: Katılımcılar, 2009-2010 akademik yılı başında ölçme araçlarını tamamlamışlardır. Elde edilen veriler yıl sonunda katılımcıların not ortalamaları ile eşleştirilmiştir.

Veri Analizi: Elde edilen veri setinin analizinde Pearson korelasyon katsayısı ve lineer regresyon teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular Korelasyon analizi sonuçları yıl sonu not ortalaması ile özdenetim kişilik özelliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = .22, p < .01$). Beş ana kişilik özelliği, algılanan duygusal zeka, genel zeka ve mükemmeliyetçilikten oluşan regresyon modelinin beden eğitimi öğretmenlerinde akademik başarıyı % 10 açıklayabilmiştir. Modeldeki öngörücü en yüksek değişkenler ise özdenetim (Beta= 2.57, $t=2.80, p < .05$) ve Ravens Standart Progressive Matrisleridir ((Beta= 1.57, $t=2.02, p < .05$).

Tartışma ve Sonuç Araştırma bulguları akademik başarıda kişilik özelliklerinin özellikle de özdenetimin önemli rol oynadığını göstermiştir. Bir başka deyişle, zamanını iyi planlayabilen, disiplinli, dürtülerini kontrol edebilen beden eğitimi adaylarının akademik alanda başarılı olma olasılığı daha yüksektir. Duygusal zeka ve genel zeka ve mükemmeliyetçiliğin akademik başarıda etkili olabileceğine dair bir bulgu bu araştırmada rastlanmamıştır.

Seçilmiş Kaynaklar

Chamorro-Premuzic, T, & Furnham, A. (2003). Personality traits and academic examination performance. *European Journal of Personality*, 17, 237.

Basuta, V. V., Prins, F. J., & Hamaker, C. (1999). The relation between learning styles, the big five personality traits, and achievement motivation in higher education. *Personality and Individual Differences*, 26, 129-140.

Wagerman, S. A., & Funder, D. C. (2007). Acquaintance reports of personality and academic achievement: A case for conscientiousness. *Journal of Research in Personality*, 41, 221-229.

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.

DETERMINING THE PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION AND ENJOYMENT LEVEL OF FOREIGN
STUDENTS COMING TURKEY FOR EDUCATION

YURTDIŞINDAN TÜRKİYE'YE EĞİTİM İÇİN GELEN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL
AKTİVİTELERE KATILIM VE HOŞLANMA DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Çağlayan, H. S.1, Şirin, E. F.1, Lök, S.1, Ince, A.2, Öner, M.3

1 S.Ü.Besyo-Konya, 2 N.Ü.-Nevşehir, 3 Mustafa Germirli Imam Hatip Lisesi-Kayseri

This survey is fulfilled for the purpose of determining the physical activity participation and enjoyment level of foreign students during childhood and adolescence who are educated in Mustafa Germirli Anadolu İmam Hatip High School which is opened for the purpose of training ecclesiastic by presenting Turkish Culture with Türkiye Diyanet Vakfı and Milli Eğitim Bakanlığı's associated protocol in 2006-2007. Total field of this survey, which is combining model, is constituted 448 students from 34 country who is educated in this school and the sampling of tis survey is constituted 241 students from 10 country (Kazakhstan=28, Afghanistan=18, Macedonia=28, Albania=30, KKTC=25, Bosnia Herzegovina=23, Azerbaijan=14, Georgia=45, Bulgaria=10, Kyrgyzstan=20) who is selected randomly by means of sampling method in 2008-2009 education year. In this survey "Childhood and Adolescent Physical Activity Patterns Questionnaire" is used as data collecting tool. Datas are investigated with Kolmogorov-Smirnov Test whether they feature normal distribution or not. At the end of this investigation datas do not feature normal distribution and Kruskal Wallis-H test is used to compare binary or triad cluster and meaningful level is found as 0.05.

Generally students' participation and enjoyment level of sport activity during secondary school and primary school is high. Moreover it is found that there are statistically differences between variances of the students' participation and enjoyment level of physical activity from countries where they came ($p < 0.05$). According to the students' age variances there is not found any differences between their participation and enjoyment level ($p > 0.05$).

Key words: Physical activity, participation, enjoyment, high school.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 385.rar](#)

Giriş ve Amaç "Çocuk ve genç bireylerde düzenli fiziksel aktivite; fiziksel, mental ve sosyal sağlık açısından çok önemlidir. Fiziksel aktivite ve spora katılan bireylerde sigara içme, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ve şiddet davranışları gibi istenmeyen davranışların gelişimi daha az görülürken, sağlıklı beslenme, yeterli dinlenme gibi istendik davranışların gelişimi artmaktadır. Bu davranışların artmasının bireylerin yaşam kalitelerini yükselteceği ve yaşam tatminlerini artıracığı düşünülmektedir" (Gür ve Küçükoğlu, 1992). "Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplum için, bireylerin en uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli yaşam için bunun gerekliliği açıktır" (Fişne, 2009). Bu bilgiler ışığında araştırma, yurtdışından Türkiye'ye eğitim için gelen öğrencilerin çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivitelere katılım ve fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem Evren ve Örneklem: Tarama modelindeki bu araştırmanın evrenini Mili Eğitim Bakanlığı ve Türkiye Diyanet Vakfı'nın ortak protokolü gereği Türk kültürünü tanıtarak, gönül elçileri ve din adamı yetiştirmek amacıyla 2006-2007 yılında Kayseri'de hizmete açılan ve 34 ülkeden gelen 448 öğrencinin

eğitim gördüğü Mustafa Germirli Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2008-2009 eğitim-öğretim yılında bu evrenden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 10 ülkeden 241 (Kazakistan=28 %11,6; Afganistan=18 %7,5; Makedonya=28 %11,6; Arnavutluk=30 %12,4; KKTC=25 %10,4; Bosna-Hersek=23 %9,5; Azerbaycan=14 %5,8; Gürcistan=45 %18,7; Bulgaristan=10 %4,1; Kırgızistan=20 %8,3) öğrenci oluşturmaktadır. Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak, Massie (2002) tarafından geliştirilen “Çocukluk ve Ergenlik Fiziksel Aktivite Biçimleri Anketi (Childhood and Adolescent Physical Activity Patterns Questionnaire)” kullanılmıştır. Bu araç her gelişim düzeyi için katılımcıların dört farklı alandaki (beden eğitimi dersleri, organize edilmiş spor faaliyetleri, spor kursları ve rekreatif fiziksel aktiviteler) fiziksel aktivitelere katılım ve katılımdan hoşlanma düzeylerinin ölçümü için kullanılmaktadır (İlk sekiz soru). Katılım ve hoşlanma puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Aynı zamanda belirtilen eğitim yıllarındaki psiko-sosyal (yaşıtlarla kıyaslama, fiziksel aktiviteye olan tutum, kendi becerisinin algılanması) durumlarının değerlendirilmesi de yapılmaktadır (9-11.sorular). Ankette gelişim düzeyleri eğitim yıllarına göre ayrı ayrı ele alınmıştır (Memiş, 2007).

Verilerin Analizi: Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve bu inceleme sonucunda veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Kruskal Wallis-H testi kullanılmış olup anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1 Tablo 2 Tablo 3 Tablo 4

Tartışma ve Sonuç Yaptığımız araştırmada, yurtdışından gelen öğrencilerin çocukluk ve ergenlikte fiziksel aktivitelere toplam katılım düzeyleri puanlarına ilişkin yapılan analizde; ilkokulda $x=14,12$ ortaokulda $x=14,15$ puan ortalamasına sahip oldukları belirlenmiştir. Minimum ve maksimum değerlere göre yapılan sınıflamaya göre öğrencilerin hem ilkokul hem de ortaokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Memiş (2007) tarafından yapılan araştırmada, “öğretim elemanlarının genelinin ilkokul ($x=13,15$) ve ortaokulda ($x=13,19$) fiziksel aktivitelere katılımları yüksek düzeyde bulunmuştur”. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Massie (2002) “erkeklerin tüm eğitim yıllarında fiziksel aktivitelere toplam katılımlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu” söylemiştir. Her ne kadar yaptığımız araştırmada, grubun tamamının erkek olmasından dolayı cinsiyet farklılığına bakılmamış olsa da araştırma grubumuzu oluşturan erkek öğrencilerin fiziksel aktivitelere toplam katılım düzeylerinin yüksek olması Massie (2002)’nin çalışma bulgularıyla da benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin geldikleri ülkelere göre durumları incelendiğinde ise Azerbaycan’dan gelen öğrencilerin ilkokulda ve ortaokulda fiziksel aktivitelere toplam katılım puanlarının en üst düzeyde olduğu gözlenmektedir (Tablo 1). Azerbaycan’ının diğer ülkelere göre ekonomik olarak daha yüksek refah seviyesine sahip olması bu sonucun çıkmasına sebep teşkil etmiş olabilir. Ayrıca, öğrencilerin ilkokul düzeyinde fiziksel aktivitelere toplam katılım düzeylerinin geldikleri ülke değişkenine göre karşılaştırılmasında manidar farklılıklar tespit edilmiştir. Azerbaycan’dan ve Bosna-Hersek’ten gelen öğrencilerin, Kazakistan, Afganistan, Arnavutluk, KKTC, Gürcistan, Bulgaristan ve Kırgızistan’dan gelen öğrencilere göre; Kazakistan, Makedonya, Gürcistan ve Kırgızistan’tan gelen öğrencilerinde Afganistan’dan gelen öğrencilere göre ilkokul düzeyinde fiziksel aktivitelere toplam katılım düzeylerinin istatistiksel olarak

daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ortaokul düzeyinde öğrencilerin fiziksel aktivitelere toplam katılım düzeylerinin geldikleri ülke değişkenine göre karşılaştırılmasında manidar bir farklılığa rastlanmamıştır. Öğrencilerin yaşlarına göre çocukluk ve ergenlikte fiziksel aktivitelere toplam katılım düzeylerinin incelenmesinde; hem ilkokul hem de ortaokul düzeyinde öğrencilerin her üç yaş grubunda da fiziksel aktivitelere yüksek düzeyde katılım gösterdikleri, yaşlarına göre fiziksel aktivitelere toplam katılım düzeylerinde ise manidar bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2). Araştırma sonuçlarımızla farklılık gösteren ve Memiş (2007) tarafından yapılan araştırmada “katılımcıların yaşlarına göre manidar farklılıklar belirlenmiştir. Araştırma grubumuzu oluşturan öğrencilerin farklı ülkelerden gelmiş olması ve yaş gruplarının küçük olması bu farklılığa neden olmuş olabilir. Yaptığımız araştırmada, yurtdışından gelen öğrencilerin çocukluk ve ergenlikte fiziksel aktivitelere katılımdan toplam hoşlanma düzeyleri puanlarına ilişkin yapılan analizde ilkokulda $x=16,40$ ortaokulda $x=16,32$ puan ortalamasına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, öğrencilerin hem ilkokul hem de ortaokulda fiziksel aktivitelere katılımdan toplam hoşlanma düzeylerinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Öğrencilerin geldikleri ülkelere göre durumları incelendiğinde ise Azerbaycan’dan gelen öğrencilerin ilkokulda ve ortaokulda fiziksel aktivitelere katılımdan toplam hoşlanma puanlarının en üst düzeyde olduğu gözlenmektedir (Tablo 3). Öğrencilerin yaşlarına göre çocukluk ve ergenlikte fiziksel aktivitelere katılımdan toplam hoşlanma düzeylerinin incelenmesinde; hem ilkokul hem de ortaokul düzeyinde öğrencilerin her üç yaş grubunda da fiziksel aktivitelere katılımdan yüksek düzeyde hoşlandıkları belirlenmiştir (Tablo 4). Öğrencilerin çocukluk ve ergenlikte fiziksel aktivitelere katılımdan toplam hoşlanma düzeylerinin geldikleri ülke ve yaş değişkenlerine göre karşılaştırılmasında hem ilkokul hem de ortaokul düzeyinde manidar bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 3 ve 4). Yukarıdaki bulgular, araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin geldikleri ülkelerdeki çeşitli nedenlerin (ekonomik, siyasi vb.) fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinde farklılıklar oluşturduğunu ortaya koymuşken, fiziksel aktivitelere katılımdan hoşlanma düzeylerinde bir farklılık oluşturmamıştır. Her ne kadar farklı ülkelerde yaşayan öğrencilerin fiziksel aktivitelere çeşitli nedenlerden dolayı katılım düzeylerinde farklılıklar olsa da bu nedenler aktivitelerden hoşlanma düzeyleri arasında manidar farklılıklar oluşturmamıştır. Bu da araştırmanın yazarları tarafından sevindirici bir gelişme olarak düşünülmektedir.

Psiko-sosyal faktörler değerlendirildiğinde ise araştırmaya katılan öğrencilerin ilkokul ($x=3,44$) ve ortaokul ($x=3,53$) kademelerinde kendilerini “yaşıtlarından daha aktif” olarak algıladıkları; fiziksel aktivitelere karşı genel tutumlarını ilkokulda ($x=3,85$) ve ortaokulda ($x=3,93$) “severdim” şeklinde belirttikleri ve fiziksel aktivitelerdeki genel becerilerini ilkokulda ($x=3,58$) ve ortaokulda ($x=3,67$) “ortalamanın üzerinde” algıladıkları belirlenmiştir. Araştırma bulgularımızla paralellik gösteren ve Memiş (2007) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Kaynaklar

Fişne, M. (2007). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.

Gür, H., ve Küçükoğlu, S. (1992). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. Roche Yayınları. Massie, J. E. (2002). The relationship between childhood and adolescent physical activity experiences and adult physical activity levels. The Degree Doctor Of Philosophy. Carbondale: Southern Illinois University.

Memiş, U. A. (2007). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.

DETERMINATION OF FOREIGN NATIONS STUDENTS' ATTITUDES TO THE PHYSICAL EDUCATION COURSE WHO EDUCATED IN TURKEY.

TÜRKİYEDE ÖĞRENİM GÖREN YABANCI UYUKLU ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARININ TESPİT EDİLMESİ

Ünlü, H.1, Karahan, M.1,
1 Aksaray Ün. Besyo

Purpose: The purpose of this study was to investigate the attitudes of students to the physical education course who came from the different countries and foreign nations.

Method: The research involved 325 foreign nation students, 112 Turkish student in total; 437 male students. The attitude scale with 24 items, which was developed by Demirhan and Altay (2001) has been used in order to evaluate the students' attitudes. Throughout the analysis of the data, descriptive statistic analyzes and the t test analysis is employed and significance level is taken as 0.05. **Results:** In the study foreign nation students' had obtained =2,9940, Turkish student obtained =2,9289 and general of the research group obtained = 2,9773 over all the scale. In the study, significant differences have been observed in the comparison of Turkish and foreign nations students' attitudes to the physical education course. In addition with there wasn't any significant relation between age and attitude to the physical education lessons.

Conclusion: Results indicated that; students who were taken in part in this research have mid level positive attitudes to the physical education lessons. In the study, significant differences have been observed in the comparison of Turkish and foreign nations students' attitudes to the physical education course. Foreign nation's students had positive attitude than Turkish students. In the study it has also found that there weren't any significant relation between age and attitude to the physical education lessons.

Key Words: physical education lesson, attitude, student, foreign nation student, Turkish student,

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_148.rar](#)

Giriş ve Amaç Bireyin, bir konuya ilişkin olarak bilgi ve becerisinin yeterli olması konuya ilişkin davranışları göstermede onu yeterli kılabilir. Ancak birey güdülenmez ve olumlu tutum içerisinde olmazsa davranışların gerçekleştirilmesi yönünde yeterli eğilim göstermeyebilir. Bu sebepten dolayı, öğretme-öğrenme ortamındaki bireylerin öğrenmeye ilişkin olumlu tutumlarının geliştirilmesi gerekir. Öğrenciler okul yaşantıları süresince konular, öğretmenler ve sınıf arkadaşlarına ilişkin olarak genellikle olumlu bakış açısı oluştururlar. Kurallara uyarlar, başkalarıyla uyumlu çalışırlar, onlara saygı gösterirler ve serbest zamanlarını yararlı etkinlikler için kullanırlar. Bahsedilen bu davranışların gösterilmesinde tutum birçok zaman etkin rol oynayabilir (Şişko ve Demirhan, 2002).

İnsanlar, hareket ve faaliyetlerini kendi inanç ve tutumlarına göre yönetirler. Tutumların bireyler için büyük ve önemli rol oynaması, sosyal davranış tahlil ederken vazgeçemeyeceğimiz bir göstergedir. Tutumlar dinamik, devamlı, teşvik edici ve güdüleyicidir (Krech ve Crutchfield, 1980: 178).

Tutum ile ilgili birçok çalışma öğrencilerin bir derse yönelik tutumu ile öğrencinin o dersteki başarısı arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir (Baykul, 2003).

Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları da beden eğitimi ve spora bakış açılarını ve yaklaşımlarını, bu dersten bilgi edinme isteklerini ve bu derse yönelik ilgileri olarak ele alınabilir. Beden eğitimi dersinin amacı, sadece kısa vadede elde edilecek atletik kazanımlar için değil, aynı zamanda aktif bir yaşam tarzı için gerekli esaslara yönelik fiziksel uygunluğu geliştirmek ve çeşitli motor becerileri, sportif bilgiyi ve diğer birçok yeteneği öğretmek olmalıdır (Shepard 2000, Sallis ve McKenzie, 1991). Bu açıdan ele alındığında öğrencilerin okul yıllarında beden eğitimi dersine yönelik tutumları ileriki yaşam süreçlerinde de spor yapmayı bilen ve spor yapan bireyler olması açısından büyük önem taşıyacaktır. Bu çalışmada da, farklı ülkelerden gelen Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

YÖNTEM Araştırma Grubu Araştırma gurubunu 2009-2010 eğitim öğretim yılında Kayseri ilinde yabancı uyruklu öğrencilerin öğrenim gördüğü Mustafa Germilli Anadolu İmam-Hatip Lisesinden 325 erkek öğrenci ve bu grupla karşılaştırma yapabilmek amacıyla Türk öğrencilerin öğrenim gördüğü aynı müfredat programına sahip; Aksaray Anadolu İmam-Hatip Lisesinde öğrenim gören 112 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma gurubunu toplam 437 erkek öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı Araştırmada veri toplama aracı olarak Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen “beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği bu çalışma için tekrar yapılmış. Buna göre ölçeğin, orijinal ölçekte olduğu gibi 24 maddesinin de tek faktörde toplandığı ve tüm maddelerin çalıştığı görülmüştür. Araştırma için Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı da 0,86 hesaplanmıştır. Elde edilen bu bulgulara göre ölçeğin bu araştırma için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

Bulgular ve Yorumlar Araştırma gurubunda yer alan yabancı uyruklu öğrencilerin ve Türk öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları incelenmiş, ayrıca karşılaştırmaları yapılmış tablo 1 de gösterilmiştir. Tablo 1 'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin sayısı 437, bunların tutum puanları ortalama 2,9773 olarak hesaplanmıştır. Araştırma grubunda yer alan farklı ülkelerden gelen yabancı uyruklu öğrencilerin tutum puanı ortalamaları 2,9940 hesaplanmıştır. Ayrıca araştırma gurubunda yer alan Türk öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum puanlarına bakıldığında 2,9289 olduğu görülmüştür. Araştırmada yabancı uyruklu ve Türk öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları arasında fark olup olmadığına bakmak amacı ile yapılan t testi sonucuna gören anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırma gurunda yer alan öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının yaş değişkeni ile ilişkisine bakılan yukarıdaki tabloda, yaş değişkeni ile beden eğitimi dersine yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Öğrencilerin elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında 16-17 yaş gurunda yer alan öğrencilerin diğer yaş gurubunda yer alan öğrencilere nazaran daha fazla bir ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç Bu araştırmada, Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda ele alınan bulguların tartışma ve yorumu aşağıda verilmiştir.

Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının ortalamasının üzerinde olduğu ($=2,9940$) Türk öğrencilerin ortalaması ise $=2,9289$ ve araştırma gurubunda yer alan öğrencilerin genelinin $= 2,9773$ olarak hesaplanmıştır. Buradan hareketle; araştırma gurubunda yer alan öğrencilerin beden eğitim dersine yönelik tutumlarının ölçekteki 5 puan üzerinden 3’e yakın olduğu görülmektedir. Bu durum öğrencilerin beden eğitimi dersinin

öğrenciler tarafından kısmen beğenildiği anlamına gelebilir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu literatürde yer alan bazı araştırmalarla örtüşmemektedir (Taşğın ve Tekin, 2009; Şişko ve Demirhan, 2002). Araştırmada, yabancı uyruklu öğrencilerle Türk öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının karşılaştırılmasında ise anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre yabancı uyruklu öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum yabancı ülkelere gelen öğrencilerin daha önceki öğrenim kademelerinde beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutum kazandıkları düşüncesiyle açıklanabilir. Araştırma gurundaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları yaş değişkenine göre incelenmiştir. Buna göre öğrencilerin tutum puanlarına bakıldığında, 16-17 gurubunda yer alan öğrencilerin =3,0076 ortalama ile diğer yaş gruplarında yer alan öğrencilere nazaran daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Ancak, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre tutum puanları arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

KAYNAKÇA

- Baykul,Y.(2003).MatematikÖğretimiveBazıSorunlar.<http://www.matder.org.tr/bilim/movbs.asp?ID=4>.
- Demirhan, G. ve Altay, F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 12 (2) 9 -20.
- Krech, D ve Crutchfield, R. S. (1980). Sosyal Psikoloji. Çev: Erol Güngör, İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Şişko, M. ve Demirhan, G. (2002). İlköğretim Okulları ve Liselerde Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Beden Egitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumları. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 205-210.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. Research Quarterly for Exercise and Sport, 62 (2) 124-137.
- Shepard, R.C. (2000). The legacy of physical education: Influences on adult lifestyles. Pediatric Exercise Science, 12(1) 34-50.

THE EFFECT OF PHYSICAL FITNESS ON PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN GIRLS AND BOYS

1. Masoud Imanzadeh, 2. Shayegan Asl. Nader, 3. Asghari. Akbar, 4. Pour Asgar. Masomeh
1. Islamic Azad University Ardebil Branch, Iran 2. Islamic Azad University Khalkhal Branch, Iran 3. High School Teacher Of Education Department District One Of Ardebil, Iran 4. High School Teacher Of Education Department District 2 Of Ardebil, Iran

Abstract: A person, who has psychological weakness, undoubtedly has unusual appearance and body which effect on person's body movement and reaction greatly. Having a fit, right body creates sense of satisfaction in the person. The importance of this research is both physical and psychological training which are complements. So the purpose of this research is the effect of physical training on psychological aspects in girls and boys of Islamic Azad University of Ardebil Branch. pool of this research was girl and boy university students of Islamic Azad University of Ardebil Branch who registered in physical Education 1 and 2 classes. To choose sample students from among the university students who registered in physical Education I and 2 in summer. First Students filled out SCL90R questionnaire and 70 Students 35 boys and 35 girls were chosen randomly. Then the students took part in physical fitness trainings for ten weeks, each three sessions and each session for one hour. In the present research the depend t- test was used. The data was analyzed by SPSS software and showed a significant difference among boys between physical training and depression, anxiety, aggression and psychosis but there was not significant difference between physical training and individual sensitiveness physical complaints, paranoyidal imageries ,patiyonal fray and obsession among boys. There was a significant difference between physical training and depression, anxiety, aggression, psychosis and physical complaints among girls and no significant difference among girls between physical training and individual sensitiveness, paranoyidal imageries and pational fray and obsession.

Key Words: Physical fitness, psychological problems (depression, anxiety, egression, psychosis)

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 310.rar](#)

Abstract

Introduction: One of the important or the most important scientific aspects of Sport is its psychological aspect and applying psychological principles to increase level of education in every place is an important task. Because without having information about individual person and person's moods, we cannot make Appropriate use of principles of education (3) . Entertainment, physical fitness, being sociable, tranquility . Communication and growth are sound. The attempt is for physical, mental, affective and social education of individuals. Overall Physical exercises is good and important for mental health and happiness of the person (2). A person, who has psychological problems, undoubtedly has unusual appearance and body which effect on his body movement and reaction greatly. Having right and fit body gives the sense of satisfaction to the person. The importance of this research is both physical and psychological training which are complements . It seems that knowing about oneself nature is more important than ones development and communication with others and environment. It seems that there is a relationship between body and mind, and the sort of viewpoint of the person toward himself is based on the body states. So feeling sense of accomplishment in life, occupation education and society is as a result of the

person's physical abilities and training (1). Limen based on the relationship between mind and body claimed that physical training effects on the mental health and he also claimed that physical capabilities reinforce the mental abilities.(4) Researchs Anderson, Kelli, Keastner and William about the effect of physical training on depressed patients in a 24-week plan showed that there is a significant difference between the experimental and placebo groups in their depression scores (5). In another research by Wyshak the result indicates that there is a positive relationship between depression or psychological problems and physical training of university girl students (7). Research by Weye and Kupter showed there is a positive correlation between the physical exercises and mental health, physical exercises follow the decrease in depression, anxiety and illness in people of the society (6).

Research methodology Measurement tool : SCL90R questionnaire (psychological aspects) This test has 90 items to assess the psychological sign which gives the answer of the report. At first, it was organized to show the psychological aspects of mental and physical patients. The first form initially introduced by ghotis ,lipman and kuri in 1972 and its last version organized based on clinical 1976. Pool of this research is boy and girl university students of Islamic Azad University of Ardebil or other branches under the control of Ardebil. To sample the university students who registered in physical education 1 and 2 classes of summer semester, questionnaires speeded among them and after their completion those students who had psychological problems chose randomly. They were 70 students. **Data collection** To collect data, first, the students answered the questionnaires voluntarily and then 70 students chose randomly and exercised for ten weeks, each week 3 times and each time for one hour. Their exercises were physical fitness one. Finally, the posttest questionnaires spreader among 35 girls and 35 boys and the results pre_ test and posttest were specified and then statistical analysis were done.

Statistical procedures The research used descriptive statistics for (age, height and weight) and inferential to examine research hypothesis. To find the degree of relationship between psychological aspects and physical fitness dependent t-test was used. Independent t-test was used to compare the means of psychological aspects and physical fitness; the researcher did not control these variables and just measured them. The data analyzed to find result and all the statistics were done by SPSS computer software.

Discussion There is a significant difference between physical training and psychological aspects of university boys and girls. The research of Kelli, William and Kestner showed that physical activities change the mood of the person which confirm the findings of the present studies that there is relation between physical training and psychological aspects such as depression, anxiety, aggression, psychosis had no relationship with paranoyidal imageries and phobia. As far as this research did not show a significant difference between physical training and some psychological aspect, it is hoped that these problems can be removed by psychotherapy. The therapy which is suggested in sport psychology is psychotherapy but lack of finding in this field and variety of sports and lack of valid assessment tools were the limitations of this research. So expanding the result of the present research should be done carefully. Doing physical exercises especially in group are suggested by this research because they decrease the psychological problems by instructing the needed skills.

References

1. Shekhzadeh, B; Sanatgaran. (2000). The comparison of active and inactive adults' anatomy and their relation with body structure. Research center of physical education and physical sciences Tehran.
2. Physical education training magazine; (2002), third year. Instructional aid publication,
3. Frasad, David, (1990), sport psychologist, translated by Alikhani, E, & Nourbakhsh, M.
4. Mohamadzadeh, Y. (2006). The study of rate of depression in two groups of athletic and common handicapped persons and devotees. M.A. Thesis. Tehran University.
5. Alison A, Kelli, Kaestner. William T. (1997), Exarches against depression the physical and medical end;, (10).
6. Weye, Re, S; Kupter, B; (2004), physical health sport-medicine. FEB,.
7. Wyshak G.(2001) "Women's college physical activity and sleep-ports of psychiatric distress, J women's Health Gend. Based Med May, , 10 (4):pp: 363-370.

THE EFFECTS OF MENTAL TRAINING WITH BIOFEEDBACK AND YANTRA CARDS ON CONCENTRATION

Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman ve Yantra Kart Çalışmalarının Konsantrasyon Üzerine Etkisi

Aktop, Abdurrahman*, Toraman, Füsün**, Güvenç, Alpay*, Baran, Funda*, Ağlamış, C. Ece*, Nalbant, Sibel*, & Akay, Süleyman*

* Akdeniz University School Of Physical Education And Sport, ** Antalya Education And Research Hospital

The aim of this study was to investigate the effects of mental training with biofeedback and Yantra cards exercises on concentration. Participants, 25 university students between ages of 18-22 year-old (20.75 ± 1.19 years), were randomly assigned to one of two conditions as experimental and control group. The experimental group participants joined the yantra card exercises plus mental training program with biofeedback in fourteen weeks totally 38 sessions. Concentration was measured by using grid cards in baseline, 7th week and 14th week of study. Before program measurement, no significant differences were found in age ($t_{23}=1.87, p=.07$) and concentration measured with grid card ($t_{23}=-.49, p=.65$) between experimental and control group. Multiple 2 (Group) x 3 (Time) repeated measure of analyses of variance for concentration score was performed to assess differences within and between groups overtime. Repeated measure analysis of variance result indicated significant effects of time ($F_{2,22}=22.36, p=.00$) and time x group interaction ($F_{2,22}=8.40, p=.00$) on concentration scores. There were no significant group effects in concentration scores ($F_{1,23}=.44, p=.51$). In experimental group there were significant differences in concentration scores between 14th week measurement and baseline ($t_{11}=-6.52, p=.00$), 7th week and 14th week measurement ($t_{11}=-8.50, p=.00$). There was no significant difference between baseline and 7th measurement ($t_{11}=-1.44, p=.18$). Pairwise comparison revealed that in control group, there were no significant differences in concentration scores between baseline, 7th and 14th measurement. In conclusion, it was determined that participants using 14 weeks Yantra card exercises plus mental training with biofeedback exhibited greatest improvements in concentration.

Keywords: Mental training, biofeedback, concentration, Yantra Card.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_584.rar](#)

Giriş ve Amaç: Spor yapmaktan hoşlanan herkes, spor faaliyetine ruhu ve bedeniyle katılır. Sporda insanın ruh ve bedeni, onun yaşantısında bütünleşir. Beden, yaşantıyı işleyen ve bilgi alan bir sistem, aynı zamanda spor faaliyetinde de bir araçtır. Hareket eyleminde hem aktif (amaç), hem de pasif (araç) olarak kullanılır. Çevreye uyumda bedenin rolü, sadece spordaki maddi fonksiyonla sınırlandırılmaz. Beden aynı zamanda, bir eylemdeki bütün yaşantı, duygu ve tepkilerin merkezi ve kaynağıdır (1). Sporda yüksek performans için fiziksel – fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra, psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve hazırlıklı olmak gerekir (2). Son 30 yıl içinde, spor dünyasında inanılmaz büyüklükte ilerlemeler meydana gelmiş ve bunun sonucu olarak, hem bireysel ve hem de takım performansları akıl almaz boyutlara ulaşmıştır. Gelişen günümüz teknolojisi ve laboratuvar yöntemleri, insan performansının yeni boyutlarda artırılmasına ışık tutarken, ortaya atılan yeni bilgi ve malzemeyle, teknik antrenman oldukça büyük bilimsel boyutlar kazanmıştır.

Ancak meydana gelen bu etkiye kıyasla yeni değişimler, antrenörlerin işini pek kolaylaştırmamış, tam aksine daha karmaşık ve zor hale getirmiştir (3).

Konsantrasyon, çevredeki uygun ipuçlarına odaklaşma yeteneği ve bu odağı sürdürebilme olarak tanımlanmaktadır. Konsantrasyonun uzun süre sürdürülmesi çevresel ve iç faktörlere bağlıdır. Spor performansını geliştirmek için bu faktörlerin ele alınması gerekmektedir. Konsantrasyonun geliştirilmesi ve sürdürülebilmesi için birçok çalışma önerilmiştir. Zihinsel antrenman ve Yantrakartları bu önerilen çalışmalardan ikisini oluşturmaktadır (4). Bu çalışmanın amacı, 14 haftalık biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yöntemi ve yantra kart uygulamasının konsantrasyon üzerine etkisini belirlemektir.

Yöntem Çalışma, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma ile ilgili duyurular sınıf ortamında bütün öğrencilere duyurulmuş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 25 öğrenci seçilmiştir. Seçilen 25 öğrenci rasgele örneklem yöntemi ile deney (n=12) ve kontrol gruplarına (n=13) ayrılmışlardır. Çalışmada yer alan öğrencilerin yaş ortalamalarının 20,75±1,19 yıl olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya gönüllü katılan öğrencilere öncelikle çalışmanın amacı ve uygulanacak testler ile ilgili bilgi aktarılmıştır. Daha sonra Grid Kart uygulaması 2'şerli gruplar halinde değişik zamanlarda gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda yer alan öğrencilere 14 hafta boyunca haftada 2 gün olacak şekilde toplam 20 dakikadan oluşan toplam 30 seans biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman ve konsantrasyon çalışması uygulanmıştır. Ölçümler çalışmanın başlangıcı, 7. ve 14. haftasında olmak üzere 3 kez yapılmıştır. Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman uygulaması iki temel aşamadan oluşacak şekilde gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada deney grubunda yer alan deneklere toplu halde gerçekleştirilen 12 seansta nefes egzersizleri, dereceli gevşeme ve zihinde canlandırma çalışmaları yaptırılmıştır. Daha sonraki aşamada deney grubundan yer alan denekler iki kişi olacak şekilde eşleştirilmiştir ve hazırlanan program dahilinde ProComp Infinity™ (Model SA7500, Thought Technology Ltd. 2180 Belgrave Avenue, Montreal, QC H4A 2L8 Canada) cihazı ve BioGraph 3.0 BioGraph Infinity 3.0 sürümü (Thought Technology Ltd. 2180 Belgrave Avenue, Montreal, QC H4A 2L8 Canada) programı aracılığıyla Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman uygulamaları haftada 2 gün gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaların yanı sıra hazırlanan yantra kartları ve kronometre oyunları ile konsantrasyon çalışmaları uygulanmıştır.

Konsantrasyon ölçümleri gird kart kullanılarak gerçekleştirilmiş kullanılan bu kartlar toto ya da loto kartlarına benzemektedir. Yalnız karttaki kareler enine 10, boyuna 10 kare gelecek şekilde düzenlenmiştir. Toplam 100 karenin her birinde bulunan sayılar çift haneli olarak yazılmaktadır. Yani '1' rakamı, '01' şeklinde yazılmıştır. Sayılar '00' dan başlayarak bunu izleyen sayıları olabildiğince çabuk bularak üzerine bir işareti konması istenir. Bir dakikalık sürede sporcuların işaretlediği sayıların toplamına göre değerlendirilmede bulunulur (4,6).

Verilerin istatistiksel analizi, SPSS 10.0 (Statistical Package Program for Social Science) paket programlarında yapılmıştır. İlk olarak verilerin tanımlayıcı istatistikleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin dağılım özelliği Shapiro-Wilk testi kullanılarak, varyans homojenliği ise Levene testi kullanılarak belirlenmiştir. Katılımcıların başlangıç değerleri, iki ortalama arasında farkın anlamlılık testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların üç ayrı ölçümde elde ettikleri değerlerin karşılaştırılması için Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi kullanılmıştır.

Bulgular Deney ve kontrol grubunda yer alan araştırma grubunun başlangıç ölçüm değerleri karşılaştırıldığında yaş ortalamalarının ($t_{23}=1,871$, $p=.07$) (Tablo 1) ve grid kart ile ölçülen konsantrasyon değerlerinin ($t_{23}=-,495$, $p=.65$) (Tablo 2) benzer olduğu belirlenmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol grubunda yer alan katılımcıların yaş ortalama ve standart sapma değerleri. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların grid kart ile gerçekleştirilen üç ayrı konsantrasyon ölçüm sonuçların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2. de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun Grid Kart Konsantrasyon Testinden Elde Ettikleri Başlangıç, 7. Hafta ve 14 Hafta. Ölçüm Değerleri

Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların üç ayrı ölçümde elde ettikleri değerlerin karşılaştırılması için Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi kullanılmıştır. Varyans analiz sonuçlarına göre (Tablo 2); 14 haftalık süreç sonucunda konsantrasyon değerlerinde zaman değişimi ($F_{2,22}=22.36$, $p=.00$) ve zaman x grup etkileşimi ($F_{2,22}=8.40$, $p=.00$) olduğu, ancak her üç ölçümde de gruplar arasında fark olmadığı ($F_{1,23}=,44$, $p=.51$) belirlenmiştir. Zaman ve zaman x grup etkileşiminin incelemek için yapılan analiz sonucunda deney grubunda 14. Hafta sonucu (15.42 ± 3.11) hem başlangıç ölçüm sonucu (9.58 ± 3.15) hem de 7. hafta sonucu (10.92 ± 1.98) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<.00$). Deney grubunun Başlangıç ölçüm sonucu ile 7. hafta ölçüm sonucu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$). Kontrol grubunda ise başlangıç, 7. hafta ve 14. hafta ölçümleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Şekil 1. Grid Kart ile ölçülen Konsantrasyon değerinin değişimi

Tartışma ve Sonuç Çalışmamız sonucunda, 14 haftalık yantra kart ve biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin grid kart ile ölçülen konsantrasyon özelliğini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttırdığı belirlenmiştir. kontrol grubunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde Çolakoğlu, Tiryaki ve Morali (1993) yaptıkları çalışmada, konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkilerini araştırmada reaksiyon zamanının optimum düzeylere ulaştırılmasında diğer metotların yanı sıra mental yöntemlerin de kullanılmasının yararlı olacağını belirtmişlerdir (5). Diğer bir çalışmada ise Kolayış (2005), 30 seanstan oluşan biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin grid kart ile ölçülen konsantrasyon özelliğini anlamlı bir şekilde geliştirdiğini tespit etmiştir (6).

Sonuç olarak, Sportif performans için önemli bir unsur olan konsantrasyonun artırılması ve sürdürülmesinde zihinsel antrenman yöntemi ve yantra kart çalışmalarının etkili olabileceği, özellikle bu etkinin 7 haftadan sonra daha belirgin olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- 1- Baumann, S.(1994) Pradixes der Sportpsychologie. Uygulamalı Spor Psikolojisi Çev: İkizler, C. Özcan, A., O. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- 2- Konter, E. (1998) Sporda Psikolojik Güç ve Performans; 5.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri.
3. Açıkada, C., Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor.Büro-Tek Ofset Matbaacılık

4. Tiriyaki, Ş. (2000) Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama; Eylül Kitap ve Yayınevi.
- 5- Colakoğlu M., Tiriyaki Ş., ve Moralı S. (1993). Konsantrasyon Çalışmalarının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 4, Sayı 4
- 6- Kolayış, H. & Özbek, A. (2004) Effects of biofeedback and mental training on situational and permanent anxiety 12-14 age group". The 10th ICHPER-SD Europe Congress &The TSSA 8th International Sports

THE EFFECT OF PRE-MATCH MENTAL IMAGERY AND POST-MATCH RELAXATION ON TEAM PERFORMANCE IN VARSITY BASKETBALL MATCHES

Shirmohamadzadeh, M., (MEd), Bahrami, A., (PhD)

Azerbaijan University Of Tarbiat Moallem, University Of Arak.

Abstract The present study examines the effect of pre-match mental imagery and post-match relaxation on team performance in Belarusian varsity basketball matches. The research type is semi-empirical and its statistical population constitutes all participant basketball teams in varsity matches in Belarus Republic in 2007. Two teams, as subjects, were selected randomly out of the 12 participant teams. The purposeful selection was based on the results of mental imagery standard questionnaire. The teams were divided into experimental and control groups. Data collection to seek the effect of pre-match mental imagery and post-match relaxation was carried out according to the following three methods: A) the Hickman (1997) and Marishyk's (2002) modified test of preparing for the mental exercise, B) L.V. Marishyk's relaxation program and C) the notes of the matches secretary for results analysis. Descriptive and inferential statistics of One sample Kolmogorov-Smirnov Test, Mann-Whitney U Test, Wilcoxon Signed Ranks Test, Paired sample Test and Independent Samples Test were used to analyze the data. The results indicated that the performance of the experiment group showed an improvement compared with that of the control group as well as its own performance in the previous year. This improvement can be considered significant ($P < 0.05$), implying that pre-match mental imagery and post-match relaxation have been effective in team performance in varsity basketball matches.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction Sport trainers nowadays have concluded that in order to improve the teams' and their athletes' performance in high levels of championship, psychological skills proceed physical skills in importance [12, 15]. Those using psychological skills have a better self-confidence and as a result their brain performance improves and gets excited much less. These athletes have a positive thinking and are better decision-makers than other athletes as well [13]. Mental imagery has been under the close look of psychology, kinesthetic learning and sports psychology experts for a long time. They think of mental exercise as the symbolic revision of a physical activity in mind without any spasms [8, 4]. This exercise method is a movement pattern in the brain in which the person retrieves and recreates the incidents [17, 14]. These exercises are used mostly to increase different people and especially athletes' movement capabilities. Findings of the studies in this field reveal that mental exercises just like physical ones develop people's kinesthetic skills [6, 7]. Narimani et. al. (2007) studied the role of relaxation and mental imagery on the taekwondo players and found their positive effect but they also concluded that mental imagery has a greater effect compared to relaxation [10]. Other qualitative studies show that there is a positive relationship between mental imagery and performance [13, 16]. Researches also reveal that there is a relationship between mental imagery and self-relaxation [1].

Research Methodology Since in this study the variables of pre-match mental imagery and post-match relaxation's effect on the team performance (achieved scores, scored goals, received goals, 3-point shots and their percentage) in varsity matches, a semi-experimental method was chosen with a witness group. However the researchers did their best to make the result as close as possible to experimental studies [17].

Statistical Population The statistical population consisted of twelve teams participating in Belurussian boys varsity basketball matches in the year 2007. The overall number of participating students was 120. **Samples and Sampling Method** After distributing the standard mental imagery questionnaires among the teams, two of them getting the highest scores in the questionnaire were chosen purposefully and were divided into two control and experimental groups randomly.

Data Collection In order to collect the data the following tools and programs were used: 1. The modified test of readiness for mental exercises of Hikman (1979) and Marishyk (2002) by the test givers or through an audio cassette with a light music in the background lasting 15 minutes.

2. Relaxation program. This method was developed by a Russian psychologist named V. L. Marishyk based on the relaxation according to Jacobson and is called the self-relaxation. It was first used by the Russian athletes in 1990 [2, 19]. 3. using the match's basketball secretary's notes to analyze the game results written by the secretary. Also referring to the state department of varsity physical education to get the match's notes for the year 2006.

Research Findings The Wilcoxon Test was used to determine if there has been an advancement in the experimental group in years 2006 and 2007 and the results showed that there is not a meaningful difference ($Z:-1.000, \text{Sig}:0.317$). The details (difference in mean, the T Statistic, Sig rate) derived by the T test are presented in table 1. Table No.1, The results of the T Test for both control and experimental groups

	experimental group	control group	difference in mean	T statistic	P rate
difference in mean	T statistic	P rate	Game results	The Wilcoxon Test was applied.	-0.33 -1.000 0.339
scored goals	9.17	2.451	0.032	-1.50	-2.60 0.800
received goals	-11.00	-2.362	0.038	4.42	1.247 0.238
3-point shots	10.25	5.029	0.000	2.25	2.017 0.069
3-point shots percentage	11.58	4.870	0.000	1.50	0.555 0.590

As it can be seen, statistically speaking, there was a meaningful difference between scored goals, received goals, 3-point shots and percentage of scores in experimental group in 2006 and 2007. But there was not a meaningful difference in advancement of variables in control groups in 2006 and 2007. The results of the U Mann-Whitney Test revealed that there is not a meaningful difference in the scores received by both control and experimental groups ($U:66.00, Z: -0.413, \text{Sig}: 0.680$) but this test showed a meaningful difference between the groups' scores in 2007 ($U: 42.00, Z: -2.064, \text{Sig}: 0.039$).

Conclusions and Discussions Nowadays almost everybody knows that sports have advanced a great deal and the close competition between teams to get the championships and win the medals has made the researchers look for new ways and strategies for improving the performance and scoring better results. Basketball is one of the sports in which the winner is not determined even until the final seconds. Thus using psychological skills for athletes in this field gains a huge importance. The results of the researches in the field prove the positive effect of this exercising method [10]. some have supposed the effect of both mental and physical exerciases equal [13, 5]. but others like Feltz believe that mental exercises cannot do any good by itself. Considering the point that the coaching team and the players had remained almost the same in both groups, the advancement of the team can be related to the mental exercises and said these exercises affect the performance. So, findings of the present study and comparison of them with other researchers' findings show that these exercises play a significant role in improving the performance of the athletes. it is recommended for the coaches to use these exercises to improve the athletes and teams' performance in matches and do exercise their athletes with these exercises beside other physical ones. in non-sport

environments, at home and resting times, injuries, being fed up with exercises, or fatigue, these mental exercises can be used as well. this exercise method, should be applied gradually and gain the athlete's trust and belief in it.

References

1. Bahrami, A., (2008). Mental exercises for 3-point shooters in Basketball, The State University of Physical Education in Belarus Publications.
2. Narimani, M., AryaPooran, S., Abolghasemi, A. Gandji, M.,(2007). Comparison of the Efficiency of Mental Imagery and Relaxation on increasing self-efficiency and Athletic Performance of Taekwondo Players, Harekat Journal, Vol.32, Pp 5-17.
3. Mirzaei, B., Rahmani Nia, F., Bardar, F., (2007). Comparison of mental Skills in Wrestlers of the Juvenile and National Teams in both Free style and Greco-Roman Wrestling, Harekat Journal, Vol. 34, Pp 69- 82.

COMPARISON OF THE MENTAL HEALTH OF ATHLETIC AND NON-ATHLETIC UNIVERSITY STUDENTS

Hamid Nejat

Islamic Azad University - Quchan Branch

Abstract The relation between physical activity and psychological and psychotherapeutic issues has in the last twenty years been closely scrutinized, as decreases in depression levels are closely linked with regular exercise (Weinberg 2003). Aerobic exercises have proved very effective in the treatment of various forms of depression, anxiety and severe aggression (Brown 1992). Comparison of the mental health of athletic and non-athletic students or how exercise affected mental health represented the aim of the present research. 200 Mashhad Azad University students were selected at random from the faculties of Physical Education and Accounting. The research was of the Ex-Post facto type with the General Health Questionnaire 28 implemented. This questionnaire uses anxiety, depression, physical symptoms and social function disorder as criteria and the software SPSS was used in order to analyse the data. The findings indicated that 1: A significant difference exists between the mental health of athletic and non-athletic students, 2: A significant difference exists between anxiety, depression, physical symptoms and Social function disorder among athletic and non-athletic students. It can therefore be concluded that regular physical activity can reduce the risk of affliction by mental disorders and guarantee sound mental health.

Keywords: Mental Health – Athletic - non-Athletic

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 206.rar](#)

Introduction and aim of the study Mental health is one of the important aspects of health. According to the definition presented by WHO: Mental health consist of the capability of coordinated communication with others; rectification of individual and social backgrounds; resolution of personal conflicts and tendencies in a logical, righteous and suitable fashion. Individuals use varied confrontational methods to approach stressful situations, where their effectiveness or otherwise plays a fundamental role in people's physical, mental and social wellbeing. Exercise is one of the methods recommended by researchers for the preservation and enhancement of mental health(Ebrahimi,2005). Physicians believe that exercise is one of the most suitable body relaxation methods; and a very effective way of relieving the body of various types of stress and agitation. Physical fitness is a very suitable way of achieving desired mental conditions as it would be effective in the improvement of various depression levels, agitation and self-confidence. Ross and Hayes (1988) in a research entitled "Exercise and psychologic well-bing in the community" pointed to the a positive association between exercise and mental health, and that sport is interlinked with the reduction of depression signs, anxiety , and feeling sick in the general public. Fontaine(2000) concluded that individual and collective physical activity improves mental health and facilitates the reduction of anxiety and depression. Kohl(2000) reported that participation in individual sports results in the reduction of depression and improves mental health. The present research aimed to compare the mental health of athletic students with that of the non- athletic students.

Method The present research is of the Ex-Post facto type. The statistical population consisted of the students of the faculties of Physical Education and Accounting from which a random selection of 200 students represented the sample population and which were categorized into athletic and non-

athletic groups. The General Health Questionnaire 28 was the mechanism applied in this research with anxiety, depression, physical symptoms and Social function disorder as criteria. The aforementioned questionnaire was constructed by Goldberg and Heller in 1979 and is the most recognized screening method in Psychiatry.

Results 1- As can be seen in table 1, T statistic was calculated to be 7/67 with 198 degrees of freedom which indicates a significant difference in mental health between the two groups ($P < 0/05$). As the mean of the athletic group is lower than that of the non-athletic group, it can be said that the mental health of the former is in a more favourable position than the latter.

2- As can be seen in table 2, T statistic was calculated to be 5/71, 7/83, 4/75, 4/65 with 198 degrees of freedom which indicates a significant difference in anxiety, depression, physical symptoms and social function disorder ($P < 0/05$). As the mean of the athletic group is lower than that of the non-athletic group, it can be said that the former is in a more favourable position than the latter as far as the abovementioned criteria is concerned. Discussion and Conclusion Statistical analysis indicated that the mental condition of athletic students was significantly healthier than that of the non-athletic. It can also be concluded that the athletic students were in a significantly better position in relation to anxiety, depression, physical symptoms, and social function.

As participation in any physical activity affects the body and mind, the abovementioned findings do not appear to be that unexpected. If this activity includes exhilaration, excitement, vigour, and competitiveness such as sporting activities, it would definitely have a more desired effect on a person's state of mind. It would maintain one's physical health, enliven and revitalize a person's state of mind, and provides the opportunity for an individual to release his aggression on the sporting field and develops his social relations.

Paluska (2000) reported that regular aerobic or vigorous exercises significantly reduce depression signs and improve anxiety symptoms.

King and Taylor (1992) reported that frequency of exercise and regular participation are essential in the creation of spiritual and mental benefits. McAuley (1994) also stated the positive and negative correlation between sport and mental health. He indicated that sport is positively correlated with the sense of sound mental health, while its correlation with anxiety, stress and depression is negative.

Brown's (1992) findings indicated that running three times a week resulted in the acceleration of the reduction in the level of depression, anxiety and fatigue of the boys and girls hospitalized in mental institutions and an increase in their aerobic ability. Brashington et al. (2003) have also reported a healthier mind in athletic students than in non-athletic students. Although there is no mechanism to ensure that regular sporting activity results in the enhancement of mental health, however, various theories have been formed. The distraction and collective communication theories have been mentioned within the psychological mechanisms, while endorphin and motivation theories are stated within the physiological mechanism. The findings of the research indicate that regular sporting activity can influence mental and physical health, and that appropriate physical activities can sustain self-confidence, which are also a method of controlling and treating anxiety and depression in humans. It is therefore recommended that students' free time is occupied with

physical activity, students should be encouraged to participate in sporting competitions and more attention diverted to the construction of sporting facilities.

Selected references

Brown,S.(1992).Aerobic exercise in the physiological treatment of adolescent .74,555-560 .

Ebrahimi E. (2005).The Comparison of relation between of dealing with psychological pressure, emotional creativity and mental health in female tarbiat moalem university students who play sports and those who don't (Persian)]. MA thesis. tarbiat moalem university .

Fontaine,K.R.(2000).physical activity improves mental health. Journal of physician &sports medicine,28,10.

King,A.,Taylor,C.(1993).Effects of different intensities and formats of 12 months of training psychological outcomes in older adults.health-psychol.12,292-300.

Kohl,C.C.(2000).parental influences in youth sport . MSC,faculty of springfield college . Mcauley,G.(1994). physical activity and psychosocial outcomes .Human kinetics.57,551-568.

Paluska,S.,(2000). physical activity and mental health.sportmed.29,180-197. Ross,C.E.,Hayes,D.(1988). Exercise and psychologic well-being in the community. American journal of Epidemiology.127(4),762-771.

Weinberg,R.S.(2003).Foundations of sport and exercise psychology(3th edn).Human Kinetics Company .

COMPARISON THE EFFECT OF HYPNOTIC SUGGESTIONS ON BALANCE IN HIGH AND LOW HYPNOTIZABLE INDIVIDUALS

Moghaddam, A.1, Mirpoor, M

1.2 Islamic Azad University- Mashhad Branch

Abstract The purpose of this study was to compare the effect of hypnotic suggestions on balance in high and low hypnotizable individuals. Participants in this study were 24 volunteers physical education students that with using Stanford testing (1987), were divided into two high (6 girl - 6 boy) and low (7 girl – 5 boy) hypnotizable groups. They selected between 95 volunteers for this study. Balance of each participant measured by digital stabile meter. All participants performed one 20-s trials of balance on stable meter under each of two following conditions: without and with hypnotic suggestions. The results indicated that hypnotic suggestions effects in balance performance especial in highly hypnotizable individuals. These results are discussed in terms of a possible equivalence of imagery and perception or of a lack of the motor inhibition normally associated with motor imagery. In this perspective, the lack of effect hypnotic suggestions by lows hypnotizable individuals' .could is due to their worse imaginative/attentional capabilities.

Key words: hypnotic, hypnotic suggestions, hypnotizable, balance

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

COMPARING THE EFFECT OF KIND OF ATTENTIONAL FOCUS INSTRUCTIONS AND PERFORMER'S SKILL LEVEL ON VERTICAL JUMP PERFORMANCE

Moghaddam, A.1, Sohrabi, M.2, Salari, M.1

1. Islamic Azad University-Mashhad Branch; 2. Ferdosi Mashhad University;

ABSTRACT Many of present researches show that performer's focus of attention has important effect on performance and learning motor skills. Specially, procedures that induce external focus of attention, in comparison to internal focus of attention can improve performance. It seems that one of the preconditions that cause different focus of attention, is performer's skill level, thus the purpose of present research is to compare the effect of kind of attentional focus instructions and performer's skill level on performing vertical jump. Fourthly boy college students in two groups beginner and skilled took part in this study. Participants were asked in either focus of attention condition (control/internal/external) to do five vertical jumps. Subjects in either group were randomly in two groups. The results of the study showed that the beginner group with internal focus of attention instruction and the skilled group with external focus of attention instruction showed a better performance. There for based of this study it is concluded that the effectiveness of focus of attention as a motor performance variable depends on some factors such as level of skill.

Key words: attentional focus, performer's skill level, vertical jump

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction and aim of the study Many of present researches show that performer's focus of attention has important effect on performance and learning motor skills. Specially, procedures that induce external focus of attention, in comparison to internal focus of attention can improve performance. It seems that one of the preconditions that cause different focus of attention, is performer's skill level, thus the purpose of present research is to compare the effect of kind of attentional focus instructions and performer's skill level on performing vertical jump.

Methods The study was alone in semi experimental manner by using a mixed factor analysis. Fourthly boy college students in two groups beginner and skilled took part in this study. Skilled group were selected from university volleyball varsity team and beginners according to certain criteria's were randomly selected from university students. Participants were asked in either focus of attention condition (control/internal/external) to do five vertical jumps. In controlled instructors, condidition they received no attentional but in internal focus of attention condition the instruction was to focus on their tip of fingers and in external focus on disk sensitive touch. Subjects in either group were randomly in two groups. Ten people in each to counterbalance the sequence of internal and external focus of attention between them. Data analysis were done by using mixed factor analysis to observe the reciprocal of independent variables (skill level and different conditions of focus of attention) on dependent variable (measure of jump)

Results The results showed that both the main effect of skill level ($F(1,114) = 0.797, P=0.001$) and kind of focus of attention instruction is independent significant ($F(2,114) = 0.191, P=0.001$) and also these two factors have significant reciprocal effect ($F(2,114) = 56.454, P=0.001$). Follow up test revealed that in general internal focus of attention in beginner and external focus of attention in skilled people significantly resulted in a better performance.

Discussion and conclusion The results of the study showed that the beginner group with internal focus of attention instruction and the skilled group with external focus of attention instruction showed a better performance. These findings support this idea that selecting an optimal or effective focus of attention is a function of level of skill. This finding was in line with Wulf and et al (2003,2007) that found out kind of feedback and attentional instruction have similar effect on beginner and skilled participants ;and is not in the line with Perkins and Passmore's findings that showed that performance of skilled golfers were better in condition of external focus of to attention instruction but the beginners were better in condition of internal focus of attention Castaneda and Gary (2007) also found out that skilled baseball players had their best performance in external focus of attention condition and their worst performance in internal focus of attention condition while beginner participant had better performance in internal focus of attention condition. Therefore based on this study it is concluded that the effectiveness of focus of attention as a motor performance variable depends on some factors such as level of skill.

Selected references

- 1- Moghaddam, A. Vaezmousavi, S. M. Namazizadeh, M.)2008. (The Effect of Task Difficulty and Instructions for Focus of Attention on Performing a Balance Task. *World Journal of Sport Sciences* 1 (1): 54-60.
- 2- Wulf,G.,& Su,J.(2007). An external focus of attention enhances golf shot accuracy in beginners and experts. *Research Quarterly for exercise and sport*, 78,384-389.
- 3- Wulf,G.,zachry,T.,Granados,c.,& Dufek,J.(2007). Increases in jump-and-reach height through an external focus of attention. *International journal of sports science & coaching*, 2(3): 275-284.
- 4- Castaneda, B., Gary, R. (2007). Effects of focus of attention on Baseball batting performance in players of differing skill levels. *J Sport Exercise Psycho*, 29 (1): 67-77.
- 5- Perkins-Ceccato, N., Passmore, S.R., and Lee, T.D. (2003). Effects of Focus of attention depend on golfer's skill. *Journal of sport Sciences*, 21, 593-600.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOURCES OF SPORT CONFIDENCE AND SPORT CONFIDENCE IN YOUNG IRANIAN ELITE WRESTLERS

Hamid Reza Taheri Torbati Phd, Jafar Abolalizadeh Ms, Mahdi Sohrabi Phd
Ferdowsi University Of Mashhad

Abstract Self-confidence can be defined as the belief in one's abilities to achieve success, and it often has been identified as a most important mental skill for a success in sport by individuals engaging in competitive sports, including athletes and coaches. This study examined the relationship between sources of sport confidence and sport confidence in young Iranian elite wrestlers. Participants were 148 elite wrestlers ages 17–20 years ($M = 18.60$, $SD = 0.98$) participating country championship in 2009 comprised and completed the sources of sport confidence questionnaire (SSCQ) and the sport confidence questionnaire (SCI). The SSCQ contains 41 items that represent nine sources of self-confidence in sport. The SCI contains 14 items that represent three types of sport-confidence. The data were analyzed by employing stepwise regression tests. The results showed that mastery was a good predictor of Sport confidence in physical skills and training ($B=.466$; $T=6.713$; $P<.001$), coaches' leadership was a good predictor of Sport confidence in cognitive efficiency ($B=.514$; $T=7.225$; $P<.001$) and Social Support was a good predictor of Sport confidence in resilience ($B=.279$; $T=3.622$; $P<.001$). Generally, these research results supported the multidimensional Sport-Confidence Model by Vealey & Knight (2002).

Keyword: sources of sport confidence, sport confidence, young Iranian elite wrestlers.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_1005.rar](#)

Introduction Most athletes, coaches, and sport psychology consultants strongly believe that confidence is a crucial psychological requisite for success in sport, and enhancing self-confidence is often crucial consideration for all athletes (Vealey & Chase, 2008). Vealey and Knight (2002) identified three multidimensional components of sport-confidence that include sport-confidence in physical skills and training (SC-Physical Skills and Training), sport-confidence in cognitive efficiency (SC-Cognitive Efficiency) and sport-confidence in resilience (SC-Resilience). These three types of confidence have shown to independently predict competitive anxiety, coping skills, and sport performance, and provided support for the multidimensionality of sport-confidence (Vealey & Knight, 2002). Sources of sport-confidence can be defined as the sources that athletes use for the judgment of their confidence. Nine sources of confidence identified by Vealey et.al (1998) include: mastery, demonstration of ability, physical/mental preparation, physical self-presentation, social support, coaches' leadership, vicarious experience, environmental comfort and situational favorableness. Athletes may use different sources to develop, enhance and sustain confidence, and research has supported this notion by distinguishing the sources that are used by athletes to judge confidence in sport (Magyar & Feltz, 2003). Led by earlier research claiming that the basis or source of self-confidence is the most critical factor in developing and maintaining enduring levels of self-confidence overtime (e.g., Nicholls, 1978; Weiner, 1980), a number of studies have been conducted to understand what athletes base their confidence. Vealey et al. (1998) was of the opinion that it is important to understand each Athlete's particular source or sources of self confidence before intervening to enhance that confidence. They suggested that the instability of confidence over time would seem to depend on sources upon which that confidence is based. Vealey and colleagues (1998) found that high-school athletes value mastery, social support, physical and mental

preparation, coaches' leadership, and demonstration of ability the most sources of sport confidence. College-aged athletes from individual sports had highest ratings for physical and mental preparation, social support, mastery, demonstration of ability, and physical self-presentation. Wilson et al. study (2004) showed that physical/mental preparation and mastery were judged as the most important sources of sport confidence for master athletes. Magyar and Feltz (2003) showed that the sources that were most significant in building sport confidence were mastery, physical and mental preparation, and social support. The results from Demaine and Short's (2007) study showed that the most popular sources were (in order): social support, coaches' leadership, physical and mental preparation, mastery, demonstration of ability, vicarious experience, environmental comfort, situational favorableness and physical self-presentation. All the world-class athletes in Hays et al.'s (2007) study identified preparation and competition accomplishments as important sources of self-confidence. Vealey et al. (1998) have called for more research to examine when and why sources may change based on contextual and individual factors. For instance, a sport program for elite athletes has a different organizational culture than a high school or college program; its organizational culture is less structured (Wilson & et.al, 2004). Indeed, sport confidence can be an inconsistent and temporary variable of study. The inconsistency of sport confidence according to Chie-der, Chen, Hung-yu & Li-Kang (2003) within a period of time is basically affected by the sources of the confidence (Adegbesan, 2007). The concepts of self-confidence and sport confidence have been attributed to have influence elite athlete performance (Adegbesan, 2007). However, researches on sources of sport confidence of elite athlete's developing countries of the world especially in Iran are seldom found. Wrestling has a very long tradition and history in Iran and often even referred to as its national sport. This research intends to answer the basic question that really what relationship between Sources of sport confidence and sport confidence in young Iranian elite wrestlers there?

Method **Participants** Participants were 148 young Iranian elite wrestlers ages 17–20 years ($M = 18.60$, $SD = 0.98$) participating country championship in 2009 comprised. **Measures** **Sources of sport confidence** The Sources of Sport-Confidence Questionnaire (SSCQ), developed by Vealey et al. (1998), was used to measure athletes' sources of confidence information. The questionnaire contains 41 items and a total of nine subscales. Participants respond to each item using a Likert format with 1 being "not at all important" and 7 being "of highest importance" which assesses how important each source is to the participants. **sport confidence** To assess levels of each type of confidence, the Sport-Confidence Inventory (SCI) (Vealey & Knight, 2002) was employed. The SCI was developed based on the multidimensional framework of sport-confidence (Vealey, 1986; Vealey & Chase, 2008). SCI measures three types of sport-confidence (SC): SC-Physical Skills & Training, SC-Cognitive Efficiency, and SC-Resilience. The inventory is composed of 14 items and participants are asked to rate how they typically feel about their ability on a seven point Likert scale, with 7 being "totally certain" and 1 being "can't do it at all".

Results We analyzed the data by first looking at descriptive information. Next, for each prediction we ran separate stepwise multiple-regression analyses on the criterion variable. Stepwise procedures were used because no a priori order was warranted and because stepwise analyses determine the best predictor among similar variables that share variance. Descriptive statistics for independent and dependent variables Scale means and standard deviations for age and the measures sources of sport confidence for the entire sample are presented in Table 1. A stepwise multiple regression analysis was conducted to determine predictors of sport confidence. Result

presented in table 2, 3 and 4 shows that mastery was a good predictor of Sport confidence in physical skills and training ($B=.466$; $T=6.713$; $P<.001$), coaches' leadership was a good predictor of Sport confidence in cognitive efficiency ($B=.514$; $T=7.225$; $P<.001$), Social Support was a good predictor of Sport confidence in resilience ($B=.279$; $T=3.622$; $P<.001$).

Discussion The purpose of this study was to determine the relationship of sources of sport confidence and sport confidence in young Iranian elite wrestlers. As discussed, self-confidence is identified as an important factor for successes in sport, and enhancing self-confidence is often crucial consideration for all athletes. Led by earlier research claiming that the basis or source of self-confidence is the most critical factor in developing and maintaining enduring levels of self-confidence overtime (e.g., Nicholls, 1978; Weiner, 1980), a number of studies have been conducted to understand what athletes base their confidence. Based on research findings, young Iranian elite wrestlers identified coaches' leadership, physical/mental preparation, mastery and social support sources as the main sources and situational favorableness source as the least important sources of sport confidence. The result is concordant with the findings from Vealey et al. (1998) which reported that mastery, social support, physical and mental preparation, coaches' leadership, and demonstration of ability the most sources of sport confidence for high-school athletes. Stepwise regression results showed that mastery was the strongest predictor of SC-Physical Skills & Training. The result is concordant with the findings from Wilson et al. (2004) which reported that the mastery and physical and mental preparation were the highest ranked sources of confidence for master athletes. Among studies of self-confidence in athletes, it is a consistent finding that enactive mastery experience or past performance is the strongest source of confidence for all athletes.(Machida, 2008). the results showed that coaches' leadership was the strongest predictor of SC-Cognitive Efficiency. Previous studies indicate that perceived coaching behaviors matter to athletes' confidence, specifically confidence about their cognitive efficiency. Coaching effectiveness research consistently shows that perceived coaching behaviors greatly influence athletes' psychological processes (e.g. Amorose & Horn, 2000; Vealey, Armstrong, Comer, & Greenleaf, 1998). Coaches' behaviors, such as their interpersonal behaviors, may greatly influence athletes' self-confidence. The credibility, enthusiasm, and knowledge of Olympic-level coaches have been identified as critical to their athletes' success (Gould et al., 1999). Thus, it is perhaps unsurprising that the coach was identified as the fundamental source of confidence for the athletes. Hays et al.'s (2007) study indicated the Females athletes derived confidence primarily from their coach's encouragement, positive feedback/reinforcement, and compliments, akin to the 'social support' source of sport confidence identified by Vealey et al. (1998). In contrast, male athletes tended to derive confidence from a belief in their coach to establish an appropriate training program, comparable to Vealey et al.'s (1998) 'coach's leadership' source of sport confidence. Stepwise regression results showed that Social support was the strongest predictor of SC-Resilience. The result is concordant with the findings from Demaine and Short's (2007) which reported that the most popular sources of sport confidence was social support, coaches' leadership, physical and mental preparation and mastery. Overall, not only the results supported the past findings and suggestions by Vealey et al. (1998), but also the results supported the multidimensionality of sport-confidence. The results indicate that different types of athletes' confidence were associated with the importance athletes place on different sources of confidence.

References

1. Adegbesan .A. Olufemi. (2007). Sources of Sport Confidence of Athletes from West African Universities, *European Journal of Social Sciences*, Volume 5, Number 2, pp.62-68
2. Adegbesan .A. Olufemi. (2007). Sources of Sport Confidence of Elite Male and Female Soccer Players in Nigeria, *European Journal of Scientific Research*, Vol.18 No.2, pp.217-222.
3. Amorosse, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 63-84.
4. Chi-der, D., Chen, S., & Hung-y, C. and Li-Kang (2003) Male and female basketball players' goals orientation, perceived motivational climate, perceived ability and sources of sport confidence. *Sport Journal*, Vol. 3 (6).
5. Demaine, C. J. and Short, S. E. (2007). Sources of sport confidence and their relationship with sport confidence in college basketball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, S157.
6. Hays, K., Maynard, I., Thomas, O. and Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434–456.
7. Machida. Moe. (2008). an examination of sources and multidimensionality of self-confidence in collegiate athletes, A Thesis Submitted to the Faculty of Miami University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science Department of Kinesiology and Health.
8. Magyar, T. M., & Feltz, D. L. (2003). The influence of dispositional and situational tendencies on adolescent girls' sport confidence sources. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 175-190.
9. Nicholls, J. G. (1978). The development of the concepts of effort and ability, perception of academic attainment, and the understanding that difficult tasks require more ability. *Child Development*, 49, 800-814.
10. Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 21, 54–80.
11. Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221–246.
12. Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research Advances. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
13. Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., & Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 297-318.
14. Vealey, R. S., & Knight, B. J. (2002, September). Multidimensional sport-confidence: A conceptual and psychometric extension. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Tucson, AZ.

15. Weiner, B. (1980). *Human Motivation*. New York: Holt. 16. Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 369-384.

COMPARISON OF BODY DISSATISFACTION AND SELF-PRESENTATION IN COMPETITIVE BODYBUILDING ATHLETES AND NON-COMPETITIVE CITY OF KHORRAMSHAHR

Reza Baledi, Rasoul Arabi , Kazem Cheragh Birjandi

1) Islamic Azad University- Abadan Branch, Iran 2) University Of Birjand, Iran 3) Azad University Of
Birjand Branch, Iran

ABSTRACT The aim of this study, was compare the level of Self-Presentation and body dissatisfaction in competitive bodybuilding athletes and non-competitive city of Khorramshahr. This descriptive study and is the type of field. Statistical population studied in this research include all athletes Bodybuilders city of Khorramshahr was among them 200 were selected random. Measurement tool for measuring Self-Presentation in Exercise Questionnaire questionnaire Self-Presentation in Exercise Questionnaire in practice (SPEQ) Conroy, Motel & Hall (2000) and also for the determination of body dissatisfaction questionnaire body dissatisfaction Anthology (1385), has been used. Statistical techniques used in this study, independent t-test and Pearson correlation coefficient, is. The results showed that no significant difference between level self-presentation in competitive and non-competitive athlete. Also, the result revealed more body dissatisfaction in competitive than non-competitive athlete. Competitive athletes have a BMI of greater attention to the results of cholera test Pearson correlation between the level of body dissatisfaction and athletes Self-Presentation in Bodybuilders city of Khorramshahr rate 23 percent correlation exists and the value (009 / 0 P =), Level 0 / 01 is meaningful.

Keyword: Self-Presentation, Body dissatisfaction, Bodybuilding

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 468.zip](#)

Introduction People to participate in physical activity are raised a variety of reasons. Common motivations for participation in preparedness exercises, including developing or maintaining and hearthly, feel and experience joy, others are being psychologically and benefist (Karun, and Hasnblas Astabruks, 2003; Valrand and Rusyu, 2001). Many people also participate in exercises with similar goals Self-Presentation in Exercise Questionnaire reduce body weight, increase muscle mass, improve physical appearance and social development of sportsmanship and image ready (physically) are raised Conroy, Motel & Hall, 2000; Kvlvz Reed Bravly, Leary and Marthin, 2002; Marquez and Evil, 2001; Williams and cash, 2001). Today, body building exercise to a popular sports among the youth and even among adults has become. And a large number of people have to shift its position. Their performance (self-provided) is a process by which people try it and see how others evaluate their control are supervising (Lyry, 1995). Body dissatisfaction is to determine the difference between current body size and ideal body, he (Williamson, Davis, Bennett, and Goreczny and Gleaves, 1989). Nezlek and Leary (2002) expressed their individual performance incentives are different. This difference between neural states and their situation is connected. Other studies (Cameron and Farraro, 2004) showed that body dissatisfaction of being in a particular environment can quickly increase. Also Hurst, Hale, Smith collims (2000) found that limb Prevert experienced less social anxiety physical body inexperienced Prevert were reported. Due to the nature of the limb field seems most of those clubs on the turn under Bodybuilders reasons such as increased muscle mass, decrease body fat, or even keeping the body in a good position to finally reach the ideal physical stature motivated be.

And the impact of these factors motivated the practice (quality, quantity, quantity and exercise period) The importance of understanding the level of motivation for coaches and club managers bodybuilding athletes to increase and sustain participation in practice and also respond to their needs (To obtain the ideal stature and creative a relative physical body satisfaction) is required. Therefore, a researcher believes that this research level of Self-Presentation in athletes bodybuilding city of Khorramshahr and relation with body dissatisfaction to review them based on results, practical guidance to athletes and coaches in this field will be.

Methods This descriptive study and the type of field is. Statistical population studied in this research include all athletes Bodybuilders city of Khorramshahr was among them 200 were selected random. Measurement tool for measuring Self-Presentation in Exercise Questionnaire questionnaire Self-Presentation in Exercise Questionnaire in practice (SPEQ) Conroy, Motel & Hall (2000) and also for the determination of body dissatisfaction questionnaire body dissatisfaction Anthology (1385), has been used. Conroy questionnaire reliability and colleagues show in their practice to the method of Cronbach alpha for the incentive effect of operating 83 / 0 and 81 for the structure of influence / 0 and 85 / 0 reported. Validity of body dissatisfaction with the two methods and alpha Kronbakh and Tansyf by Anthology (1385) calculated the Kronbakh alpha coefficients for the entire questionnaire, respectively 84 / 0 66 / 0 has been reported. The independent t-test and Pearson correlation analysis of data from this study were used.

Results According to table (1) survey results showed that competition between athletes and non-competitive level Self-Presentation in Exercise no significant difference ($05 / 0 < P$). Competitive level athletes as well as more body dissatisfaction than non-competitive athletes reported ($49/2r =; 05 / 0 > P$). In addition, Pearson correlation test results showed levels of body dissatisfaction and athletes Self-Presentation Bodybuilders city of Khorramshahr rate 23 percent correlation exists and the value ($009 / 0 P =$), level $01 / 0$ is significant. Results of this study body dissatisfaction in athletes and non-competitive body building competition showed that dissatisfaction with competitive athletes demonstrated higher. It is assumed that competitive athletes due to this that most people are exposed to poll, though they added the body mass, but in line with the body surface is ideal for them and others at increased and this increased dissatisfaction They have been physical.

Discussion and Conclusion Also, the results of this study significant and positive relationship between body dissatisfaction and Self-Presentation in Exercise athletes bodybuilding show. Increasing dissatisfaction with the physical, Self-Presentation has increased. These findings and results Craford and Ekland (1994), Williams and and cash (2001), and colleagues Krayn (2001) and Russell and Williams (2002) is Disparate. Seems, given that people with body dissatisfaction, and satisfaction requires attention to others, repeated hand to provide a breath and turns against people with less body dissatisfaction, due to the feeling of being accepted by himself and others, pay less Self-Presentation. Regarding the above board recommended bodybuilding sports psychology classes justification alongside other classes such as nutrition and doping to hold the coaches and the psychological aspects of effective exercise behavior, such as to inform Self-Presentation and body dissatisfaction. So this way they protect and promote mental and physical health of athletes to take steps. Also recommended in the coaching class bodybuilding discussion of psychology mentioned because of its importance to be included.

References

- Cameron, E. M., Ferraro, F. R. (2004). Body satisfaction in college women after brief exposure to magazine images. *Perceptual and motor skills (Missoula Mont.)*, 98(3 part 1)1093-1099.
- Conroy, D. E., Motel, R. w., & Hall, E. G., (2000). Progress toward construct validation of the Self-presentation in exercise questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 21-38.
- Culos-Reed, N., Brawley, L., Martin, K., & Leary, M. R. (2002). Self-presentation concerns and health behaviors among cosmetic surgery patients. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 560-569.
- Pickett, T. C., Lewis, R. J., Cash, T. F. (2005). Men , muscles, and body image: comparison of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls. *British Journal of sport medicine*. 39(4): 212-22.

THE RELEVANCE BETWEEN BODY DISSATISFACTION, EXERCISE PATTERNS AND EATING BEHAVIORS

Mina Sahami.1, Shirko Ahmadi.2

1 Kurdistan University, Iran; 2 Razi University, Iran

Socio-cultural factors lead females to desire a thin body and males a muscular body. Such factors often result in body dissatisfaction, because many people can not achieve these ideals. This study aimed to assess the association between body dissatisfaction, exercise patterns and eating behaviors in college students (n=180 females and n=120 males). Body dissatisfaction (BD) was measured by calculating the amount of body weight dissatisfaction (BWD) and body shape dissatisfaction (BSD). BWD was measured as the difference between current and idealized body weight; BSD as the difference between current and idealized body shape. The subjects completed a series of questionnaires included; self report weight and height to assess current and ideal BMI (BWD), a figure rating scale (FRS) for BSD, Physical Activity level (Baecke questionnaire) and Eating attitudes and behavior (Binge Eating and Restraint Scale). Both females and males expressed BD although they experience it differently. Females tended to lose weight and shape but males desired a heavier and larger body. Scores on the BWD and BSD correlated significantly and negatively with scores on the physical activity in females ($r = -0.21, -0.26$ respectively), but the relationship between these factors for males were correlated positively ($r = 0.23, 0.24$ respectively). In addition, scores on the BWD and BSD correlated significantly with scores on the eating patterns for women ($r = 0.10, 0.28$ respectively). Overall females have suffered from negative body image to a greater degree than males, and experience greater rates of eating disturbances and exercise avoidance, in contrast BD leads men to exercise more.

Key words: Body Dissatisfaction- Eating Behaviors- Exercise patterns- Body Image.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 291.zip](#)

Introduction: In the mid-1900's, the ideal body underwent a substantial change (Garner et al., 1980) women have a preference toward being thin and a man's ideal image may be related to muscular tone (DiGioacchino et al., 2001; ter Borgt et al., 2006). Current standards are pervasive and unattainable for many individuals. The pressure to achieve the elusive ideal body often leads to a declining body image, increased disordered eating, and avoidance of physical activity (Anton et al., 2000; Stice & Shaw, 2002). Body image is defined as a multifaceted psychological construct that pertains to subjective attitudes and perceptual experiences of one's body, particularly its appearance (Cash & Pruzinsky, 2002). Body weight dissatisfaction (BWD, the difference between current and desired weight) and body shape dissatisfaction (BSD, difference between current and desired body shape) are used to assess discrepancy between current and idealized physical attributes which is named body dissatisfaction (BD) (Thompson et al., 1999); the greater discrepancy between one's perceived self and the perceived ideal, the greater the dissatisfaction (Fallon and Rozin, 1985; Thompson and Psaltis, 1988; Tiggemann and Pennington, 1990; Altabe and Thompson, 1992; Thompson, 1992).

Past research demonstrated a strong association between body dissatisfaction and symptoms of disordered eating (Stice and Whitenton, 2002; ter Borgt et al., 2006; Warren et al., 2005). Many researchers have noted that females are more likely than males to weigh themselves often (Dwyer

et al., 1969), to describe themselves as fat(Huenemann et al., 1966), to diet more frequently (Gray, 1977)and tend to be more dissatisfied with their bodies than men (DiGioacchino et al., 2001; ter Borgt et al., 2006). The purpose of this study was to investigate the relevance between body shape and weight dissatisfaction with exercise patterns and eating behaviors; in fact how body dissatisfaction affect above factors.

Methods: Participants were 300 college students (180 female and 120 male), recruited from different college campuses in Sanandaj. Following a brief explanation about the objectives of study, volunteers were asked to complete a battery of self-report measures as described below. Participants completed a brief demographic questionnaire, which included self-reported height, weight and age. We calculated respondents' current body mass index ($BMI = \text{weight [kg]} / \text{height [m]}^2$). The discrepancy between current and desired BMI assesses BWD adjusted for height. Values greater than zero indicate a desire to weigh less, values less than zero indicate a desire to weigh more, and values equal to zero indicate no weight dissatisfaction (Thompson & van Den Berg, 2002; Williamson et al., 1993). Body shape dissatisfaction (BSD) was assessed using a figure rating scale (FRS) (Stunkard et al., 1983). The FRS consisted of nine gender-specific body silhouettes ranging from very thin (value=1) to very overweight (value=9). Respondents were asked to choose the figures that best represented their "current shape" and their "current ideal shape" (desired shape). Magnitude of BSD was determined by calculating the discrepancy between the current and desired figures. Values greater than zero indicate current body shape is larger than the desired shape, less than zero indicate the current shape is smaller than the desired shape, and equal to zero indicate no BSD. The Baecke Physical Activity Questionnaire assesses physical activity over a 1-year period (Baecke et al., 1982; Philippaerts and Lefevre, 1998). Dietary restraint was assessed by the Herman and Polivy Restraint Scale (Herman & Polivy, 1980). Binge eating behavior was assessed by the Binge Eating Scale (Gladis et al., 1996; Gormally et al., 1982).

Statistical analyses Scores on the BWD and BSD were treated as a continuous, predictive independent variable. Correlations were computed between scores on the BWD and BSD with scores on the dependent measures (Physical Activity AND Eating patterns). **Results:** Both females and males expressed BD. Females tended to lose weight and shape but males desired a heavier and larger body. Scores on the BWD and BSD correlated significantly and negatively with scores on the physical activity Index in females($r = -0.21, -0.26$ respectively), but the relationship between these factors for males were correlated positively ($r = 0.23, 0.24$ respectively). In addition, scores on the BWD and BSD correlated significantly with scores on the eating patterns for women($r = 0.10, 0.28$ respectively).

Discussion and Conclusion: The aim of this study was to determine the relevance between body dissatisfaction and exercise and eating behavior. In this study, as we expected, larger discrepancies from personal ideals were associated with higher levels of body dissatisfaction (Snyder, 1997). Generally, our results support previous work suggesting that body weight and shape dissatisfaction is present in both males and females. (Crawford and Campbell, 1999; Fitzgibbon et al., 2000; Yates et al., 2004). Most females in our sample desired to weigh less and decreased their shape. Males in our sample expressed body weight and shape dissatisfaction, albeit somewhat differently; almost all males idealized a larger and heavier body. Recent research suggests both genders experience body dissatisfaction although they experience it differently, possibly due to gender variations in cultural norms. For example, females often strive for a thinner, lighter figure (Miller et al., 2000). Males tend

to report greater dissatisfaction with muscularity (Leit et al., 2002; McCabe and Ricciardelli, 2004). The results of the present study suggest that the ideals in terms of body weight and shape not only impact body satisfaction but also eating and exercise behaviors. Specifically, larger discrepancies between ideal body shape/weight and actual body shape/weight were found to be associated with lower levels physical activity in females. Adversely our findings revealed that larger discrepancy between actual and ideal body in males associated with higher level of physical activity. As research findings indicate that boys have diverse body image concerns and many boys place more emphasis on exercising than dieting (Field, A.E et al., 1999; Felts, W.M et al., 1996; Neumark-Sztainer, D et al., 1999). In addition, actual/ideal body image discrepancies in females were related to higher levels of dietary restraint and binge eating. Traditionally, females have suffered from negative body image to a greater degree than males, and experience greater rates of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating disorder (Hoek and van Hoeken, 2003; Hudson et al., 2007). In conclusion, the findings of this study suggest that women who fail to meet personal ideals, in terms of body weight and shape, are less likely to engage in healthy eating and exercise behaviors. But men who are dissatisfied with their body use different methods to reach their ideal; they tend to exercise more.

References:

- Cash, T. F and Pruzinsky , T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., Jr. and Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the national comorbidity survey replication. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348–358.
- Lori A. Neighbors and Jeffery Sobal . (2007).Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students.*Eating Behaviors* ,8, 429–439.
- Stephen D. Anton, Michael G. Perri and Joseph R. Riley. (2000) Discrepancy between actual and ideal body images:Impact on eating and exercise behaviors.*Eating Behaviors* 1,153-160.
- Stice, E. and Whitenton , K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669–678.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. and Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty. theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Warren, C. S., Gleaves, D. H., Cepeda-Benito, A., Fernandez Mdel, C. and Rodriguez-Ruiz, S. (2005). Ethnicity as a protective factor against internalization of a thin ideal and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 37(3), 241–249.
- Yates, A., Edman, J. and Aruguete, M. (2004). Ethnic differences in BMI and body/self dissatisfaction among whites, Asian subgroups, Pacific Islanders, and African Americans. *Journal of Adolescent Health*, 34, 300–307.

THE PERCEPTION PROCESS AND DECISION-MAKING PROCESS OF THE FOOTBALL REFEREE AND THEIR INFLUENCE

FUTBOL HAKEMLERİNİN KARAR VE ALGILAMA SÜRECİNDE ETKİ SEVİYELERİNİN TESPİT EDİLMESİ

Ebubekir Aksay, Gökalp Demir, Aytekin Alpullu
Köln Spor Üniversitesi, Marmara Üniversitesi

The perception process and decision-making process of the football referee and their influence The empirical investigation that was conducted in Schleswig Holstein, has two main objectives. One is to clarify if whether the same referee in football game procedures evaluate or assess homogeneous, but are significantly different. Another starting point was raised by the assumption, in the extent to which the Fédération Internationale de Football Association (FIFA) rules indicate that "experienced" from "inexperienced" referees with priming - manipulations differ. The carried out investigation was based primarily on the assessment of 9 selected video scenes of a training video for the Schleswig Holstein Football Association. The referee's group comprised a total of 136 football referees, which included 132 male and 4 female, and they were divided into three study groups. Here a 3x3 design was used and each study group was played the same video which consisted of 9 scenes. The scenes are also divided into three categories. In the given scenes shown three different video clips with „clear rule violations“ such as a foul or handball, etc., three clips „with no rule violation“ as classical "swallows" and three „ambiguous undecisive“ clips are presented to be assessed. Using variance analysis, it was found that "experienced" referees at the clips with „no rule violations“ were affected significantly less than their "inexperienced" colleagues. Among the „ambiguous undecisive“ clips the "experienced" referees in comparison to the "inexperienced" referees manipulated by previous priming were also affected significantly less.

Keyword: football referee, perception and decision-making process

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 393.rar](#)

Özet Bu çalışmanın amacı, Almanya Schleswig Holstein Eyaletinde görev yapan „Futbol Klasman Hakemleri“nin maçın oynandığı sırada karar verme sürecinde oyuncuların pozisyonlarını değerlendirip, kararlarında ne derece tarafsız olduklarının önemini saptamak amacıyla yapılmıştır. Bununla birlikte Uluslar arası Futbol Federasyonu (FİFA) tarafından belirlenen kurallar dahilinde klasman hakemlerinin karar ve algılama süreçlerinin etki seviyeleri araştırılmıştır.

Araştırmamızda futbol hakemlerine yönelik 9 değişik pozisyondan oluşan 10 ile 18 saniye arasında değişen eğitim videoları gösterilmiş ve buna paralel olarak hazırlanan 9 sorudan oluşan anket formu 3 hakem seminerinde uygulanmıştır. 132 erkek ve 4 bayan hakemden oluşan araştırma grubuna video kesintileri gösterilmiştir. Hakemler kendi arasında üç gruba ayrılarak 3x3 yöntem (Her gruba „kesinlikle kural hatası“, „kesinlikle kural hatası olmayan“ ve „bağımsız“ olmak üzere 3 soru yöneltilmiştir) uygulamasıyla video kesintilerinde gösterilen pozisyonları birbirlerinden bağımsız olarak değerlendirmeleri istenmiştir.

İstatistiki veriler sonucunda „tecrübeli hakemler“ „tecrübesiz hakemlere“ oranla daha az prim göstermekte ve araştırmaya katılan ve asırı prim gösteren hakemlerin, asırı prim gösterdiklerini

anlamaları durumunda hatalarını düzeltme yoluna gittikleri ve bazı pozisyonlara hiç prim göstermeyip daha fazla hatayı beraberinde getirdiği görülmektedir.

Anahtar Kelime: Futbol Hakemi, Karar ve Algılama Süreci,

Giriş Bazi spor dallarında gösterilen performans sadece kurallarla değil, kişilerin yorumuyla belirlenmektedir. Bu yorumların ve verilen kararların spordaki öneminin bilinmesine karşın, hakem kararlarının temelinde yatan süreç bu güne kadar çok fazla araştırmaya konu olmamıştır. Hakemlerin vermiş olduğu kararlar oyun kurallarında belirtilmiş olsada ve onlara tarafsız bir şekilde kuralları yorumlayarak karar verme hakkı verilmiştir Haase H. (Baskıda). Maç esnasında çok hızlı gelişen bir pozisyonu bir kaç salise içerisinde yorumlamak kolay ve hatasız olmamaktadır. Çünkü hakemlere her ne kadar kurallar dahilinde özgürce pozisyonları yorumlama hakkı verilmişse de, maç esnasında ve sonrasında medya aracılığıyla tartışma konusu olacaklarını bilmektedirler. Hakemler çoğu kez, özellikle „yenilgi“ durumunda baş hedef konumuna gelmekte ve yanlış olsun olmasın, verdiği kararlarla ağır eleştirilere maruz kalarak baskı altında tutulmaktadırlar. Her hata yapıldığında eski hatalar da gündeme getirilerek hakemler olumsuz yönde etkilenmektedir (Amerell, M. 1999) ve hakem kararlarının sporun günlük yaşantılarına etkileri çoğu kez göz önünde bulundurulmamaktadır. Bir çok futbol araştırması, hakemlerin çok zor şartlar altında, karar verilmesi TV ekranlarında dahi çok zor olan pozisyonlarda doğru karar verdikleri saptanmakta , diğer taraftanda kanıtlanan yanlış kararlar gün ışığına çıkarılmaktadır.

Hakemler sadece dış etkenler aracılığıyla değil, kural eksikliği, fiziksel ve psikolojik eksiklikler, algılama zamanlarındaki eksiklikler, kural bilgisi eksikliği ve hatta kişiliğindeki eksiklikten dolayı olaylara nötr bakamamakta ve sonuç olarak yanlış karar vermektedirler. Günümüzdeki futbolda hakemden beklentiler artmakta, antrenörlerin, oyuncuların, seyircilerin, kulüp yöneticilerinin ortak istekleri ortaya çıkmaktadır. Bir çok olumsuz dış etkene rağmen, hakemlerden maçı tarafsız yönetmeleri, haksızlık etmemeleri, kesin kararlar vermeleri, oyuncuları anlamaları ve hiç kimseden etkilenmemeleri istenmekle birlikte, Hakem Süpermen olmak zorundadır Poigne, M. (1998).

Gereç ve yöntem Çalışmamız Almanya Schleswig Holstein Eyaletinde görev yapan „Futbol klasman Hakemleri“ üzerinde, eşit şartlar altında, aynı pozisyonları aynı seviyede değerlendirip değerlendirmedikleri, verilen kararların birbirinden ne derece farklı oldukları ve tecrübeli hakemlerin tecrübesiz hakemlere göre ne derecede „prim“ göstererek pozisyonları değerlendirdiklerini açıklığa kavuşturmak amacı ile yapılmıştır. Araştırmada Futbol Hakemlerine 9 değişik pozisyondan oluşan 10 ile 18 saniye arasındaki Eğitim videoları ve buna paralel olarak hazırlanan ve 9 sorudan oluşan anket formu toplam 3 hakem seminerinde uygulanmıştır. 132 erkek ve 4 bayan hakemden oluşan araştırma grubuna kesinlikle kural hatası, kesinlikle kural hatası olmayan ve bağımsız olan video kesintileri gösterilmiş ve Hakemler kendi arasında üç gruba ayrılarak 3x3 sistemi uygulamasıyla video kesintilerinde gösterilen pozisyonları birbirlerinden bağımsız olarak değerlendirmeleri istenmiştir. 1. Hakem grubu 48 kişiden oluşup aşırı Prim gösteren, 2. Hakem grubu 55 kişiden oluşup hiç Prim göstermeyen ve 3. Hakem grubu 33 kişiden oluşup Kontrol grubu diye adlandırılmıştır . 3. Grupda yer alan hakemler daha çok tecrübeli hakemlerden oluşmakla beraber, her grup için aynı pozisyonlar gösterilip, farklı sorular yöneltilmiş ve hakemlerin soruya göre pozisyonları değerlendirmeleri istenmiştir. 1. Gruba yöneltilen sorular, bu grupta yer alan hakemleri aşırı Prim göstermeye, 2. Grupta yer alan sorular hakemleri Prim göstermekten uzaklaştırmaya ve 3. Gruptaki sorular hakemi ne aşırı prim göstermeye ne de hiç prim göstermemeye yönelik olup nötr bir şekilde hazırlanmıştır.

Tartisma ve sonuç Toplam 136 kisiden oluşan, ayni fikirlere sahip olmayan, olaylari ayrı değerlendiren zıt fikirli sosyal bir grupta yapılan bu araştırmanın sonuçları süprizlerle dolu değildir. Yapılan buna benzer bir araştırmada Haase bu durum oluşabilecek kişinin ölçüm mekanizmasına ve ölçüm hatalarına bağlamaktadır. Ama burada „tecrübe“ ve görev yapılan Lig büyük rol oynamaktadır. Haase, H. (1972). Bu alışmamızda, 1.Grubun Kontrol grubuna göre daha yüksek değerlendirme kapasitesine sahip olmasına karsın, 2.Grubun Kontrol grubuna göre daha az değerlendirme kapasitesine sahip olduğu saptanmıştır. Esit şartlar altında 136 futbol hakemine gösterilen eğitim videolarında, 1.Grup ile Kontrol grubu arasında yok denecek kadar bir farklılık varken, 2.Grup ile Kontrolgrubu arasında kesinlikle farklılıklar göstermektedir. Aynı şekilde Fiedlerbu konuyu beklenen ve istekleri sonuca götürme ilie bağdastırmaktadır. Fiedler, K. (1996). Bu durum da Fiedler, insanların sosyal davranis ve tutumlarını mevcut olan zit kararlarını sosyal çevreye aktardığı görüńündedir. Olaylar arasındaki benzerlik ne kadar yüksekse, prim gösterme de o kadar mantıklı yapılır. Fiedler, K. (1993). „Tecrübeli hakemler“ bu durumda „tecrübesiz hakemlere“ oranla daha az prim göstermekte ve araştırmaya katılan ve asiri prim gösteren hakemlerin, asiri prim gösterdiklerini anlamaları durumunda hatalarını düzeltme yoluna gittikleri ve bazı pozisyonlara hiç prim göstermeyip daha fazla hatayı beraberinde getirdiğı görülmektedir. Bu değerlere yakın bir sonuc, „tecrübeli“ hakemlerin „tecrübesi“ hakemlere oranla daha az prim gösteren cimnastik hakemlerinde ve (Bard, C. ve arkadaşları 1980). aynı sonuc diğer bir araştırmada hentbol hakemlerinde görülmüştür. (Möller, J. 1994). „Tecrübeli“ ve „tecrübesiz“ futbol hakemleri için fiziksel yük de bu noktada geçerli bir değer olarak kendini göstermektedir. (Teipel ve arkadaşları 1999). Aslında „tecrübeli“ ve „tecrübesiz“ Futbol hakemlerinin pozisyonla uyumları eřit derecede olmaktadır. Ama futbol olaylara anında müdahale etmek ve çok cabuk karar vermek gerektiğinden, bazı pozisyonlarda futbol hakemlerinin anında doğru olarak değerlendirmesi olanaksızdır. Bu durumda bazen ne kadar tecrübeli ise, pozisyonlar o karar iyi değerlendirilir ve çoęu kez hislerine güvenerek hareket edililerek doğru kararlar verilir. (Jendrusch, G ve arkadaşları 1993)

Kaynaklar

1. Amerell, M. (1999). Höchste Anforderungen bei externer Erwartungshaltung. In G., Dikty (Hrsg.), Schiri: Telefon! (25- 27).
2. Bard, C., Fleury, M., Carriere, L. & Ahlle, M. (1980). Analysis of gymnastics jugges visual search. Research Quarterly for Exercise and Sport, 51, 267-273.
3. Deutscher Fußball-Bund (Hrsg.) (1997). Anmerkungen zum neuen Beo-bachtungsbogen. DFB-Schiedsrichterzeitung, 3, 8-9.
4. Fiedler, K. (1996). Die Verarbeitung sozialer Informationen für Urteilsbildung und Entscheidungen. In W. Stroebe, M. Hewstone & G. M. Stephenson (Hrsg.), Sozialpsychologie. Eine Einführung (3. Auflage) (143-176). Berlin: Springer.
5. Fiedler, K. (1993). Kognitive Täuschungen: Faszination eines modernen Forschungsprogramms. In W. Hell, K. Fiedler & G. Gigerenzer (Hrsg.), Kognitive Täuschungen (7-12). Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft.
6. Haase H. (Baskıda). Schiedsrichterentscheidungen im Fußball. In DFB (Hrsg.), Kongressband des Schiedsrichter-Kongress des DFB vom 7.-9.2003 in Leipzig

7. Haase, H. (1972). Die Objektivität der Bewertung komplexer, sportlicher Leistungen. Leistungssport.
8. Jendrusch, G., Schmidt, O., Wilke, G. & Marees, H. (1993). Zur visuellen Leistungsfähigkeit von Handballschiedsrichtern, in H.-F. Voigt (Hrsg.), Bewegungen lesen und antworten (73-87). Ahrensburg : Czwalina.
9. Möller, J. (1994). Attributionsforschung im Sport – ein Überblick. Psychologie und Sport, 3, 84-86.
10. Poigne, M. (1998). Muss der Schiedsrichter ein Supermann sein? DFB (Hrsg.), Schiedsrichterzeitung, 2, 15.
11. Swann, W.B. Jr. & Snyder, M. (1980). On translating beliefs into actions: Theories of ability and their applications in an instructional setting. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 1025-1035.
12. Teipel, D., Kemper, R. & Heinemann, D. (1999). Beanspruchung von Schiedsrichtern und Schiedsrichterinnen im Fußball. Köln: Strauß

DETERMINATION OF PREVENTIVE MANAGERIAL PRECAUTIONS OF BASKETBALL REFEREES' SOURCE OF STRESS

BASKETBOL HAKEMLERİNİN STRES KAYNAKLARINI ÖNLEYİCİ YÖNETSEL TEDBİRLERİN BELİRLENMESİ

Rıdvan Ekmekçi*, Gazanfer Doğu**, Hülya Aşçı***

*Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Y.O., ** Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, *** Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü

Abstract The purpose of this study was to determine preventive managerial precautions of basketball referees' source of stress. Quantitative methods were applied in this study. Interview technique and document analysis was used to determine preventive managerial precautions for existing source of stress. We found that source of stress are motivation, lack of experience, personal sufficiency, level of personal improvement, fear of made a wrong call, psychological condition of referee, lack of self confidence, physical condition of referee, difficult games, pressure of spectators, working with partner, physical and verbal abuse or assault, injury, media factor, physical condition of sports hall, pressure of trainer, player and manager, lack of security and fist-aid precaution and game evaluation were found after analysis of interview.

Psychological support, regular rule knowledge educations and tests, regular physical tests, personal development seminars, appointment by experience, to create team spirit among referees, to give rule knowledge education to trainers, to take dissuasive managerial precautions, to take security and health precautions in sufficient level, to keep the standards physical conditions for sports hall, scientific and objective evaluation was found as preventive managerial precautions.

Key Words: Sport, Stress, Managerial precaution, Basketball, Referee

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 450.rar](#)

Giriş ve Amaç Sosyal bir kurum veya grubun genel özelliklerini belirlemek ve oluşturduğu veya içinde bulunduğu örgüt yapısı açısından yerini ve yaptığı işi etkileyen faktörleri tespit etmek, genellikle o grubun veya kurumun verimliliğinin artması için gereklidir. Bireyin yaşam süreci içerisinde hoşnut olmadığı ve istemediği durumları yaşaması, kendisinde birtakım fizyolojik ve psikolojik değişimler meydana getirmektedir. Bu istenmeyen durumlarda ortaya çıkan psikolojik durum ise son yıllarda çağımızın hastalığı olarak adlandırılan “stres” kelimesi ile açıklanmaya çalışılmaktadır (Şahin, 1998). Stres, kaçınılmaz etkenlerin bireyin psişik dengesini (homeostasis) bozması ile ortaya çıkan gerilim ve zorlanma halidir. Genel perspektif içinde olumsuz bir uyarıyı betimleyen, oldukça yaygın kullanılan bir terimdir (Selye, 1984). Stres, insanların hastalanmasına, iş hayatında ise verimlilik azalışlarına neden olan bir kavramdır. Günümüzde birçok mesleğin yüksek düzeyde stresli olduğu büyük ölçüde doğrudur. Ekonomideki dramatik değişimler, artan rekabet, yeni teknolojik buluşlar ve enflasyon gibi nedenler, örgütlerde ve insan yaşamında birçok düzenlemeyi zorunlu kılmıştır. Bütün bu gelişmeler ise stres doğurucu ve artırıcı etkileri ortaya çıkarmıştır (Ergün, 2007). Günlük yaşamda bu denli çok kullanılan ve birçok düzeyde algılanan stres kavramı, bu çalışmada sporda yönetim ve örgüt bağlamında ele alınmıştır. Çalışmanın amacı, basketbol hakemlerinin stres kaynaklarını önleyici yönetsel tedbirlerin belirlenmesiydi.

Yöntem Çalışmada nitel araştırma tekniklerine göre hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu uzman kişilere uygulanarak basketbol hakemlerinin ne tür stres yaşadıklarının ve bu stres kaynaklarını azaltmak için alınacak yönetsel tedbirlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Örneklem gurubu olarak Türkiye basketbol federasyonunun eğitim kurumlarında ve yönetim kademelerinde yer alan 6 uzman kişi çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Hakemlerin stres kaynakları ve bu kaynaklara alınabilecek yönetsel tedbirlerin belirlenmesi amacı ile içerik analizi ve görüşme tekniği kullanılmıştır. Yönetsel tedbirlerin belirlenmesi için basketbol federasyonuna ait 6 yönerge doküman analizi ile incelenmiştir. Yapılan görüşmeler ile elde edilen verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşabilmek için içerik analizi uygulanmıştır.

Bulgular Hakemlerin Stres Kaynakları İle İlgili Görüşme Sonuçları

Tablo 1: Hakemlerin stres kaynakları

Hakemlerin stres kaynakları bireysel, çevresel ve örgütsel olmak üzere üç kategoride sınıflandırılmıştır. Bireysel faktörler; motivasyon, tecrübe eksikliği, bireysel hazır bulunuşluk, bireysel gelişmişlik düzeyi, hata yapma korkusu, hakemin psikolojik durumu, kendine güven eksikliği, fiziksel durum ve müsabakanın zorluk derecesi olarak bulunmuştur.

Çevresel faktörler; seyirci baskısı, partner, fiziksel ve sözel saldırı, medya, antrenör, oyuncu ve idareci baskısı olarak tespit edilmiştir. Örgütsel faktörler ise; güvenlik ve sağlık önlemlerinin olmaması, salonun fiziksel durumu, başarı değerlendirmesi ve adil olmama olarak bulunmuştur.

Uzman Görüşleri Sonucu Yönetsel Tedbirler Yönetsel tedbirlerin belirlenmesi amacı ile daha önce yapılmış nicel çalışmalardan belirlenen 5 stres kaynağı (parter ile uyum, antrenör tarafından sözel saldırı, yanlış ve hatalı karar verme, çelişkili karar verme ve başkaları tarafından fiziksel saldırı tehdidi) yazılı kaynaklardan alınan 3 (medya, sakatlık ve performans) stres kaynağı ve uzmanlarla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen diğer stres kaynaklarına yönelik önleyici tedbirler irdelenmiştir. Nicel çalışmalardan gelen “antrenör tarafından sözlü saldırı” ve “başkaları tarafından fiziksel saldırı tehdidi” fiziksel ve sözel saldırı olarak birleştirilerek tabloya yansıtılmıştır.

Tablo 2: Hakemlerin Stres kaynaklarını önleyici tedbirler Buna göre bireysel faktörlerde öne çıkan önleyici tedbirlerin başında hakemlere yönelik “psikolojik eğitimler” gelmektedir. Çevresel faktörlerde göze çarpan en önemli tedbir, caydırıcı idari tedbirlerin alınmasıdır. Örgütsel faktörlerde ise objektif değerlendirme ve görevlendirme öne çıkan örgütsel tedbir olarak görülmektedir. Hakemlerin stres kaynaklarının önlenmesinde yönetsel tedbir olarak uzman kişilerin verdikleri yanıtlar aşağıda verilmiştir.

Tartışma ve Sonuç Sporda stres çalışmaları, spor psikolojisinin yeni akademik disiplin alanı olarak yer almaya başlamıştır. Spor alanındaki stres ve kaygının etkisi genellikle sporcular üzerinde irdelenmiştir (Goldsmith ve Williams, 1992; Kyriacou, 1987; Martens, Vealey, ve Burton, 1990; Rainey, 1995; Scanlan, 1984; Silva, 1990). Spor ortamının diğer bir parçası olan hakemler üzerine yapılan çalışmalar ise, sporcularla karşılaştırıldığında daha azdır. Örneğin; bu alanda uzun yıllardır çalışan iki uzman Anshel ve Weinberg, sporcular ve antrenörler üzerinde çalışma yaptıkları gibi sporda önemli rol oynayan hakemlerin stres kaynaklarını ve bu stres kaynakları ile başetme yöntemlerini belirlemeye yönelik çalışmalarda yapmışlardır. Weinberg (1990) yayınladığı kitapta, hakemlerle yaptığı çalışmaları müsabaka öncesi, sırası ve sonrası olarak ele almış ve hakemlik işinin

psikolojik boyutunu ortaya koymuş, iş-ilişkili veya çevre ilişkili algının sonuçlarını ve önleme yöntemlerini belirtmiştir. Rainey (1999) basketbol hakemlerinin stres kaynaklarını ortaya koyarak işle ilgili stres kaynaklarını belirlemiştir. Araştırma sonucunda hakemlerin stres kaynaklarını olarak performans endişesi, fiziksel saldırı korkusu, zaman baskısı, tanınmama ve içsel çatışmalar bulunmuştur.

Hakemler üzerine yapılan çalışmalar sonucunda hakemliğin, stres belirtileri veya fiziksel hastalıklar kadar bireyde strese neden olduğu rapor edilmiştir Basketbol hakemlerinin belirlenen bu stres kaynakları ortaya koyacakları performansı direkt olarak etkileyebilecektir. Bu nedenle stres kaynaklarını ortadan kaldıracak önlemlerin yönetmeliklerce belirlenmesi ve hakemlere bu konuda federasyon yönetimi olarak yardımda bulunmak müsabakaların iyi yönetilmesi açısından önemlidir.

Seçilmiş Kaynaklar

Anshel M. H., Weinberg R. S., (1996) "Coping with Acute Stress among American and Australian Basketball Referees" Journal of Sport Behavior, Miami Uni (USA)., and Uni. of Wollongong (Australia).

Rainey D. W., (1999) "Source of Stress, Burnout, and Intention to Terminate among Basketball Referees", Journal of Sport Behavior, John Carroll University, Selye H., (1984) "The Stress of Life", Revised Edition, Mc Graw Hill, New York.

Şahin, N., (1998), "Stresle Baş Çıkma - Olumlu Bir Yaklaşım". Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

DESCRIPTION OF THE APPROACH OF INTERNATIONAL TAEKWONDO REFEREES OF INTERNATIONAL MATCHES OF ASIAN CUP AND TEHRAN FAJR DECADE (2009) TO STRESSFUL FACTORS IN JUDGMENT

Hojat Kazemini

Hojat Kazemini

Abstract Description of the approach of international taekwondo referees of international matches of Asian cup and Tehran Fajr decade (2009) to stressful factors in judgment. The purpose of the research: considering the stressful factors in referees. 53 questionnaires were distributed among official referees of taekwondo. At the end we totally gathered and considered 40 complete and valid questionnaires.

Results: Each questionnaire included 47 questions which were categorized in 9 branches as follows: The referees' attitudes to: 1. The effect of the way they are chosen on their work. More than 80% of referees felt honor on their selection. 2. The effect of supervision on their work. 55% preferred their supervisor to be a punctilious, just and international referee. 3. The effect of education on their work. Most of them are interested in classic studies. About 45% are interested in explanatory classes with no respect to masters' nationality. 4. The effect of the fee on their work. 60% like to get the fee after the match. 5. The effect of spectators on their work. 25% believe spectators have no effect on their work. 6. The effect of climate on their performance. 35% claimed the climate has no effect on their work. 7. The effects of facilities on their work. 40% prefer to use airplane for far distances. 8. The effect of mass media on their work. 25% believe they affect on their performance. 9. Psychological factors. 40% of referees are familiar with equilibrant psychological methods.

Keywords: stressful factors, international referees, taekwondo

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

THE ROLE OF AEROBIC ACTIVITIES ON STUDENTS' STRESS IN ESFAHAN PROVINCE, IRAN

Serjuee, Z. (Ph.D), Eshraghi, H. (M.Sc)
Islamic Azad University Mobarakeh Branch

Abstract Stress isn't a newly phenomena and exists in total human lifetime. The purpose of this study was to surveying the effect of aerobic activities on high school students' stress in Isfahan city. The research methodological of this study is descriptive and correlated. Sample randomly consisted of 384 persons of these boys and girls in Esfahan province high schools with age mean (16.08 ± 1.91 years), height mean (156.25 ± 11.37 cm) and weight mean (57.51 ± 13.29 kg). Finding showed that the educational stresses in boys were higher than girls and individual stresses in un-athletes were higher than athletes-students. Data indicated in the case of family and coevals stress levels were similar with upper findings. Results showed that total stress in boys was higher than girls and athletes had reduced stress from un-athletes. In the base of chi square results, there aren't any significant differences, while the F (MONOVA) showed the significant difference between students stress because of gender and be athlete (by gender: $F=12.91^{**}$, $\text{sig}=0.007$) & (by be athlete: $F=8.53^{*}$, $\text{sig}=0.041$). These results showed that participants who were more frequently and for long periods of time in aerobic activity (hiking, running, swimming, bicycling & etc) had reduced stress, that are similar with the results of previous studies. By learning stress management to students and aerobic activity planning will avoid consume of emotional and physical of students in this society.

Key words Aerobic activities, Stress, Students.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 321.rar](#)

Introduction and Aim Stress isn't a newly phenomena and exists in total human lifetime. Stress is the body's reaction to a change that requires a physical, mental or emotional adjustment or response. Stress can come from any situation or thought that makes you feel frustrated, angry, nervous, or anxious. Stress is caused by an existing stress-causing factor or "stressor." Dealing with a serious illness or caring for someone who is can cause a great deal of stress (Angela Morrow, 2009). The purpose of this study was to surveying the effect of aerobic activities on high school students' stress in Isfahan city, IRAN. In this area Harwood, Chris. & Knight, Camilla.(2009) mentioned that Three general dimensions of parental stressor emerged: Organizational, Competitive and Developmental. Organizational stressors included demands related to finance, time, training and coaching, and governing body systems; competitive stressors related to behavior, performance and morality-related issues associated with their child's matches; and developmental stressors centered on educational issues, uncertainty of tennis transitions, and future decision making. While sampling stage parents encountered few developmental stressors compared to later stage parents, a range of competitive stressors were highly prominent. Other researchers [Salvatore, S., Serati, M., Laterza, R. M., Uccella, S., Torella, M. & Bolis, P.(2008); Noakes, T. D. (2008); Mellalieu, SD., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D.(2009); Kaiseler, Mariana., Polman, Remco. & Nicholls, Adam.(2009)] showed the effectiveness of sport on decreases of stress level in their samples.

Methods The research methodological of this study is causal-comparative. Sample randomly consisted of 384 persons of these boys and girls in Esfahan high schools. A stress assessment questionnaire (Baraheny, 1989); the coping styles of stress impact questionnaire, and the

demographic questionnaire were used as investigation instruments. Validity was checked by sending the instrument to fifteen physical education experts and fifteen university professors via the post to determine if any problems existed with the reading levels or interpretation of the questions. Content validity was confirmed by these experts and professors. The main reason for performing a pilot test is to reduce the measurement error and to increase reliability and validity. This technique helps researchers test the questionnaire in order to make sure that the instrument is effective before the main study begins. Thirty students in fifth region from ministry of education in Isfahan city participated in the pilot test. The pilot data collected from this test were analyzed using reliability and factor analysis with a computer software package for instrument validity. The reliability of stress assessment and coping styles questionnaires were 0.87 & 0.89 by cronbach's alpha coefficient. The descriptive statistics (frequency distribution, percentage, mean and standard deviation) and inferential statistics (MANOVA & chi square tests) were used in the present study.

Results The data showed that boys and girls students in Esfahan high schools have the age mean (16.08 ± 1.91 years), height mean (156.25 ± 11.37 cm) and weight mean (57.51 ± 13.29 kg). Finding showed that the educational stresses in boys were higher than girls and individual stresses in un-athletes were higher than athletes-students. Data indicated in the case of family and coevals stress levels were similar with upper findings. Results showed that total stress in boys was higher than girls and athletes had reduced stress from un-athletes (chart 1). Chart 1. In the base of chi square results, there aren't any significant differences, while the F (MONOVA) showed the significant difference between students stress because of gender and be athlete (table 1). Table 1.

Discussion & Conclusion These results showed that participants who were more frequently and for long periods of time in aerobic activity (hiking, running, swimming, bicycling & etc) had reduced stress, that are similar with the results of Salvatore, S., Serati, M., Laterza, R. M., Uccella, S., Torella, M. & Bolis, P.(2008); Noakes, T. D. (2008); Mellalieu, SD., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D.(2009); Kaiseler, Mariana., Polman, Remco. & Nicholls, Adam.(2009) and Harwood, Chris. & Knight, Camilla.(2009). By learning stress management to students and aerobic activity planning will avoid consume of emotional and physical of students in this society. High schools need to focus on having a written strategy for dealing with students' stress and practices in important communication. Academic researchers also need to conduct research to evaluate not only stress in the case of students' physical activities but other aspects of communication especially in the field of message construction and dissemination between students and their families. Future studies could be geared towards establishing comparisons between high schools students' stress in Republic Islamic of IRAN and other country and also, they are needed to determine whether situational characteristics within sports contests influence the athletes' coping responses, an additional test of trait and contextual coping theory.

Selected References

1. Angela Morrow, RN, About.com Guide, Updated June 18, 2009, About.com Health's Disease and Condition content is reviewed by the Medical Review Board .
2. Fakhimi, Farzad. (2005). Viewing on reduce nervous stress in examinations. Stress symposium. Tehran. Pp. 64-66.
3. Harwood, Chris. & Knight, Camilla. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. Psychology of sport and exercise, Volume 10, Issue 4, pp. 447-456.

4. Kaiseler, Mariana., Remco, Polman. & Nicholls, Adam. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and individual differences*. Article in press, corrected proof.
5. Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, Volume 27, Issue 7, pp. 729-744.
6. Noakes, T. D. (2008). Heat stress in sport (fact and fiction). *Journal of science and medicine in sport*. Volume 11, Issue 1, pp. 3-5.
7. Salvatore, S., Serati, M., Laterza, R. M., Uccella, S., Torella, M. & Bolis, P. (2008). The impact of urinary stress incontinence in young and middle-age women practicing recreational sport activity: an epidemiological study. *British journal of sport medicine*, Epub ahead of print.

INVESTIGATION OF COPING WITH STRESS LEVELS ACCORDING TO DIFFERENT VARIABLES OF CANDIDATE STUDENTS TO UNIVERSITY

ÜNİVERSİTE ADAYI ÖĞRENCİLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

*Murat Tekin **İlker Özmutlu ***Kürşat Senger

* Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ** Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, *** Kafkas Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu.

The aim of this present study is to determine how students cope with stress that participated special ability exam. Sample group consists of 97 male and 89 female students who participated special ability exam at Kafkas University physical education and sports department in 2009-2010 academic year. In order to determine undergraduate students' styles to cope with stress, Coping with Stress Questionnaire was used. Questionnaire is translated into Turkish by Özbay and Şahin in 1997. Data reliability test is realized with Cronbah Alfa internal structure of test. The alpha coefficient of reliability is determined as 81. Questionnaire consists of 6 sub-categoies. These sub categories are active planning, seeking help, taking refuge to religion, escape-withdraw, escape-being withdrawn and acceptance-cognitive restructuring. At the end of the study; according to the sex variable, there is a significant difference among taking refuge to religion, escape- withdraw and acceptance-cognitive restructuring in the conclusion of the study. According to the time variable, there is a significant difference in these sub-categories: active planning, taking refuge to religion. According to the points of the university entrance exam variable, there is a significant difference among seeking help, escape- withdraw, escape-being withdrawn sub categories.

Key words: coping with stress, special ability test, student.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 837.zip](#)

GİRİŞ: Sosyal bir varlık olan insanın, fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi karşısında, değişik tepkiler ile bu değişime uyum sağlama çabalarına girmesi kaçınılmazdır. Günümüzde değişim o kadar çok ve hızlı yaşanmaktadır ki, insanlar, hangi sosyal ortamda olurlarsa olsunlar ve hangi işi yaparlarsa yapsınlar yaşamlarının büyük bir bölümünü kendi sınırlarını zorlayarak sürdürmek zorundadır. Dolayısıyla tüm insanlar stresli bir ortamda yaşamak zorunda kalmaktadır. Bu nedenle de stres kavramı, günlük yaşantımızda ve iş hayatımızda çok sık karşılaştığımız bir kavram haline gelmiştir (Aydın, 2004). Stresle başa çıkma yolları beden, zihin ve davranışla ilgili olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. İlk grupta gevşeme teknikleri, değişik beden egzersizleri ve beslenme biçimleri yer alır. İkinci grupta zihinsel başa çıkma yolları, uyumsuzluğa yol açan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme teknikleri bulunur. Davranış biçiminin değiştirilmesi, güvengenlik eğitimi ve zaman düzenlemesi ise üçüncü gruptaki davranışçı başa çıkma yollarını oluşturmaktadır (Akt.; Şahin, 2002). Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; Özel yetenek sınavlarına hazırlanan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

YÖNTEM: Araştırma Grubunu, 2009-2010 Akademik yılında Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan 97'si erkek, 89'u kız olmak üzere toplam 186 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerini belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nden yararlanılmıştır. Envanterin Türkçe uyarlaması, Özbay

ve Şahin (1997), tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma envanterinden 43 ifade, 6 faktör altında toplanmıştır. Testin güvenirlik hesapları Cronbah Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenirlik katsayısı 81 olarak bulunmuştur. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama, kaçma-soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak sıralanmıştır.

BULGULAR: Tablo 1: Araştırma grubunun Stresle Başa çıkma Stilleri Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlerine Göre t testi sonuçları: Tablo 1’de, ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 0,095 P=0,924>.05]. Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [t değeri = -0,207 P=0,836>.05]. Ölçeğin dine yönelme alt boyutunda, erkek öğrencilerin ortalamasının 17,1753 iken kız öğrencilerin ortalamasının ise 18,3596 olduğu görülmektedir. Bu boyutta hesaplanan t değeri (t=-1,682), olduğu ve 0,05 manidarlık düzeyinde iki grup arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Ölçeğin kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda, erkek öğrencilerin ortalaması 19,5155 olarak bulunmuş, kız öğrencilerin ortalaması ise 21,0112 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri (t=-2,581) bulunmuş ve iki grup arasındaki farkın, kız öğrencilerin lehinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir (p<0,05). Ölçeğin kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda, erkek öğrencilerin ortalaması 21,5567 iken kız öğrencilerin ortalaması 20,9888 olarak bulunmuştur. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri (t=0,942) olduğu ve iki grup arasındaki farkın 0,05 düzeyinde anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 2: Araştırma Grubunun Stresle Başa Çıkma Stilleri Alt Ölçek Puanlarının Yıl Değişkenine Göre t testi sonuçları: Ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [t değeri = -2,048 P=0,042<.05]. Ölçeğin dine yönelme alt boyutunda, sınava 1 yıldan beri giren öğrencilerin ortalamasının 16,5143 iken 2 yıldan beri giren öğrencilerin ortalamasının ise 19,3333 olduğu görülmektedir. Bu boyutta hesaplanan t değeri (t=-4,076), olduğu ve 0,05 manidarlık düzeyinde iki grup arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [t değeri = -0,526 P=0,600>.05].

Ölçeğin kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [t değeri = -1,473 P=0,143>.05]. Tablo 3: Araştırma Grubunun Stresle Başa Çıkma Stilleri Alt Ölçek Puanlarının ÖSS Puan Değişkenine göre varyans analizi sonuçları:

Ölçeğin alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [F değeri = 0,822 P=0,441>.05]. Ölçeğin dış yardım arama alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [F değeri = 4,366 P=0,014<.05]. bu farklılık sonucunda;180-208 puan arasında olanlar ile 238-266 puan arasında olanlar arasında dış yardım arama alt boyutunda bir farklılaşma olduğu görülmektedir.

Ölçeğin dine yönelme alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [F değeri = 2,736 P=0,068<.05].

Ölçeğin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [F değeri = 2,762 P=0,049<.05]. bu farklılık sonucunda;209-237 puan arasında olanlar ile 238-266 puan arasında olanlar arasında kaçma soyutlama (biyokimyasal) alt boyutunda bir farklılaşma olduğu görülmektedir.

Ölçeğin kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [F değeri = 2,409 P=0,093>.05].

SONUÇ: Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre dine yönelme, kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutları arasında yüksek çıkarken kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda, erkek öğrenciler kız öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Bunu nedeni; öğrencilerin aile ortamları, uyum sağlama, başarma ve üretme, beklenti ve gelecek kaygısı gibi evrensel sorunlardan kaynaklanabileceğinden düşünülmektedir. Çetin (2009), Aysan (1988), Şahin ve diğ.(1992). Özbay ve arkadaşları (2001), yaptığı çalışmalarla bizim yaptığımız çalışmalar arasında paralellik bulunmaktadır.

Sınava 1 yıldan beri giren öğrencilerin 2 yıldan beri giren öğrencilere göre dine yönelme alt boyutunda yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar bize sınava 2 yıldan beri giren öğrencilerin inançlardan güç almaya yöneldiklerini göstermektedir. 180-208 puan arasında olanlar ile 238-266 puan arasında olanlar arasında dış yardım arama ve kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda bir farklılaşma olduğu görülürken; sosyal desteğe başvurarak kendilerini soyutları ortaya çıkmaktadır. 209-237 puan arasında olanlar ile 238-266 puan arasında olanlar arasında kaçma soyutlama (biyokimyasal) alt boyutunda bir farklılaşma olduğu görülmektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR:

Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3), 13-27.

Aysan, F. (1988). "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çetin M. Ç. (2009). "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri, Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi". (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özbay, Y.,Şahin, B. (1997). "Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: 1-3 Eylül.

Şahin, N.H. (2002). Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa çıkma Stratejileri, Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(3), 92-111.

Şahin, N; Rugancı, N; Taş, Y; Kuyucu, S; Sezgin, K. (1992). "Stress Related Factors and Effectiveness of Coping Among University Students". International Journal of Psychology. Vol: 27. 355-364.

PERUSING BUSINESS STRESS IN THE SPORT OFFICE STAVES

1.M.A. Hossein Farzaneh 2. Dr. Alimohammad Safania 3. M.A. Hossein Hassan Pour
Ayatollah Amoli Islamic Azad University

ABSTRACT The goal of this research surveys prevalence of 3 business stress elements that are consist of Physical stress, Job functions and Department functions among mentioned staves. The statistics of this research included all employees of sport administration and sport offices of eleven towns of Golestan Province. The sample quantity was made up of 120 employees and was equal to the researched society who participated in this research and answered the job related stress questionnaire which was the tool of this research. The job related stress questionnaire was indexed into two sections, general information and main questions and broken down into three small-scale groups of physical – ergonomic, organizational and professional which internal stability has been estimated in a guidance study on 30 sport office employees ($r=0.85$). It has been found that research analysis has benefited from single group t, independent dual group t test, and unilateral variance analysis test. Research results showed that in overall gender, age, level of education and field, participation in obligatory courses and employment background have no effect on job related stress but employees with a background in sport offices and the proportion of participation in obligatory courses and recruitment status are effective on job related stress. Physical stress makers and examples such as temporary/part time or full time employment bring on stress more than other examples. This research has shown, bearing in mind physical conditions and office ergonomics, work environment and atmosphere that stress in sport office employees is a significant factor.

Key words: Business physical stress elements, Job functions , Department, Sport office staves.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

ABSTRACT The goal of this research surveys prevalence of 3 business stress elements that are consist of Physical stress, Job functions and Department functions among mentioned staves. The statistics of this research included all employees of sport administration and sport offices of eleven towns of Golestan Province. The sample quantity was made up of 120 employees and was equal to the researched society who participated in this research and answered the job related stress questionnaire which was the tool of this research. The job related stress questionnaire was indexed into two sections, general information and main questions and broken down into three small-scale groups of physical – ergonomic, organizational and professional which internal stability has been estimated in a guidance study on 30 sport office employees ($r=0.85$). It has been found that research analysis has benefited from single group t, independent dual group t test, and unilateral variance analysis test. Research results showed that in overall gender, age, level of education and field, participation in obligatory courses and employment background have no effect on job related stress but employees with a background in sport offices and the proportion of participation in obligatory courses and recruitment status are effective on job related stress. Physical stress makers and examples such as temporary/part time or full time employment bring on stress more than other examples. This research has shown, bearing in mind physical conditions and office ergonomics, work environment and atmosphere that stress in sport office employees is a significant factor.

Key words: Business physical stress elements, Job functions , Department, Sport office staves.

ATTITUDES OF FEMALE AND MALE UNIVERSITY STUDENTS TOWARD OBESE PEOPLE

KIZ VE ERKEK ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİLOLU BİREYLERE KARŞI TUTUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Cem Y. Yılmaz, Zeynep F. Dinç, Kemal Oskay
Çukurova Üniversitesi Besyo

Obesity is defined as abnormal or excessive fat accumulation that may impair health. It threatens to globally 1.6 billion adults' health. Increasing rate of obesity in the world associated with negative attitudes and discrimination toward obese individuals. These negative attitudes called as "fatphobia". This study aimed at exploring attitudes of university students toward fat people and its association with gender. Participants comprised of 140 female and 150 male university students. Attitudes toward fat people were determined by using a validated 5point (1-5) Likert type 14-item Fat Phobia Scale (Turkish Version), which includes pairs of adjectives that people often use to describe obese people (higher scores represent more fat phobia and lower scores represent less fatphobia). Independent samples t-test was used to compare gender data. A p value ≤ 0.05 was considered statistically significant. Overall mean scores of Fat Phobia Scale (Femalemean: $3.06 \pm .83$; Malemean: $2.94 \pm .78$) indicated average levels of fat phobia. Furthermore, independent t-test resulted in statistically no significant difference between female and male students in terms of their fat phobia scores, $t(288) = 1.28$, $p > .05$. Results of this study concluded that students had negative attitudes toward obese individuals.

Keywords: Obesity, Fat Phobia, Prejudice, Discrimination

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_578.rar](#)

GİRİŞ VE AMAÇ Aşırı kilo ya da obezite çağımızın en önemli sağlık sorunlarından biri olarak göze çarpmaktadır. Obezite; genellikle besinlerle alınan enerji miktarının, metabolizma ve fizik aktivite ile tüketilen enerji miktarını aştığı durumlarda vücutta fazla miktarda yağın birikmesi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır (Dünya Sağlık Örgütü-DSÖ, 1999). Obezite tüm dünyayı tehdit altına alan ve gittikçe artan bir rahatsızlık olarak göze çarpmaktadır. Örneğin DSÖ'nün 2005 verilerine göre dünyada 1.6 milyar bireyin obez olduğu ve bu rakamın 2015 yılında 2.3 milyara ulaşabileceği vurgulanmaktadır. Ülkemizde de obezite, üzerinde dikkatle durulması gereken bir konu haline almıştır. Sağlık Bakanlığı (2008) bünyesinde obezite odaklı yapılan bir çalışmada obezite oranının erkeklerde %21.2, kadınlarda ise % 41.5 olduğu saptanmıştır. Kilolu bireyler çeşitli fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra, özellikle toplumun sergilediği olumsuz tutumlardan kaynaklı psikolojik ve sosyolojik sorunlarla da mücadele etmek durumunda kalmaktadırlar. Bu olumsuzluklar kilolu kişilerin kendilerini toplumdan soyutlamaları gibi ciddi sorunlara da yol açmaktadır. Bu olumsuz tutum literatürde "Kilofobi" (Fatphobia) olarak nitelendirilmektedir. Bireylerin kilolu kişilere karşı olumsuz tutumlarının belirlenmesi, daha sonraki aşamalarda ise eğitim, seminer gibi etkinliklerle bu olumsuz tutumların ortadan kaldırılması önem taşımaktadır. Obezite de çağımızın önemli sağlık sorunlarından biri olarak bilindiği için ve geleceğin öğretmenleri, doktorları, vb. olarak bugünün üniversite öğrencilerinin obezite konusunda duyarlı olmaları gereklidir. Bu yüzden bu

çalışmanın amacı Çukurova Üniversitesi İngilizce hazırlık sınıfında öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin Kilofobi düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM Araştırmanın evrenini 2008 - 2009 eğitim öğretim yılında, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin de öğrenim gördüğü İngilizce hazırlık bölümündeki öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin cinsiyet ve yaşlarına göre sayı ve yüzde dağılımları Tablo 1’de verilmiştir. Bu veriler, katılımcı öğrencilerin %48.3’ünün kadın, %51.7’sinin erkek, %88.28’inin 18-22 ve %10’unun da 23-27 yaş aralığında olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada genç kadın ve erkek öğrencilerin kilofobi düzeylerinin belirlenmesi amacı ile “Kilofobi-FatPhobia” ölçeği kullanılmıştır. Kilofobi ölçeği ilk kez Robinson, Bacon, ve O’Reilly tarafından 1993 yılında 50 madde içerecek biçimde geliştirilmiştir. Daha sonra 2001 yılında Bacon, Scheltema, ve Robinson tarafından 14 maddelik kısa biçimi oluşturulmuştur. Kilofobi Ölçeği’nin Türkçeye uyarlaması Koçak, Saraç ve Hürmeriç (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçek, liste halinde verilmiş şişman insanları tanımlamak için kullanılan 14 çift sıfattan oluşmakta ve maddelerin derecelendirilmesi 5’li derecelendirme sistemine göre yapılmaktadır. 5’e yakın rakamlar yüksek kilofobik tutumu, 1’ e yakın rakamlar ise düşük kilofobik tutumu nitelemektedir. Kilofobi ölçeğinde değerlendirme 14 maddeden alınan toplam puanın 14’e bölünmesi ile yapılmaktadır. Kilofobi Ölçeği’nin örnek bir bölümü Tablo 2’de verilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 16.00 (Statistical Package Social Science) istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde sayı ve yüzde dağılımları gibi tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır.

BULGULAR Kilofobi ölçeğinin 1 – 5 aralığında verilen değerlendirme ölçütleri (düşük değerler daha az kilofobik, yüksek değerler ise daha fazla kilofobik eğilimi nitelemektedir) çerçevesinde edilen veriler genç kadın öğrencilerin ortalama kilofobi puanlarının 3.06, erkeklerin 2.94 olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 3). Genç kadın ve erkek öğrencilerin kilofobi değerleri arasında istatistiksel olarak bir fark olup olmadığını ortaya çıkarmak amacı ile uygulanan ve alfa değerinin .05 olarak kabul edildiği bağımsız t-testi sonuçları da, kadın ve erkek öğrencilerin kilofobi değerlerinin benzer seviyede olduğunu göstermiştir, $t(288) = 1.28, p > .05$ (Tablo 3).

TARTIŞMA VE SONUÇ Çalışma sonucunda genel olarak öğrenciler arasında çok yüksek seviyede olmamakla birlikte katılımcı öğrencilerin kilolu bireylere karşı orta ve üzeri düzeyinde olumsuz tutumları olduğu ortaya çıkmıştır. Kilolu bireylere karşı olumsuz tutumlar literatürde pek çok araştırma sonucu ortaya konmuştur. Örneğin; kilolu bireylere karşı olumsuz tutumların belirlenmesine yönelik O’Brian, Hunter ve Banks (2007) beden eğitimi bölümü öğrencileri ve psikoloji bölümü öğrencilerinin kilofobik tutumlarını karşılaştırmış ve beden eğitimi bölümü öğrencilerinin psikoloji bölümü öğrencilerine oranla daha fazla olumsuz tutuma sahip olduklarını ortaya koymuştur. Chambliss, Finley ve Blair (2004) de egzersiz bilimi alanında çalışan öğrencilerin kilolu bireylere karşı olumsuz tutumlarını belirlemek ve kilo karşıtı tutumların kişisel özelliklerle ilişkisini ortaya çıkarmak amacı ile 136 ve 110 lisansüstü öğrenciyle yaptıkları çalışma sonucunda çok güçlü olumsuz tutumlar ortaya çıkarmışlardır. Bu çalışma sonucunda araştırmacılar egzersiz bilimi ile uğraşan öğrencilerin kilo karşıtı önyargılara sahip olmasını önemli bir bulgu olarak vurgulamışlardır. Benzer biçimde Harris, Sandoval ve Cortese (1998) de beslenme dersi alan 390 öğrencinin kilo ile ilgili olumsuz tutumlarını belirlemeyi amaçladıkları araştırmada öğrencilerin orta derecede kilolu bireylere ve aynı zamanda da kendi kilolarına karşı olumsuz tutumlarının olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Bir başka çalışmada Poon ve Tarrant (2009) lisans öğrencisi hemşireler ve hizmetiçi hemşirelerin obez bireylere karşı ve obez bireylerin tedavisine karşı tutumlarını belirlemek amacı ile 352 lisans ve 198 hizmetiçi hemşire

üzerinde yaptıkları çalışmada orta düzeyde kilofobi varlığını ortaya koyarken, katılımcıların obez bireylere karşı tutumlarının nötr olduğu vurgulanmaktadır. Buna ek olarak hizmetiçi hemşirelerin lisans öğrencisi hemşirelere göre daha fazla derecede kilofobik olduklarını ve obez bireylere karşı daha fazla olumsuz tutuma sahip olduklarını da belirtmişlerdir. Chambliss ve ark. (2005) yaşları 11-16 arasında değişen 176 erkek ve 141 kız ortaöğretim öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin obezite ile ilgili fikirlerini, kilo karşıtı tutumlarını ve bunlarla ilgili davranış eğilimlerini belirlemeyi amaçlamışlar ve öğrencilerin obezitenin başlıca nedenleri olarak onların çok fazla kalori almalarını, ailelerin bu bireylerin çok fazla abur cubur yemelerine izin vermelerini, tembel olmalarını ve abur cubur makinelerine yakın olmalarını gösterdiklerini ortaya çıkarmışlardır. Bununla birlikte bu araştırma öğrencilerin büyük çoğunluğunun spor yeteneği, sağlık ve vücut imgesi açılarından şişmanlara karşı olumsuz yargıya sahip oldukları da ortaya konmuştur.

KAYNAKLAR

Bacon, J. G., Scheltema, K. E., Robinson, B. E. (2001). Fat phobia scale revisited: the short form. *Int J Obes Relat Metab Disord.*, 25(2):252-7.

Chambliss, H. O., Finley, C. E., Blair, S. N (2004). Attitudes toward obese individuals among exercise science students. *Med Sci Sports Exerc.*, 36(3):468-74. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), (1999). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Ser. 2000;894:i-xii, 1-253. Dünya Sağlık Örgütü, (2005). Obesity and Overweight: What are overweight and obesity? <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>.

Harris, M. B., Sandoval, W. M., Cortese, S. (1998). Introductory nutrition students' attitudes towards obesity: ethnic and gender differences *International Journal of Consumer Studies*, 22(4),231 – 40.

Koçak, S., Saraç, L., Hurmeriç, I. (2005). Determining the relationships among body mass index, body composition and attitudes toward fat people. The ICHPER-SD Annivarsary World Congress, İstanbul, 2005, November, 9-13.

Poon, M. Y., Tarrant, M. (2009). Obesity: attitudes of undergraduate student nurses and registered nurses. *J Clin Nurs.*, 2009, 18(16):2355-65. Sağlık Bakanlığı, (2008). Türkiye Sağlıkta Dönüşüm Programı ve Temel Sağlık Hizmetleri. <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/TSDP.pdf>

EVALUATION OF THE HEALTH LIFE STYLE BEHAVIORS OF INDIVIDUAL WHO DOING SPORT AND NOT DO

SPOR YAPAN VE SEDANTER BİREYLERİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞ TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Hasan Eker 1, Ahmet Keskin 1, Tarık Sevindi 1, Ali Yolcu 1, Şükran Kolukisa 1,
Niğde Üniversitesi

ABSTRACT Health care services should be organized towards health promotion and protection for a healthy society. For this reason, sports have important role in the health care system and sportsmen are expected to be a role model to the society with their behaviors. This research was conducted as a descriptive study for the purpose of determining the healthy lifestyle behaviors of doing sport for healthy life employed at physical fitness center in Ankara, Çorum and Kayseri. 96 women and 132 men totally 228 volunteers were enrolled in the research Data were collected by using Healthy Life Style Behavior Scale. t test were used to analyze the data and p values used <0.05 as significant levels. Sport doing of women who participated in the research exercise, interpersonal support, and total SYBD scores were higher for women who do not exercise. In male subjects in the sports doing nutrition subscale did not differ between groups. The other sub-dimensions all of the scale in favor of in sports doing were important differences. In order to be healthy people who sports doing are shown healthy lifestyle behaviors more than sedentary life individuals.

Key Words: Health Life, Sportsmen/sportswomen, Sedentary

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 729.rar](#)

GİRİŞ ve AMAÇ İnsanların kendi sağlıklarını düzeltmede ve kontrol etmede ve kendi fiziksel uygunluklarına kavuşmada sağlığın geliştirilmesi çalışmaları önem taşımaktadır. Böylece bireylerde sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesi, yaşam tarzının iyileştirilmesi, bireylerin sağlıklarını korumalarında kendi görevlerini algılayıp, riskli davranışlardan kaçınarak sağlığı koruyucu ve geliştirici davranışları uygulamaları oldukça önemlidir (Bahar 1993; Erdoğan ve ark. 1994). Günümüzde, birçok sağlık sorununun sağlığa ilişkin tutum ve davranışların olmayışı ve hareketsiz yaşamdan kaynaklandığı belirtilmektedir (Pender 1987; Redland AR and Stuijbergen AK. 1993). Büyük halk kitleleri taranarak yapılan araştırmalar, hareketsiz bir yaşam tarzının insanları çeşitli kronik hastalıklara sürüklediğini ortaya koymaktadır (Costanzo 2006; Lees SJ. and Booth FW. 2005). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, herhangi bir hastalık ya da rahatsızlığı önlemeye yönelik olmayıp, bireyin genel sağlık ve iyilik durumunu daha da iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Pasinlioğlu P. ve Gözümlü S. 1998; Dirican R ve Bilgel N. 1993). Düzenli spor yapan kişiler, topluma karşı sosyal sorumlulukları ve sosyal rolleri gereği sürdürdükleri yaşam biçimleri ile rol modeli olmaktadır. Aynı zamanda sporculuk yönleriyle de toplumun sosyal yaşam davranışlarına örnek oluşturmaktadırlar. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları bireyin sağlık sorumluluğunu alma, kendini gerçekleştirme, sağlık kontrolü, stres yönetimi, beslenme ve egzersiz davranışlarını içermektedir. Sağlıklı olma amaçlı spor yapan kişilerin sağlığı geliştirmeye yönelik davranışlar konusunda yeterli bilgi ve uygulamalara sahip olmaları beklenmektedir. Ancak sağlık için spor yapan kişilerin bir kısmının genel sağlık problemleri ortaya çıktıktan sonra spora yönelmiş olmaları ve sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıkları edindikleri düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı düzenli spor yapan ve sedanter bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranış tutumlarının değerlendirilmesidir.

MATERYAL ve METOT Araştırmanın evrenini Ankara, Çorum ve Kayseri illerinde bulunan 25-35 yaş aralığında sağlık için spor yapan 50 bayan, 57 erkek ve sedanter yaşam biçimine sahip 46 bayan, 75 erkek olmak üzere toplam 228 denekten oluşturmaktadır. Veriler araştırmaya katılan kişilerin doğal ortamları içinde isteklilik/gönüllülük ilkesine özen gösterilerek alınmıştır. Veriler “Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışları Ölçeği II” aracılığıyla toplanmıştır. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği’nin yurt dışında geçerlilik ve güvenilirliği Pender ve arkadaşları tarafından 1987 de yapılırken Türkiye’de ise Esin tarafından (1997) yapılmıştır. Toplam SYBDÖ için Crobach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0,91 olarak bulunmuştur (Esin 1999). Çalışmamızda toplam SYBDÖ için cinsiyete ve spor yapma durumuna bağlı olarak oluşan farklılıkların tespiti için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Sonuçlar $p<0,05$ önem seviyesinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Bayanların Spor Yapma Durumuna Göre SYBD Ölçeği Değerleri

Tablo 2. Erkeklerin Spor Yapma Durumuna Göre SYBD Ölçeği Değerleri

Tablo 3. Deneklerin Spor Yapma Durumuna Göre SYBD Ölçeği Değerleri

Tablo 4. Deneklerin Spor Yapma Durumunun Cinsiyete Göre SYBD Ölçeği Değerleri

TARTIŞMA ve SONUÇ Sağlık için spor yapan kişilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada araştırmaya toplam 228 denek katılmıştır. Çalışmaya katılanların % 42,1’ini bayan ve % 57,9’unu erkek denekler oluşturmaktadır. Bayan katılımcıların % 52,1’i spor yapan deneklerden oluşurken % 47,9’unu spor yapmayan denekler oluşturmuştur. Erkek deneklerin % 43,2’si spor yapan deneklerden ve % 56,8’i spor yapmayan deneklerden oluşmuştur. Bayan deneklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Ölçeği puanları Tablo 1’de gösterilmiştir. Çalışmamızda bayan deneklerin spor yapıyor olmaları kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, beslenme ve stres yönetimi alt boyutlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında anlamlı bir değişiklik oluşturmadığı tespit edilmiştir. Yine bayan deneklerin egzersiz, kişiler arası destek ve toplam SYBD değerleri göz önüne alındığında spor yapan bayanların spor yapmayan bayanlardan daha fazla puan aldıkları ve bu farklılığın istatistikî olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Erkek deneklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Ölçeği puanları Tablo 2’de gösterilmiştir. Çalışmamızda erkek deneklerin spor yapıyor olmaları veya spor yapmamaları SYBD ölçeği beslenme puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Fakat bunun dışında kalan ölçek alt boyutları olan kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, kişiler arası destek, stres yönetimi ve SYBD toplam puanlarında spor yapan erkek deneklerin spor yapmayan deneklere göre anlamlı bir puan üstünlüğü olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yapılan bu çalışmada spor yapan ve yapmayan kişilerin cinsiyetleri ile SYBD değişiklikleri (Tablo 4.) incelendiğinde spor yapmayan bayanların yine spor yapmayan erkeklere göre egzersiz alt boyutunda daha düşük puan aldıkları yani erkek deneklerin egzersiz yapma boyutunda bayanlardan daha aktif oldukları tespit edilmiştir.

Yurt dışındaki öğrencilerde yapılan bir çalışmada da cinsiyetler arasında sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları bakımından anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir (<http://webs.edinboro.edu>). Ünal ve ark. (2009) yaptığı çalışmalarında kız öğrencilerin sağlık sorumluluğu, kişiler arası destek, stres yönetimi, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ortalama puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yalçinkaya ve ark. (2007)

yapmış olduğu çalışmalarında kadınların erkeklere göre sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutlarında daha yüksek puan aldıklarını saptamışlardır.

Sağlık çalışanları üzerinde yapılan çalışmalarda ise en yüksek puanın beslenme, kişiler arası destek ve kendini gerçekleştirme alt boyutundan en düşük puanın ise egzersiz alt boyutundan aldıkları tespit edilmiştir (Ayaz 2005; Yıldırım N. ve Bekar M. 2005; Pasinlioğlu T. ve Gözüm S. 1998) Bu durum bize bayanların egzersiz alt boyutunda sosyo-kültürel yaşam biçimlerinden olumsuz etkilendiklerini düşündürmektedir. Yapılan bu çalışmada spor yapan bayanlar ile yine spor yapan erkekler göz önüne alındığında erkek deneklerin kendini gerçekleştirme alt boyutunda bayan deneklerden daha fazla puan aldıkları tespit edilmiştir (Tablo 3) ($p<0.05$). Kendini gerçekleştirme, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst kademede yer almaktadır. Kendisini gerçekleştirmiş birey kendisini tanır. Kendisinden şikâyetçi olmaz. Belli bir program çerçevesinde hedef ve amaç doğrultusunda hayatına devam eder (Açıkgöz 1996, Battorf and Johnson 1996). Araştırmaya katılan gurupların kendini gerçekleştirme puan ortalamaları genel ortalama puanlara göre yüksek olmasına karşın erkeklerin kendini gerçekleştirme ve hayata olumlu bakma yönüyle daha iyimser oldukları söylenebilir. Araştırmaya katılan deneklerin toplam SYBD puanları değerlendirildiğinde (Tablo 4.) spor yapmayan deneklerin toplam puanları $129,98\pm1,66$ iken spor yapanlarda bu puan anlamlı şekilde $142,77\pm2,52$ yükselmektedir ($p<0,05$). Bu sonuçlar da spor yapma alışkanlığının sağlıklı yaşam biçimi davranış değişikliği oluşturmada önemli bir yerinin olduğunu göstermektedir. Günümüzde, uzun ve sağlıklı bir yaşam için her bireyin sağlıklı beslenmeye, düzenli bir egzersiz programını sürdürmeye özen göstermesi gerekmektedir. Elde edilen bu veriler doğrultusunda; insanlara spor yapma alışkanlığını oluşturacak okullarda beden eğitimi dersinin süreklilik oluşturacak şekilde bütün kademe ve sınıflara konulması önerilmektedir. Bunun dışında okullarda elde edilebilecek olan alışkanlığın ileri yaşlarda devamı için ise yeterli spor tesislerinin sağlanması ve ciddi organizasyonlarla sürdürülmesi toplumun sağlığı için önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- BAHAR Z. (1993). Sigaraya Karşı Sağlık Personeli, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 9(2): 87-114.
- ERDOĞAN S, NAHCIVAN N, ESİN N. (1994). Sağlığı Sürdürme, Sağlığı Geliştirme Ve Hemşirelik. Hemşirelik Bülteni. 8: 32.
- PENDER NJ. (1987). Health Promotion In Nursing Practice. (Second ed.), Norwalk CT, California.
- REDLAND AR, STUIFBERGEN AK. (1993). Stategies For Maintenance Of Health-Promoting Behaviour. Nurs Clin North Am Suppl. 28/2; 427-441.
- COSTANZO C, WALKER SN, YATES BC, MCCABE B, BERG K. (2006). Physical Activity Counselling For Older Women. West J Nurs Res Suppl. 28/7: 786-801.
- LEES SJ, BOOTH FW. (2005). Physical Inactivity Is A Disease. World Rev Nutr Diet. 95: 73-79.
- DİRİCAN R, BİLGEL N. (1993). Halk Sağlığı. II. Baskı. Bursa. Uludağ Üniversitesi Basımevi.
- PASİNLİOĞLU P, GÖZÜM S. (1998). Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Sağlık Personelinin Sağlık Davranışları. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2(2): 60-68.

ROZMUS C L, EVANS R, WYSOCHANSKY M, MIXON D. (2005). An Analysis Of Health Promotion And Risk Behaviorsof Freshman College Students İn A Rural Southern Setting. Journal of Pediatric Nursing. 20 (1): 25-33.

ESİN M. N. (1999). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Hemşirelik Bülteni. 2(45):87-96. <http://webs.edinboro.edu/EDocs/SPSS/SPSS%20Exact%20Tests%207.0.pdf>. (Erişim tarihi: 08.06.2009).

AN INVESTIGATION OF SPORTIVE BACKGROUNDS AND ATTITUDE TO THE ABILITY EXAM OF CANDIDATES WHO PARTICIPATED TO UNIVERSITY OF DUMLUPINAR

Dumlupınar Üniversitesi Özel Yetenek Sınavına Katılan Adayların Sportif Geçmişleri İle Sınava Karşı Tutumlarının İncelenmesi

Aytül Eynur , Duygu Harmandar

Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Students have to pass some exams to evaluate knowledge level during the education process. In Turkey, we have Yükseköğretime Giriş Sınavı (YGS) ve Lisans Yerleştirme Sınavı (LYS) which are necessary to apply to university. To be a student in School of Physical Education and Sport they have to pass YGS exam and practical exam which are defining by each university. The aim of this research, to examine sportive backgrounds and opinions about practical tests of the candidates of University of Dumlupınar, School of Physical Education and Sport. In this content, the questionnaire has been used to define the opinions of candidates like; the place they live, the area in secondary school (verbal, numerical, equal weight, foreign language and sport), sportive branches, background on sportive branch, preparation for the ability test and whereas 857 candidates applied for the practical test and 482 of them filled up the questionnaire.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 752.zip](#)

Giriş ve Amaç Birey olarak insan, toplum içinde yaşamak ve her yönden insanlarla etkileşim içinde olmak zorundadır. Eğitim sürecinde insan, öğrenme davranışının gerçekleşip gerçekleşmediğinin belirlenmesi için, belirli sınavlara tabi tutulmaktadırlar. Ülkemizdeki eğitim sisteminde de ortaöğretim son sınıf öğrencilerinin gelecekleri belirlemek üzere girdikleri Yükseköğretime Giriş (YGS) ve Lisans Yerleştirme Sınavları (LYS) bulunmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ise özel yetenek sınavı düzenleyerek öğrencilerini seçmektedir. YGS sınavının sonuçlarına göre, beden eğitimi ve spor yüksekokulları tarafından belirlenen taban puanı aşmış öğrenciler bu sınavlara başvuru yapabilmektedirler. Bu anlamda beden eğitimi ve spor yüksekokulları tarafından belirlenen ve değişkenlik gösteren sınavlarda öğrencinin genel sportif yeterliliği, branş bazındaki becerisi ölçülerek değerlendirme yapılmakta ve sınav sonucuna göre öğrenciler ilgili bölüme yerleştirilmektedirler. Bu çalışmanın amacı Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2010 yılı Özel Yetenek Sınavına katılan adayların mevcut sportif geçmişleri ile sınava yönelik tutumların incelenmesidir.

Yöntem ve Bulgular Bu araştırma, Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2010 yılı Özel yetenek Sınavına katılan adaylar üzerinde uygulanmıştır. Özel yetenek sınavı iki aşamada uygulanmış, branş sınavında başarı sağlayan öğrenciler ikinci kademedeki koordinasyon testi ve 20 metre sürat testinden oluşan bir teste tabi tutulmuşlardır. Sınava müracaat eden öğrencilerin sınava yönelik beklenti ve kaygılarını ve Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu'ndan beklentilerini ölçmeyi amaçlayan bir anket uygulanmıştır. Bu kapsamda aday öğrencilerin ikamet ettikleri yerleşim birimini, mezun oldukları lise türünü, sportif başarılarını, branş geçmişlerini, yetenek sınavına hazırlık süreçlerini, beden eğitimi öğretmenliği olma isteklerini içeren sorular doğrultusunda uygulanan anket çalışmamızda 857 adaydan 482 adayın anketleri geçerlilik şartlarına uygunluk sağladığından değerlendirmeye alınmıştır. Toplam 857 adayın müracaat ettiği sınavda adayların sınava yönelik beklentilerini belirlemede uzman görüşü alınarak hazırlanan anket uygulanmıştır. 857 adaydan 482'sini anketi geçerlilik standartlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizi için SPSS 15.0 paket programı kullanılmış olup Mann Whitney U ve Kroskall Wallis testler uygulanmıştır. Tablo 1.

Adayların cinsiyetlerine göre yaş, sınava giriş sayısı ve sportif geçmişleri açısından genel istatistikleri Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan adaylardan 71 (%14.2) bayanın yaş ortalamasının 18.93, girdiği sınav adedi ortalamasının 1.49 ve antrenman yaşı ortalamasının ise 6.39 yıl olduğu görülmektedir. Sınava katılan 411 (%85.8) erkek adayın ise yaş ortalamasının 19.75, girdiği sınav adedi ortalamasının 2.10 ve antrenman yaşı ortalamasının ise 7.49 yıl olduğu görülmektedir. Toplama bakıldığında ise sınava katılan adayların ortalama antrenman yaşının 7.33 yıl olduğu görülmektedir. Tablo 2. Adayların antrenman yaşlarına göre dağılımı Yukarıdaki tabloda sınava giren 76 adayın (%15.8) 0-3 yıl sporla uğraştığı, 77 adayın (%16.0) 4-5 yıl sporla uğraştığı, 90 adayın (%18.7) 6-7 yıl sporla uğraştığı, 152 adayın (%31.5) 8-10 yıl sporla uğraştığı ve 87 adayın (%18.0) ise 10 yıldan fazla sporla uğraştığını ifade ettiği görülmektedir. En çok 152 kişi ile %31.5'lik bir dilimin 8-10 yıldır sporla uğraştığını ifade etmesi dikkat çekmektedir. Cinsiyet değişkeni ile özel yetenek sınavına yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Mann Whitney U testi yapıldığında ulaşılan sonuçlar ise şu şekildedir: “Lisedeki beden eğitimi dersleri sporu tanımamı sağladı” ifadesine erkek adayların bayan adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri; “Lisedeki beden eğitimi dersleri sınava girmemde etkili oldu” ifadesine erkek adayların bayan adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri; “Lisedeki beden eğitimi dersleri yeterlidir” ifadesine bayan adayların erkek adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri; “Okusam da aldığım diplomanın iş bulmama bir olmaz” ifadesine bayanların erkeklerden daha olumlu yanıt verdikleri; “Özel yetenek sınavına çok iyi hazırlandım” ifadesine erkek adayların bayan adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri; “Özel yetenek sınavında herkes eşit şansa sahiptir” ifadesine erkek adayların bayan adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri; “Özel yetenek sınavına zorunlu olarak giriyorum” ifadesine bayan adayların erkek adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri; “Özel yetenek sınav programının içeriği çok iyi hazırlanmış” ifadesine bayan adayların erkek adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri; “Özel yetenek sınavında kendime güveniyorum” ifadesine bayan adayların erkek adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri; “Özel yetenek sınavının değerlendirme kriterleri yeterlidir” ifadesine bayan adayların erkek adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri; “Özel yetenek sınavına kendi isteğimle giriyorum” ifadesine erkek adayların bayan adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri; “Bu yıl üniversiteyi kazanamazsam bir daha üniversite sınavına girmem” ifadesine bayan adayların erkek adaylardan daha olumlu yanıt verdikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra erkek adayların büyük bir kısmının Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’ndan mezun olduktan sonra öğretmen olmak istedikleri; bayan adayların ise mezun olduktan sonra antrenör olmak istedikleri belirlenmiştir.

Tablo 3. Sınava katılan adayların cinsiyetlerine göre özel yetenek sınavı tutumları Mann-Whitney U testi sonuçları

Tabloda sınava katılan adayların cinsiyetlerine göre özel yetenek sınavı tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara göre “Lisedeki beden eğitimi dersleri yeterlidir” ifadesine erkek adaylar bayan adaylardan .003 düzeyinde daha olumlu yanıt verdikleri; “Bu yıl üniversiteyi kazanamazsam bir daha sınava girmem” ifadesine bayan adayların erkek adaylardan .004 düzeyinde daha olumlu yanıt verdikleri ve “BESYO’dan mezun olduğumda öğretmen olmak istiyorum” ifadesine erkek adayların bayan adaylardan .011 düzeyinde daha olumlu yanıt verdikleri belirlenmiştir. Antrenman yaşı ile sınava karşı tutumları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan analizler sonucunda anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır.

Sonuç ve Öneriler Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2010 yılı özel yetenek sınavına katılan 857 adaydan 411’i erkek ve 71’i bayan olmak üzere 482 aday bu çalışmaya

katılmıştır. 152 aday (%31.5) 8-10 yıl sporla uğraştığını ifade ederken 10 yıldan uzun süredir sporla uğraştığını ifade eden 87 aday (%18.0) olması dikkat çekicidir. Bu da sınav sisteminin eleme aşamasında branş sınavının bulunması ve başarılı olabilmek için uzun yıllar branşa özgü antrenman yapmanın gerekliliğine bağlanabilir. “Özel yetenek sınavına çok iyi hazırlandım” ifadesine erkek adayların bayan adaylardan daha olumlu yanıt verirken “Özel yetenek sınavında kendime güveniyorum” ifadesine bayan adayların erkek adaylardan daha olumlu yanıt vermesi dikkat çekicidir. Ayrıca “BESYO’dan mezun olduğumda öğretmen olmak istiyorum” ifadesine sınava giren erkek adayların bayan adaylara göre .011 düzeyinde daha olumlu yanıt verdikleri belirlenmiştir.

Kaynaklar

A.KALKAVAN, B.R.EYNUR, Y.ŞAHİN, (2005); “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerin Sınava Yönelik Beklentileri”; XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavı Kitapçığı, 2010.

E.KONTER, (2001); Spor Psikolojisi El Kitabı, Nobel Yayınları, Ankara.

THE DETERMINANTS OF PERCEPTION OF SUCCESS IN YOUTH BASKETBALL PLAYERS

GENÇ BASKETBOLCULARDA BAŞARI ALGISININ BELİRLEYİCİLERİ

Burak Turgut, Ş. Can Aşıcı, Atahan Altıntaş, F. Hülya Aşçı
Başkent Üniversitesi

The purpose of this study was to determine whether the competitive anxiety, age, level of competition and sports experiences are predictors of perception of success in youth basketball players. Two hundred youth basketball players (Mage= 11.85 ± 1.31) voluntarily enrolled in this study. “The Children's Version of The Perception of Success Questionnaire” and “The Sport Competition Anxiety Test for Children” was used to assess perception of success and competitive anxiety of participants, respectively. Stepwise Multiple Regression procedure was used to determine whether competitive anxiety, age, level of competition (school vs club) and sports experiences might predict perception of success in basketball players. Results of Stepwise Regression Analyses indicated that competition level was only significant predictor of ego orientation ($R^2 = .09$) and it was significantly and negatively related to ego orientations ($R = 0.30$; $p < .01$). In summary, the obtained results indicated that, participation in different level of competition is an important factor that influences how youth player define success.

Keywords: Perception of success, anxiety level, youth basketball players

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Spora katılımın her geçen gün biraz daha artması ile birlikte spor psikolojisi alanında çocuk ve genç sporculara yönelik yapılan çalışmalarda da bir artış görülmektedir. Çocuk ve genç sporculara yönelik yapılan bu çalışmalarda genç sporcuların farklı psikolojik özellikleri ele alınıp irdelenmektedir. Bireyin temel güdülerinden yaşamda başarılı olmak isteği ve inancı da çocuk ve genç sporcularda yapılan çalışmalarda incelenmiştir. Başarı güdülenmesi, sporcunun başarmaya güdülenmesi, başarısızlıkta hala göreve devam etmesi ve başarıda gururu yaşaması olarak değerlendirilmektedir. Başarı Hedefi Kuramı çerçevesinde ele alınan başarı algısına göre başarı ortamlarında “ego yönelim ve görev yönelim” olmak üzere iki başarı hedefi yer almaktadır. Bireylerin yetenek düzeylerini kişisel olarak yargılama şekliyle ilgili olan bu hedefler spor ortamında pek çok faktör ile etkileşim içerisindedir (Duda, 1993; Roberts, Spink ve Pemberton, 1999; Whitehead, Lee ve Hatzigeorgiadis, 2003). Özellikle genç sporcuların başarı güdülenmelerinin yanı sıra yarışma dönemlerindeki kaygı düzeyleri de başarı yada başarısızlıkta büyük rol oynamaktadır. Sporcunun yarışma ortamında genel olarak algıladığı tehdit olarak tanımlanan yarışma sürekli kaygısı, sporcu performansı ile yakından ilişkili olması nedeni ile spor psikolojisi alanında sıklıkla ele alınan konuların başında gelmektedir. Yarışma kaygısının yüksek olması performansı olumsuz etkilemekle birlikte, gelecekteki spor yaşantısına da etkiye bulunmaktadır. Bu nedenle yüksek sürekli yarışma kaygısının anlaşılması gençlik sporlarında oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Martens, 1997). Başarı algısı ile kaygı arasındaki ilişkinin yanı sıra yaş, spor yaşı ve yarışmacılık düzeyi gibi değişkenlerin de başarı algısı ile ilişkisi bulunmaktadır. Genç sporcuların başarıyı nasıl adlandırdıkları yaşa, spor yaşına ve yarışmacılık düzeyine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, genç basketbolcuların kaygı düzeylerinin ve bazı değişkenlerin (yaş, spor yaşı, yarışmacılık düzeyi) başarı algısının belirleyicisi olup olmadığını incelemektir.

Yöntem:

Katılımcılar: Çalışmaya, 200 (Xyaş=11.85 ± 1.31) genç erkek basketbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların, %91'i haftada 1-2 gün, %9'u ise haftada 3-4 gün antrenmanlara katılmaktadır. Bunun yanı sıra, genç basketbol oyuncularının %80'i okul takımında, %20'si ise kulüpte lisanslı olarak spor yapmaktadır.

Veri Toplama Araçları: Başarı Algısı Envanterinin Çocuk Versiyonu (The Children's Version of The Perception of Success Questionnaire-POSQ-CH) Roberts, Treasure ve Balague (1998) tarafından geliştirilen ölçek, yargıların beşli değerlendirme basamağına göre yapıldığı 6'sı görev, 6'sı ego yönelimi olmak üzere 12 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği içermektedir. Görev yönelimi maddelerine örnek olarak "Spor yaparken, gerçekten gelişme gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim "; ego yönelimi maddelerine örnek olarak "Spor yaparken, diğer sporcuları yendiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim" verilebilir. Envanterin geçerlik ve güvenirlik çalışması 11-15 yaşları arasındaki sporcu grubu üzerinde Çetinkalp Kazak (2006) tarafından yapılmıştır. Sporsal Sürekli Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C) Martens, Vealey ve Burton (1990) tarafından geliştirilen "Sporsal Sürekli Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C) 15 maddeden oluşmaktadır. Envanter, üçlü likert tipinde "Hiçbir zaman, Bazen, Sık Sık" ifadeleri ile yanıtlanmaktadır. Envanterin geçerlik ve güvenirlik çalışması Kuruç ve Yılmaz (2004) tarafından yapılmıştır. Kişisel Bilgi Formu Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik bilgilerinin yanı sıra kaç yıldır bu spor dalı ile uğraştıklarını, haftada kaç antrenman yaptıklarını ve yarışmacılık düzeylerini belirlemek için araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Bulgular: Adımsal Çoklu Regresyon Analiz sonuçları, ego yönelimi ile sadece "Yarışma Düzeyi" arasında anlamlı negatif ilişki bulunduğunu ($R=0.30$; $p<.01$) ve "Yarışma Düzeyi"nin ego yöneliminin en önemli belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur ($R^2= \%9$). Öte yandan, analizler sonucunda yarışma kaygısı, yaş ve spor yaşının ego yönelimini belirlemediği ve bu parametreler arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, görev yönelimi ile kaygı düzeyi, yaş, spor yaşı ve yarışma düzeyi arasında da anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışmanın amacı, genç basketbolcuların kaygı düzeylerinin ve bazı değişkenlerin (yaş, spor yaşı, yarışmacılık düzeyi) başarı algısının belirleyicisi olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler sonucunda, ego yönelimi ile yarışma düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunurken, görev yönelimi ile yaş, spor yaşı, kaygı düzeyi ve yarışma düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Başka bir deyişle, bu çalışmanın bulguları, yaşın, kaygı düzeyinin, spor yaşının ve yarışma düzeyinin görev yöneliminin belirlenmesinde etken olmadığını, sadece yarışma düzeyinin ego yönelimin belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur.

Seçilmiş Kaynakça:

Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Ballague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*; 16 (4): 337-347.

Çetinkalp, K. Z. (2006). The validity and reliability study of "the children's version of the perception of success questionnaire-POSQ-CH" for Turkish athletes. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. p. 1325-1327.

COMPETITIVE ORIENTATIONS OF PROFESSIONAL ATHLETES: GENDER, AGE AND SPORT TYPE DIFFERENCES

PROFESYONEL SPORCULARIN YARIŞMAYA YÖNELİK ALGILARI: CİNSİYET, YAŞ VE SPOR TÜRÜ FARKLILIKLARI

Olca Kiremitci, R.Timuçin Genç, Mustafa Engür, Erdiç Demiray, Melih Balyan
Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The aim of this study is to investigate competitive orientations according to gender, age and sport type differences in athletes. A sample of eleven different sport branches (n=207) completed "Sport Orientation Questionnaire" (SOQ) which was developed by Gill & Deeter (1988), and assesses competitiveness, win and goal orientation. After the positive results of exploratory and confirmatory factor analyses, findings revealed that the gender difference was not evident for competitiveness, win and goal orientation scores. The absence of a significant gender effect can be explained by the sample of previous studies with Sport Orientation Questionnaire, which has the sample with high school and college and university students. Our study was designed with the elite professional athletes which can be interpreted higher levels of win, goal and competitiveness in both genders. However there was a significant difference between 22-32 age group and 15-21 age group. The most noteworthy finding was in sport types. Win, goal and competitiveness orientations showed a significant difference between team sports and individual sports.

KEYWORDS: Competitive orientation, gender, age, sport, athlete

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Güdülenme, bireyi harekete geçiren ve bu harekete yönelik çabasının yönünü ve yoğunluğunu belirleyen gereksinim veya istek olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin spor ve fiziksel aktivitelerle uğraşma isteklerinin en temel nedeni, onların bu aktivitelerle yönelik güdüsel yönelimlerinin karmaşıklığı altında yatmaktadır. Yarışmaya dayalı spor aktivitelerinde de sporcunun, yarışmaya yönelik algılarının belirlenebilmesi, üzerinde çalışılan önemli bir konudur. Bu çalışmanın amacı, profesyonel sporcuların yarışmaya yönelik algılarının cinsiyet, yaş ve spor türü açısından incelenmesidir.

Yöntem Araştırma grubunu, Türkiye 1., 2. ve 3. liglerinde yer alan çeşitli spor kulüplerinde Basketbol, Futbol, Tenis, Hentbol, Voleybol, Atletizm, Yüzme, Jimnastik, Badminton, Karate ve Okçuluk branşlarında lisanslı ve aktif olarak spor yaşamlarına devam etmekte olan 207 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada Gill ve Deeter'in (1988) geliştirmiş olduğu Spora Yönelim Ölçeği (SYÖ) kullanılmıştır. Ölçek, (1) rekabetçi yönelim (RY), (2) kazanma yönelimi (KY) ve (3) amaç yönelimi (AY) olmak üzere 3 alt boyut altında toplanmış 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her madde, "(1) kesinlikle katılmıyorum" ile "(5) kesinlikle katılıyorum" uçlarına sahip, 5 birimli Likert tipi derecelendirme ölçeği üzerinden yanıtlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması dahilinde, maksimum olabilirlik, varimax dik döndürme tekniği kullanılarak Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), yapılmıştır. Temel bileşenler faktör analizi sonucunda elde edilen 3 gizil değişken ve 25 gösterge değişkenin faktör yapıları Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile sınanmıştır. Sporcuların yarışmaya yönelik algıları, cinsiyet, yaş ve spor türü açısından değerlendirilmiştir.

Bulgular Analiz sonucunda ölçekte yer alan 25 maddenin faktörler altındaki yükleri incelenmiştir. Ortaya çıkan faktör yüklerine ve aynı faktör altındaki anlamlarına göre değişkenler, orijinali ile tutarlı bir şekilde, 25 gösterge ve 3 faktör olarak belirlenmiştir. Üç faktörde toplanan maddelerin açıkladığı toplam varyans %45.10'dur. İç tutarlılık ölçüm kriterleri doğrultusunda maddelerin istenilen ölçüde çalışıp çalışmadığını belirlemek amacıyla %27'lik alt ve üst grupların ortalamaları farkına dayalı madde analizi uygulanmıştır. Yapılan işlem sonucunda ölçüm aracını oluşturan maddelerin t değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<.01$) görülmüştür. Ayrıca faktörlerin Cronbach alfa katsayıları 0.77 ile 0.86 arasında değişmektedir. Faktörlerin özdeğerleri ve açıkladıkları varyans miktarları ise; Rekabet Yönelimi faktörü için 7,85 ve %31,42; Amaç Yönelimi faktörü için 1,84 ve %7,39; Kazanma Yönelimi faktörü için 1,57 ve %6,29' dur. Uygulanan DFA sonucunda uyum indeksleri $\chi^2= 394.66$, $df= 259$, $\chi^2/df= 1.52$, RMSEA= 0.049, SRMR= 0.059, RMR= 0.048, GFI= 0.87, CFI=0.91, NNFI= 0.90 olarak bulunmuştur. Elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye iyi uyum gösterdiği görülmüştür (Hu ve Bentler, 1999). Faktör puanları arasındaki korelasyonlara bakıldığında, ölçeği oluşturan 3 faktörün de birbirleri ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Cinsiyet açısından SYÖ'ni oluşturan alt boyutlara ilişkin anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yaş grupları arasındaki farklılıklara bakıldığında Kazanma Yönelimi'nin 22-32 yaş aralığındaki sporcularda, 15-21 yaş grubundaki sporculardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($t=-2.194$, $p<.05$) görülmüştür. En dikkat çekici farklılıklar ise spor türünde ortaya çıkmıştır. Takım sporu yapan sporcuların Kazanma Yönelimi ($t=-5.914$, $p<.05$) Amaç Yönelimi ($t=-3.787$, $p<.05$), Rekabet Yönelimi ($t=-5.997$, $p<.05$) bireysel spor yapan sporculardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. **Tartışma ve Sonuç** Gill'in (1993) bireylerin spora yönelimlerinin cinsiyete göre farklılaştığını belirtmesine rağmen çalışmamızdan elde edilen bulgular, profesyonel sporcular arasında spora yönelimin farklılaşmadığını göstermektedir. Bu farklılık, Gill (1993)'in araştırmalarını üniversiteli ve liseli sporcular, bu çalışmanın ise profesyonel sporcular ile gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Takım sporu yapan sporcuların kazanma ve rekabet yönelimlerinin bireysel spor yapan sporculardan anlamlı düzeyde yüksek bulunması, Czech, Burke, Joyner ve Hardy'nin (2002), belirttiği gibi takım sporları içerisinde yer alan sporcuların birbirine bağlı bir takım için belirli kurallara uygun hareket etmelerinde kaynaklanıyor olabilir. Bu sporcular elde ettikleri tüm deneyimleri ve sonuçları beraberce yaşadıkları için özellikle profesyonel sporcuların etkili takım performansını ortaya koyabilmeleri kazanmaya yönelik rekabetçiliği ve uyumlu bir amaç birlikteliğini gerektirmektedir.

Kaynaklar

- 1.Czech, Burke, Joyner ve Hardy (2002). An exploratory investigation of optimism,pessimism, and sport orientation among NCAA division I college athletes. International Sports Journal. 6 (2), 136-145.
- 2.Gill, D.L.& Deeter, T.E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. Research Quarterly for Exercise and Sport. 59, 191-202.
- 3.Gill, D.L. (1993). Competitiveness and competitive orientation in sport. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds), Handbook of research on sport psychology.(pp.314-327). NewYork: McMillan
- 4.Hu L., Bentler P.,M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure anaysis: conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling, 6 (1), 1-55.

DETERMINING LOCUS OF CONTROL OF AMATEUR SOCCER PLAYERS ACCORDING TO SAME VARIABLES

AMATÖR FUTBOL OYUNCULARININ DENETİM ODAĞININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Topuz, R.1, Sezen, M.2, Çağlayan, H. S.3, Çetin, M. Ç.4

1 Kadınhanı Zeki Altındağ Anadolu Lisesi-Konya, 2 G.Ü. Besyo-Ankara, 3 S.Ü. Besyo-Konya, 4 M.K.Ü. Besyo-Hatay

This research has been carried out to explain the locus of amateur soccer players and study locus of control according to same variables. The sample of this research in scanning model consist of 197 amateur soccer players from 11 teams chosen from the teams that played 1. Amateur League Super Group 1 and Amateur League Group A and B in Konya 2007-2008 season. In this research "Rotter Internal-External Locus of Control Scale"(RIDKOÖ) is used as a device of collecting data. That the data shows a normal progress or not is tested with Kolmogorov-Smirnov test and at the end of this research because the data didn't show a normal progress, Kruskal Wallis-H test is used to compare triad or more leagues. In research meaningful level is determined as 0.05. Research results show that; 49,2% of soccer players mentioned in research are internal control and 50,8% of them are external control; and their locus of control didn't differ according to variables like their age, education and the position they play ($p>0.05$). Key words: Football, amateur soccer player, locus of control.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 730.rar](#)

Giriş ve Amaç "Denetim odağı, sosyal psikolojide hayatta meydana gelen olayların kişinin davranışlarına bağlı olup olmadığının çerçevesini kavramsal olarak çizen en popüler yapılardan biridir" (Bastounis ve ark., 2004). "Kişilerin olayları nasıl algıladıklarını ortaya koymak denetim odağının tüm diğer yaşam alanlarında olduğu gibi sportif alanda da bir başarıyı öngörme gücünün olduğunu göstermektedir. Denetim odağı başarı motivasyonunu öngörebilen bir yapıya sahip olduğu için sporcunun başarısını öngörebilecek değişkenlerden birisi olarak düşünüldüğünde, spor alanında başarı ve başarısızlığın spor yapan bireyler tarafından nasıl açıklandığını kendilerinden duyarak, bu alanda daha kısa yoldan bilgiye ulaşma sağlanabilir" (Hasırcı, 2000). Bu bilgiler ışığında araştırma, amatör futbol oynayan sporcuların denetim odaklarını belirlemek ve denetim odaklarının bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini, 2007–2008 futbol sezonunda Konya İli'ndeki 1. Amatör Kümede (süper, a ve b gurubu) mücadele eden 28 takımın futbolcuları oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise 2007–2008 futbol sezonunda Konya İli'ndeki 1.Amatör Küme Süper Grup'ta (Beyşehir Belediyespor=16 %8,1; Telekomspor=18 %9,1; Muhasebe Gençlerspor=21 %10,7; Medaş Tek Meramspor=17 %8,6; Maliyespor=19 %9,6) ve 1.Amatör Küme A (Kadınhanı Belediyespor=18 %9,1; Tuzlukçu Belediyespor=17 %8,6; Kuluspor=19 %9,6) ve B Grubu'nda (Havzanspor=16 %8,1; Demirspor=18 %9,1; Araplarspor=18 %9,1) mücadele eden takımlardan tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen, 11 takımdan 197 amatör futbolcu oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RIDKOÖ)" kullanılmıştır. "Rotter (1966) tarafından geliştirilen ölçek, 29 maddeden oluşmakta olup,

bireylerin genellenmiş kontrol beklentilerinin, içsellik- dışsallık boyutu üzerindeki konumunu saptamayı amaçlamaktadır. Altı madde ölçeğin amacını gizlemek için dolgu olarak yerleştirilmiştir. Her madde, mecburi seçmeli cevaplama türünde ikişer seçeneği kapsamaktadır. Değerlendirme amacıyla kullanılan 23 maddenin dışsallık yönündeki seçenekleri 1'er puanla değerlendirilmektedir. Böylece ölçek puanları 0 ile 23 arasında değişmekte ve yükselen puan dış denetim odağı inancının artmasına işaret etmektedir" (Savaşır ve Şahin, 1997). "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirlik çalışması Dağ (1991) tarafından Psikoloji Bölümü öğrencilerinden 99 kişilik bir grup üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada; ölçeğin, testin tekrarı güvenilirlik katsayısı 0.83, Kuder Richardson tekniği ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0.68 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.71 olarak bulunmuştur". "Ölçeğin geçerliliğine ilişkin olarak Dağ (1991) yapmış olduğu çalışmada, 'Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği' puanları ile görüşmelerde elde ettiği denetim odağı derecelendirme ortalama puanları arasında 0.69'luk bir korelasyon katsayısı bulmuştur. Bu da aracın ölçtüğü boyutun, kabul edilebilir düzeyde olduğunu ve geçerli bir şekilde ölçülebileceğine işaret etmektedir".

Verilerin Analizi: Sporcuların ölçekten elde ettikleri puanların belirlenmesinde, tanımlayıcı istatistik tekniklerinden f, %, x, Ss, median, min. ve max. değerler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve bu inceleme sonucunda veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular Tablo 1: Tablo 2: Tablo 3: Tablo 4: Tartışma ve Sonuç

Yaptığımız araştırmada, amatör futbolcuların 97'sinin (%49,2) içten denetimli, 100'ünün ise (%50,8) dıştan denetimli olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Araştırmaya katılan futbolcuların içten ve dıştan denetimli olma oranları birbirlerine çok yakındır. Bu durumda araştırma grubunu oluşturan futbolcuların yarısı için "karşılaştığı olayları kendi davranışlarına bağlı olarak algıladıklarını ve sonuçlarının kendi elinde olduğuna inanma eğiliminde olduklarını (içsel denetim odağı)" diğer yarısı için ise "karşılaştığı olayların ve sonuçlarının kendi davranışlarıyla değil de kendi dışındaki (kader, şans, otorite vb.) güçlerin etkisiyle meydana geldiğine inanma eğiliminde olduklarını (dışsal denetim odağı)" söyleyebiliriz (Rotter ve ark., 1972, Akt: Çakır, 2009). Çoruh (2003) tarafından yapılan araştırmada, Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin %51,3'ünün içten, %48,7'sinin dıştan; Ağrı Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin %48,1'inin içten %51,9'unun dıştan denetim odağına sahip oldukları; Çetin ve ark. (2008) tarafından yapılan araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin %46,6'sının içten, %53,4'ünün dıştan denetim odağına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu sonuçlar, araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Futbolcuların yaş değişkenlerine göre denetim odağı ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında; yaş ortalamasının büyümesine paralel olarak dışsal denetim odağı inançlarının da arttığı gözlenmiştir (Tablo 2). Ancak bu artış anlamlı düzeyde değildir ($p>0.05$). Kaplan ve ark. (2006) tarafından 14-16 yaş B Genç futbolcular üzerinde yapılan araştırmada da benzer sonuçlar bulunmuştur. Erkmen ve Çetin (2007) tarafından yapılan araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Gencer (2008) tarafından "Rotter" in içsellik-dışsallık skalasına dayanarak geliştirilen bireysel sporlar için Sporda Başarı Sorumluluğu Ölçeği (SBSÖ)'nin kullanıldığı araştırmada da sporcuların denetim odağı puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yine Işık (2005)'in oryantiring sporcuları üzerindeki araştırmasında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca literatürde farklı çalışma gruplarıyla yapılan ve denetim odağı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit eden araştırmalarda da (Tümkiye, 2000; Çolak, 2006; Çakır, 2009; Şençaylar, 2009) mevcuttur. Futbolcuların eğitim durumu değişkenlerine göre denetim odağı

ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 3). Futbolcuların farklı eğitim kademelerinden mezun olmuş olmaları, onların denetim odaklarına ilişkin algılarında bir farklılık yaratmamaktadır. Araştırma bulgularımızla paralellik gösteren Işık (2005) ile Gencer ve İlhan (2009) tarafından yapılan araştırmalarda da sporcuların denetim odağı puanlarının eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Farklı çalışma gruplarıyla yapılan araştırmalarda da (Canbay, 2007; Sulu, 2007; Şençağlar, 2009; Özdemir, 2009) benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Futbolcuların oynadıkları mevki değişkenlerine göre denetim odağı ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 4). Ancak tablo 4 incelendiğinde kaleci ve defans oyuncularının orta saha ve forvet oyuncularına göre puan ortalamalarının daha düşük olduğu yani daha içsel denetimli oldukları görülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak kaleci ve defans oyuncularının orta saha ve forvet oyuncularına göre başarı ve başarısızlıklarını daha çok kendi içsel faktörlerine (yetenek, çaba vs.) bağladıklarını söyleyebiliriz.

Seçilmiş Kaynaklar

Bastounis, M., Leiser, D., and Roland-Lévy, C. (2004). Psychosocial variables involved in the construction of lay thinking about the economy: Results of a cross-national survey. *Journal of Economic Psychology*, 25, 263-278.

Çetin, M.Ç., Çağlayan, H.S., ve Erkmen, N. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağı düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişki. *S.Ü. BES Bilim Dergisi*, 10(2), 31–39.

Çoruh, Y. (2003). Denetim odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum. Dağ, İ. (1991). Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeği (RİDKOÖ)'nin üniversite öğrencileri için güvenirliği ve geçerliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 10-16.

Erkmen, N., ve Çetin, M.Ç. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 211-223. Gencer, E. (2008). Yıldızlar kategorisi erkek güreşçilerde denetim odağı, benlik saygısı ve başarı ilişkisi: Ege bölgesi yıldızlar ligi örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Denizli.

Gencer, E., ve İlhan, L. (2009). Badminton sporcularının denetim odağı yapılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. 4. Raket sporları sempozyumu (48-57).

Hasırcı, S. (2000). Sporda denetim odağı. İzmir: Bağırman Yayınevi. Işık, E.B. (2005). Oryantiring sporcularında denetim odağı ile başarı ve başarısızlık arasındaki ilişkinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Kaplan, T., Baştürk, D., ve Tekin, M. (2006). 14–16 yaş B genç futbolcuların denetim odağının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Sözel bildiri, 9. Uluslararası spor bilimleri kongresi (1268-1270).

Savaşır, İ., ve Şahin, N.H. (1997). Bilişsel-Davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 9.

THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON CHIDREN'S SELF-CONFIDENCE DEVELOPING

Beden Eğitimi Derslerinin İlköğretim Öğrencileri Üzerindeki Özgüven Gelişimine Etkisi

Göral, M.1, Özbay, Y.2, Çalışkan, G.2.

1. Dumlupınar Üniversitesi 2. Gazi Üniversitesi

Introduction: The Children get to obtain different skills through by physical education. One of them is self-confidence. Self-confidence is very important in life to be happy and pleased than ourselves. Therefore, objective of this study is that determining of the effects self-confidence developing of physical education and sports lessons on primary schools students. **Methods:** Participants included 600 secondary schools students who are 291 girls and 306 boys. The children are between 11 and 14 years old. It is used effects self-confidence developing of physical education and sports lessons scale with 16 Items and 2 dimensions (Self-confidence, physical education effects) has been applied. Using statistic methods descriptives tests, Cluster analyses , two way anova and one way manova. **Results:** According to study findings indicated that the scale rather is good confidence (56.3). Moreover, it has been found that the results have varied by age ($p<.05$), social economic level among children ($p<.01$). **Discussion:** The effects of physical education on chidren's self-confidence have varied age. 12 years old children have more point than others. Social economic level have affected self-confidence and average social economic level has varied others.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file_958.rar](#)

Giriş ve Amaç Genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi, fiziksel etkinlikler için doğal bir ortam yaratarak çocukların ve yetişmekte olan gençlerin bütün olarak gelişimine katkıda bulunur. Çünkü beden eğitimi, sadece bireylerin fiziksel gelişimlerini değil aynı zamanda bilişsel, duyuşsal ve sosyal yönden gelişimlerini de sağlayan; yaratıcılık, liderlik gibi yeteneklerini geliştiren; serbest zamanları değerlendiren; mücadeleci, azimli, uyumlu, üretken, kararlı olma gibi kişilik özelliklerini geliştiren ve bireyleri sorunlarından uzaklaşmalarını sağlayarak rahatlatan etkinlikler toplamıdır (Saracaoglu ve ark., 1995). Bu etkinliklerin kazandırdığı özelliklerden birisi de özgüvendir. Özgüven, kişinin kendisine yönelik iyi duygular beslemesi, kendisini sevmesi, benliğinden mutlu olması ve bunun sonucunda çevresiyle barışık olması demektir (Callow,& Waters, 2005). Özgüveni yüksek bireyler girişimci ve yeteneklerinden emin olurken, özgüveni düşük bireyler bir işe kalkıştığında olumsuz sonuçlanması durumunda sürekli mazeret üretip suçu üzerlerinden atma eğiliminde bulunurlar (Vealey, 2001).

Özgüven içsel ve dışsal özgüven diye ikiye ayrılmaktadır. İçsel özgüvene sahip bireyler kendilerini tanırlar, kendilerini severler, kendilerine açık hedefler koyarlar, pozitif düşünürler. Dışsal özgüvene sahip bireyler ise iyi iletişim kurarlar, kendilerini çok iyi ifade ederler, duygularını kontrol ederler. Bu iki kavram birbirinden ayrı gibi gözükse de bir bütünün ayrılmaz iki parçası gibidir. Biri var olmadan diğərinin varlığından söz etmek mümkün değildir (Zinsser ve ark., 2001). Yukarıdaki açıklamalara bağlı olarak, beden eğitimi ve spor faaliyetlerin çocukların yeteneklerinin ortaya koyabilmelerinde sağladığı faydalar göz önüne alındığında, çocukların özgüvenlerini olumlu etkileyeceği varsayılmıştır. Dolayısıyla çalışmanın amacı beden eğitimi derslerinin ilköğretim öğrencileri üzerindeki özgüven gelişimine etkisini incelemektir.

YÖNTEM Araştırmaya yaşları 11 ile 14 arasında değişen, 291 bayan 309 erkek toplam 600 ilköğretim öğrencisi katılmıştır. Araştırmada beden eğitimi ve spor derslerinin özgüvene etkisini incelemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen 16 madde 2 boyuttan oluşan bir ölçek uygulanmıştır. Ölçeğin birinci boyutu özgüven, ikinci boyutu beden eğitimi ve spor etkisini ölçmektedir. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmış, verilerin analizinde betimleyici testler, kümeleme analizi, iki yönlü varyans analizi ile tek yönlü manova kullanılmıştır ve önem düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR Bulgular bölümünde beden eğitimi ve spor derslerinin özgüvene etkisinin incelenmesinde cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzeylerine farklılıklar aranmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni için yapılan t testi sonucuna göre herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$) (Tablo 2). Öğrencilerin yaş ve cinsiyet değişkenleri için yapılan çift yönlü varyans analizi sonucuna göre, beden eğitimi ve spor dersleri etkisi boyutunda, yaş değişkenine göre ise özgüven boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<..01$). Sosyo-ekonomik düzey değişkeni için öncelikle, ailelerin eğitim durumu, mesleği, gelirleri göz önüne alınarak düşük, orta ve yüksek olmak üzere 3 seviye için kümeleme analizi yapılmıştır. Sonrasında yapılan tek yönlü manova analizine göre, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre görüşlerinin farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<.01$).

TARTIŞMA Araştırma da beden eğitimi ve spor derslerinin öğrencilerin özgüvenlerine etkisinde cinsiyet değişkenine göre herhangi anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır. Ancak yapılan çalışmalar araştırmanın sonuçları ile ters istikamettedir. Jones, Swain & Cale (1991) 40 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada özgüven konusunda cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulmuşlardır. Ayrıca Lirgg (1993) beden eğitimi sınıflarında bayan öğrencilerle erkek öğrenciler arasındaki farkın alışkanlıklar, inançlar ve performans ayrılıklarından kaynaklandığını ortaya koymuştur. Duda & Allison (1990) ile Duda (1992), çalışmalarında erkek ile bayan öğrenciler arasında erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Yaş değişkenine göre ise analizlerde anlamlı farklılıklar bulunmuş, 12 yaş çocukların diğerlerine göre daha yüksek görüş belirttikleri tespit edilmiştir. Sosyo ekonomik düzeyi orta seviyede olan öğrencilerin, beden eğitimi ve spor derslerinin özgüvenlerini daha çok etkilediğini belirtmişlerdir.

Kaynakça

Callow,N.and Waters,A.,(2005). Psychology of Sport and Exercise,V.6, ss:443–459.

Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective analysis. In G. Roberts (Ed.), Motivation in Sport and Exercise, ss. 57-91.

Duda, J. L.,& Allison, M.T. (1990). Cross-cultural analysis in exercise and sport pschology: Avoid in the field. Journal of Sport and Exercise Psychology, 12, 114-131

Jones, G, Swain, A. B. J. & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13,1-15.

Lirgg, C. D. (1993). Effects of Same-Sex Versus Coeducational Physical Education on the Self-Perceptions of Middle and High School Students. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64(3), 324-334.

Saracaloğlu, A. S., Altıparmak, M. E. ve Güçlü, H. K., “Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Program ve Öğretime İlişkin Sorunları”, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dergisi. Cilt 1, Sayı 1, Ocak 1995.

Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing selfconfidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550–565). New York: Wiley.

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*:

“BEHAVIOURAL REGULATIONS IN EXERCISE QUESTIONNAIRE- 2 (BREQ-2)”: ITS RELIABILITY AND VALIDITY

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” : Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması

Gözde Ersöz, F.Hülya Aşçı, Ersin Altıparmak

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü; Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü; Ege Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Objective: The aim of the present study is to test the reliability and validity of Turkish version of Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire- 2 (BREQ-2). **Method:** 317 university students (n_{male} = 168; X_{age}= 24.36, SS=4.01 ve n_{female} = 149; X_{age}=22.77, SS=4.08) voluntarily participated to this study. “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)”, “Exercise Stages of Change Questionnaire (ESOCQ)” and Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire- 2 (BREQ-2) were administered to all participants. BREQ-2 was developed by Markland and et al., also revised by Markland and Tobin (2004) consists of 19 items and aims to modify the causes of doing exercise and the instinctive motivation of the participants. Exploratory Factor Analysis was used so as to test the construct validity of the scale. Also, in order to test the criterion validity of the scale ,the difference in exercise motivation according to physical activity level and behaviour step in which the individuals take a part was tested with MANOVA. For the validity of the scale, Cronbach’s Coefficient Alpha has been used. In principal component analysis, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) was used to test so as to see if the partial correlation is small and enough for the factor analysis. **Results:** KMO was 0.84 for all participants. The factor analysis is suitable or not for the variables was examined with barlett test and the result of barlett test was 1822.584 (p<0.01) for all the participants. These obtained values shows that factor analysis is suitable for variables. Principal components factor analysis , as a result of Varimax Rotation, 4 factor structure was obtained. 4 factor structure which was obtained after the principal component analysis, explains the 54.61% of the BREQ-2. In order to test the criterion validity of BREQ-2, according to the physical activity levels (low, medium, high) from IPAQ, behavioral regulation in exercise, the difference in subgroup differences were searched with MANOVA. According to the MANOVA results, a significant difference was found between the exercise motivation of the individuals with different physical activity levels statistically (Wilks’ Lambda = 0.92; F(8,622)= 3.24; p< 0.01). Following than the results of one way anova test (ANOVA) shows that a significant difference was found between the amotivation (F(2,316)= 4.39; p<0.01), external regulation (F(2,316) = 3.93; p<0.05) and intrinsic regulation (F(2,316) = 6.85 ; p< 0.01) of the individuals with different physical activity levels statistically. However, the validity of BREQ-2 was tested with differences between the different stages of exercise of participants and the behavioral regulation were compared by using MANOVA. According to the results of MANOVA a significant difference was found between the exercise motivation of the individuals and different stages of exercise statistically (Wilks’ Lambda = 0.87; F(16,945)= 2,84; p< 0.01). Following than the results of one way anova test (ANOVA) shows that a significant difference was found between the introjected regulation (F(4,317)= 2,08; p<0.05) and intrinsic regulation (F(4,317) = 7,00; p<0.01) of the individuals with different stages of exercise statistically. The internal Consistency of the scale (Cronbach’s alpha coefficient) was 0.77 for introjected regulation, 0.69 for amotivation, 0.81 for intrinsic regulation, 0.67 for external regulation subscales. **Conclusion:** It may be concluded that Turkish version of “BREQ-2” is reliable and valid measure to evaluate the exercise motivation of university students.

Keywords: Behavioural Regulations in Exercise, Reliability and Validity, Motivation

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Anketi-2” nin (EDDA-2) geçerlik ve güvenilirliğini test etmektir. Yöntem: Çalışmaya Süleyman Demirel Üniversitesinde 2009-2010 akademik yılında lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören 317 üniversite öğrencisi (erkek = 168; Xyaş= 24.36, SS=4.01 ve kadın = 149; Xyaş=22.77, SS=4.08) gönüllü olarak katılmıştır. “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)”, “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA)” ve “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Anketi-2” katılımcılara uygulanmıştır. Mullen ve ark.(1997) tarafından geliştirilen, Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilen EDDA-2 19 maddeden oluşmaktadır ve katılımcının egzersiz yapma nedenlerini ve güdüsel yönelimlerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için açıklayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Temel Bileşenler Faktör Analizi ile hangi maddelerin hangi alt ölçeklerde toplandığı belirlenmiştir. Faktör analizi sırasında negatif veya sıfır yükü olan maddelerin açık bir şekilde görülebilmesi amacıyla dik döndürme işlemi yapılmış ve ikiden fazla faktör için geçerli olan “varimax” kullanılarak faktör yükleri belirlenmiştir. Ayrıca, ölçeğin kriter geçerliliğinin sınanması için bireylerin bulunduğu egzersizde davranış basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre egzersiz güdülenmesindeki fark çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ile test edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin sınanmasında, iç tutarlılık katsayısı Cronbach alpha katsayısı hesaplanmıştır. Temel bileşenler analizinde, kısmi korelasyonların küçük olup olmadığını, dağılımın faktör analizi için yeterli olup olmadığını test etmek için KMQ testi kullanılmıştır. Bulgular: KMQ tüm katılımcılar için 0.84 olarak bulunmuştur. Barlett testi ile faktör analizinin değişkenler için uygun olup olmadığı da sınanmış ve Barlett testi sonucu tüm katılımcılar için 1822.584 ($p<0.01$) olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler değişkenler açısından faktör analizinin uygun olduğunu göstermektedir. Yapılan temel bileşenler faktör analizi Varimax dönüştürmesi sonucunda 4 faktör yapısı belirlenmiştir. Temel bileşenler faktör analizi sonucu belirlenen 4 faktör yapısı EDDÖ-2’ nin %54.61’ini açıklamaktadır. EDDÖ-2’ nin kriter geçerliliğinin test edilmesi amacı ile Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketi’nden elde edilen fiziksel aktivite düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre egzersizde davranışsal düzenlemeler alt boyutlarındaki fark Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) ile araştırılmıştır. Yapılan MANOVA sonuçlarına göre farklı fiziksel aktivite düzeyinde olan bireylerin egzersiz güdülenmeleri arasında istatistik olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Wilks’ Lambda = 0.92; $F(8,622)= 3.24$; $p< 0.01$). Farklı fiziksel aktivite düzeyine göre egzersiz güdülenmesindeki farklılığın yanısıra, egzersiz davranışı basamağına göre egzersiz güdülenmesi arasındaki fark da test edilerek EDDÖ-2’nin geçerliği sınanmıştır. Yapılan MANOVA sonuçlarına göre farklı egzersiz davranışı basamağında yer alan bireylerin egzersiz güdülenmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Wilks’ Lambda = 0.87; $F(16,945)= 2.84$; $p< 0.01$). Ölçeğin içsel tutarlılığını sınamak için cronbach alpha değerlerine bakılmıştır. Alt ölçekler için elde edilen iç tutarlılık katsayıları İç yansıtılmış için 0.77, güdülenme için 0.69, içsel düzenleme için 0.81, dışsal düzenleme için 0.67 bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç: Türkçe “EDDA-2’ nin üniversite öğrencilerinin egzersizde motivasyonlarını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersizde davranışsal düzenlemeler, geçerlik ve güvenilirlik, güdülenme

TOWARDS MULTIDIMENSIONAL AND INTERACTIONAL MODEL OF SPORT COURAGE

ÇOK BOYUTLU ETKİLEŞİMSSEL SPOR CESARET MODELİNE DOĞRU

Erkut Konter

Dokuz Eylül University, Buca Educational Faculty

Problem Statement: Sport courage and its related concepts had little attention, although sport practitioners talk about courage and its importance related to success and performance. In order to develop psychometrically sound instruments of courage in sport and answer related interesting research questions, conceptual models are needed. **Purpose of the study:** The purpose of the present study was to develop a Sport Courage Model **Method:** Literature review, conceptual solutions, discussions with coaches, athletes, physical education and sport science students and scientists, application of an open ended 3 questioned form to students related to sport courage and content analysis of the forms and theoretical and practical personal experiences. **Findings and Results:** As a result, a “Multidimensional Interactional Models of Sport Courage-MIMOSC 1 and MIMOSC2” was put forward (Model 1 and Model 2). “MIMOSC1” has 6 related parts from micro/particular to the macro/general levels. These levels are as follows: 1) Characteristics of Courage and related concepts, 2) General Courage Categories of Knowledge, 3) Historical and Evolutional Dimensions of Courage, 4) Social Psychological Dimensions of Courage, 5) Multidimensional Interactional Occurrence of Courage and 6) Activation of Sport Courage Each level has also different but related parts. In addition, all the levels and parts are related to each other. MIMOSC2 illustrates the interactional nature of sport courage including the main factors such as; type of sport (skill and task), individual factors, situational factors and the perception of the interaction by the individual player. **Conclusions and Recommendations:** As a result, three models related to sport courage were put forward. “MIMOSC1” (Model 1) can be used as a general model of understanding sport courage. In addition, “MIMOSC2 (Model 2) predicts the sport courage more specifically and interactionally. Moreover Conceptual Model of Interactional Dynamics of courage, mental toughness and hardiness as related concepts (Model 3) brings clarity for the conceptual confusion existed in the latest the sport psychology literature. Researchers can concentrate on more specific models of sport courage driving from the proposed 3 models in the present research. Moreover, sport courage measurement and assessment tools can be produced by using the suggested models in future research.

KEYWORDS: Courage, Sport, Model, Interaction, Multidimensional, Sport Courage Model.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 341.zip](#)

Giriş ve Amaç: Sporda uygulamacılar cesarete ve bunun başarı ve performansla ilişkisine dair birçok söylemde bulunmalarına karşın “Sporda Cesaret”e teorik yaklaşımlar, geliştirilen modeller ve kavramsal çözümlerler ya yoktur ya da üzerinde çok az durulmuştur. Sporda Cesareti anlamak, ilgili araştırma soruları üretmek ve sağlam ölçüm araçları geliştirmek için genel ve özel teorik ve kavramsal çerçeve modellere gereksinim vardır. Sporda cesaretle ilişkisi kurulabilecek birçok teorik kavramsal çerçeve modeller geliştirilmesine karşın (örneğin; Sporda Kendine Güven, Sporda Korku, Stres, Kaygı ve Baskıyla Baş Etme, Sporda Başarı Motivasyonu, Sporda Atılçanlık, Sporda Psikolojik Sağlamlık vb.) bunlar doğrudan Spor Cesaret Eylemini açıklamaya veya anlamaya yönelik değildir. Bu boşluğa yardımcı olma amacıyla, bu çalışmada sporda cesaretle ilgili genel ve özel kuramsal,

kavramsal, çok boyutlu ve etkileşimsel çerçeve modeller ileri sürülmektedir. Yöntem: Bu çalışmada kaynak taraması, kişisel gözlemler, uzmanlarla tartışmalar, içerik ve kavramsal çözümlemelerden yararlanılmıştır. Çok Boyutlu Etkileşimsel Spor Cesaret Modelinin geliştirilmesinde; 1) Sporda cesaretle ilişkili olabilecek kaynaklar incelenmiştir. 2) Sayıları 50' un üzerinde olan bireysel ve takım sporlarına katılan antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri ve öğretim elemanlarıyla toplantılar düzenlenerek sporda cesaret tartışılmış ve notlar tutulmuştur. 3) Çeşitli bireysel ve takım sporlarına katılan 1. 2. 3. ve 4. Sınıf Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencileriyle "Sporda Cesaret" tartışılarak notlar tutulmuştur. 4) Çeşitli bireysel ve takım sporlarına katılan, yaşları 13 ve üzerinde kız ve erkek toplam 400 spor kulübü ve okul takımı sporcularına 3 soruluk bir form uygulanmıştır. Formda şu soruların cevaplanması istenmiştir; a) Sizce cesaret nedir, kısaca açıklayarak tanımlayınız? b) Yaptığınız spordan cesaretle ilgili bir örnek veriniz? c) Aldığınız Beden Eğitimi ve Sporla ilgili derslerden bir örnek veriniz? 5) Formlara verilen cevaplar incelenerek sporda cesaretle ilgili ortak olan ve olmayan noktalar saptanmıştır ve verilen örnekler incelenmiştir.

Bulgular: İncelemeler sonucunda sporda cesaretle ilgili çok boyutlu etkileşimsel birbirini takip eden üç model geliştirilmiştir (Şekil 1, Şekil 2 ve Şekil 3). Şekil 1' den de görülebileceği gibi sporda cesaretin 6 düzeyli çok boyutlu ve etkileşimsel bir yapıda olduğu söylenebilir. Altı düzeyli model şu şekildedir: 1) Cesaretin Özellikleri. Cesaret çeşitli özelliklerden meydana gelmektedir. Örneğin; kendine güven, korkuyla baş etme, başarı motivasyonu, atılganlık, psikolojik sağlık, risk alma, akıl dışı davranış vb. 2) Genel Cesaret Bilgi Kategorileri. Cesaretin bütün olası özelliklerine değişik bilgi kategorileri açısından bakılabilir. Örneğin; genel ve özel, nesnel ve öznel, olumlu ve olumsuz, içsel ve dışsal, doğrudan ve dolaylı, araçlı ve araçsız, kalıtsal ve kazanımsal, süreç ve sonuç, olanak ve gerçek, yatay ve dikey vb. 3) Tarihsel ve Evrimsel Olarak Cesaretin Boyutları. Cesaret tarihsel ve evrimsel olarak dinamik bir süreç izler. Örneğin; fiziksel/motorsal cesaret, bilişsel/entelektüel cesaret, duygusal/duyuşsal cesaret, sosyal cesaret, kültürel cesaret, felsefi bakış açısıyla/paradigmasıyla ilgili cesaret, dini inançlarla ilgili cesaret vb. 4) Cesaretin Sosyal Psikolojik Boyutları. Cesaret sosyal psikolojik bir eylemdir. Bunda değişebilir ve değişmesi güç olan belli başlı faktörler rol oynar. Örneğin; Kişi İçi Faktörler, Kişilerarası Faktörler, Grup İçi Faktörler, Gruplararası Faktörler. 5) Çok Boyutlu ve Etkileşimsel Olarak Cesaretin Oluşumu. Cesaret davranışının oluşumunda yukarıda sayılan bütün faktörler çok boyutluluk ve etkileşimsel bir yapı gösterir. Sonuç olarak, bütün faktörler; Değişebilir ve Değişmesi Güç Olan Kişisel Faktörlerle Durumsal Faktörler altında toplanabilir. 6) Spor Cesaret Eylemi. Değişebilir ve Değişmesi Güç Olan Kişisel ve Durumsal faktörlerin etkileşimi sonucunda sporda cesaret eylemi ortaya çıkmaktadır (Şekil 2). Kişi bütün bu çok boyutluluk ve etkileşimler sonucunda kaçma veya yaklaşma, cesaretlilik veya cesaretsizlik, olumlu bir cesaret eylemi veya olumsuz bir cesaret eylemi ortaya koyabilir. Kişisel Faktörler içinde; yaş, cinsiyet, beceri/yetenek algısı, geçmiş deneyimler, durumun önem algısı, dünya görüşü, risk alma, atılganlık, iyimserlik, mükemmeliyetçilik, zeka ve yaratıcılık gibi birçok özellikler bulunurken, durumsal faktörler içinde de ortamda var olan; öğretim yöntemleri, zaman, kültür/toplum, yardımcıları, araç ve gereçler, riskler ve dışsal ödüller, konunun çekiciliği, hedefler, grup dayanışması, iklim, coğrafya, ekonomik koşullar, politik durum, saha koşulları, yarışma, antrenman ve oyunun kuralları, spor dalı, modeller, tarihsel koşullar, yönetimsel durum gibi birçok önemli etmenler vardır. Bütün bu olası değişebilir ve değişmesi güç olan kişisel ve durumsal faktörler etkileşime girerek spor cesaret eylemi ortaya çıkmaktadır. Kişisel ve durumsal faktörlerle, spor çeşidi (beceri türü ve yerine getirilecek görevler) ve kişinin bu etkileşimi nasıl algıladığına ilişkin bilişsel süreçleri etkileşime girmektedir (Şekil 2). Kaynakların taranması, tartışmalar ve uygulanan formlardan elde edilen bulgulardan yola çıkılarak,

son spor psikolojisi araştırmalarında dikkat çekilen psikolojik sağlamlık ve etin olma ile ilgili kavramsal karışıklığa cesaretle ilişkili olarak açıklık getiren bir model daha ileri sürülmektedir. Bu psikolojik sağlamlık, cesaret ve etin olma etkileşim dinamiğine ve karvarımsal ie ie gemelere açıklık getirmektedir (şekil 3). Bu modellerden yola çıkılarak bir “Spor Cesaret leği-SC” de geliştirilmiştir (Konter, Yurdabakan ve Johan, 2010).

Tartışma ve Sonuç: Bulgulardan spor cesaret eyleminin çok boyutlu ve etkileşimsel bir doğada olduğu ileri sürülebilir. Cesaretin psikolojik sağlamlık ve etin olma ile ie ie geçtiği ve geçmediği durumlar olabilir. Araştırmacılar cesaretin daha özel bölümlerine odaklanarak daha özel modeller ileri sürebilir. Sporda cesaretin araştırılması için, kavramsal modeller ölçek çalışmalarının ortaya çıkmasına yardımcı olabilir. Bu konuda yapılacak araştırmalar sporda cesaretle ilgili ilginç araştırma sorularıyla bilgilerin elde edilmesine olanak sağlayabilir. Örneğin: cinsiyetlere, yaş gruplarına, spor dallarına, başarıya ve performansa, teknik ve taktik, kişilik ve psikolojik özelliklere göre sporda cesaret hangi boyutlarda ve nasıl farklılaşmaktadır?

KAYNAKLAR

Anshel, M. H. Kim, K. Kim, B. Chang, K. Eom, H. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application and future directions. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 43-75.

Collins Cobuild English Language Dictionary (1987). The University of Birmingham. Birmingham:

Collins Publishers, p. 324, 1100. Connaughton, D. Hanton, S. (2008). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. S. D. Mellalieu and S. Hanton (Eds.). *Advances in Applied Sport Psychology* (pp. 317-346). London: Routledge.

Connaughton, D. Wadey, R. Hanton, S. Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26(1), 83-95.

Corlett, J. (2002). Wirtue Lost: Courage in Sport. In. A. Hollowchak (Ed.). *Philosophy in Sport*. New Jersey: Prantice Hall, pp. 454-465.

Gould, D. Greenleaf, C. Krane, V. (2002). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In. T. Horn (Ed.). *Advances in Sport Psychology* (2nd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Greitemeyer, T. Osswald, S. Fischer, P. Frey, D. (2007). Civil courage: Implicit theories, related concepts, and measurement. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (2), 115-119.

Gucciardi, D. F. Gordon, S. Dimmock, J. A. (2008). Towards and understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.

Gucciardi, D. Gordon, S. (2008). Personal construct psychology and the research interview: The example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory and Practice*, 5, 119-130.

Güçlü, A. Uzun, E. Uzun, S. Yolsal, . H. (2003). *Felsefe Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat. Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In. G. Jones and L. Hardy (Eds.). *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). Chichester, England: Wiley.

Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği'ne İlişkin Bir Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması

1- Sabahattin Çam, 2 Dilek Sevimli, 1-Ercüment Yerlikaya

1-Ç. Ü. Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, 2-Ç. Ü. Beden Eğitimi Ve Spor Yo, Antrenörlük Bölümü

ABSTRACT:The purpose of this study was to investigate the psychometric properties of the Fear of Negative Evaluation Scale (FNE) related to its validity and reliability on a young adult sample. The scale was administrated to 245 candidates (129 female, 116 male) applied to the entrance exam of Physical Education and Sports College of Adana. Test-retest reliability study was conducted with 75 of these candidates who entered the college. FNE is a self-report scale composed of 30 items in a true-false format. In order to test the convergent validity of FNE the scale was applied with the Test Anxiety Inventory (N=245) and Trait Anxiety Inventory (N=68). Analyses revealed that the 24 of the 30 items have biserial item-total score correlation coefficients ranged between .19 and .72 with a mean of .42. The total score obtained with these 24 items of FNE was significantly correlated with the scores of Test Anxiety Inventory (.25) and Trait Anxiety Inventory (.57). No significant gender differences were obtained on the scores of FNE. The internal consistency coefficient (KR-20) for the scale was .72, whereas split-half reliability coefficient was .71. The test-retest reliability coefficient of the scale was .71. Results indicated that regarding its limitations the 24 item of the FNE has adequate psychometric properties to assess fear of negative evaluation.

Keywords:Fear of Negative Evaluation Scale, validity, reliability

Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enistütüsü Dergisi, Cilt:19, sayı,1,2010 sayfa:132-140) makale olarak yayımlanmıştır.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 263.rar](#)

GİRİŞ İnsanlar başkaları ile etkileşime girdiklerinde onlar üzerinde nasıl bir izlenim bırakacakları ve başkaları tarafından nasıl değerlendirilecekleriyle ilgilenirler. Başkalarıyla birlikte olmaktan huzursuzluk duyma, sosyal ortamlardan kaçınma ve olumsuz değerlendirilme beklentileri söz konusu olduğunda bu durum sosyal kaygı olarak adlandırılabilir. Sosyal kaygı, sosyal fobi ile aynı başlık altında ele alınmış ve kişinin tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal eylemi gerçekleştirdiği durumdan, belirgin ve sürekli bir korku duyma; kişinin küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkması biçiminde tanımlanmıştır. Ülkemizde ODKÖ'nin orijinal formunun üniversite öğrencileri ya da genç yetişkin örnekleminde geçerlik ve güvenirlilik çalışması yapılamamıştır. Bu çalışmada ODKÖ'nin 30 maddelik orijinal formunun genç yetişkin bireyler üzerinde geçerlik ve güvenirlilik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ölçekteki maddelerin toplam puanla olan ilişkileri, ölçeğin iç tutarlık ve test- tekrar test katsayıları ile benzer yapıları ölçen araçların puanlarıyla ilişkileri incelenmiştir.

Yöntem Araştırma grubunu, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu 2008-2009 Eğitim- Öğretim Yılı özel yetenek sınavına başvuran adaylardan 245 aday oluşturmuştur. Çalışma

grubunun 129'u kız, 116'sı erkektir. Kızların yaşları 17-30 ($X = 19.94$; $ss = 2.52$); erkeklerin yaşları ise 17-28 ($X = 20.29$; $ss = 2.15$) arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği (ODKÖ): Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği Watson ve Frennd tarafından 1969 yılında geliştirilen, 30 maddelik bir ölçektir. Maddeler doğru ve yanlış olarak yanıtlanmaktadır. Puanın yüksek olması olumsuz değerlendirilmekten korkma özelliğinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması lise öğrencileri ile yapılmıştır (Erkan, Çam ve Güçray, 2003). Maddelerin toplam puan ile ilişkileri çift serili korelasyon tekniği ile hesaplanmış ve sadece bir madde için bulunan değer anlamlı olmadığı görülmüştür. Diğer maddeler için bulunan katsayılarının .18 ile 1.00 arasında değiştiği ve korelasyon değerleri ortalamasının .51 olduğu görülmüştür. Ölçeğin puanlarının Durumluk Kaygı Ölçeği puanlarıyla .24, Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarıyla .49 ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri puanlarıyla ise -.56 düzeyinde anlamlı ilişkileri gözlenmiştir. Ölçeğin KR-20 formülüyle bulunan iç tutarlık katsayısı .84, dört hafta ara ile elde edilen test-tekrar test kararlılık katsayısı ise .82'dir. **Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ):** Spilberger, Gorsuch ve Laushene tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Öner ve Le Compte tarafından yapılmış olan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin bir ölçeğidir. Ölçek 1 ile 4 arasında derecelendirme seçenekleri olan 20 maddeden oluşmaktadır. Elde edilen yüksek puan, yüksek sürekli kaygıya işaret etmektedir. **Sınav Kaygısı Envanteri:** Spilberger tarafından 1980'de yayınlanan ölçek Albayrak-Kaymak (1987) tarafından Türkçe'ye çevrilip geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Envanter 1 ile 4 arasında değişen yanıt seçenekleri olan toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Verilerin Toplanması ve Analizi Çalışmanın ilk grubunda veriler adayların sınava başvuru işlemlerini tamamladıktan sonra toplanmıştır. Adayların çalışmaya katılımlarına ilişkin sözlü izinleri alınmış, çalışmanın amacı ve yönerge açıklanarak ODKÖ, Sınav Kaygısı Envanteri, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nu doldurmuşlardır. Test- tekrar test için ODKÖ uygulaması öğrencilerin ders gördüğü sınıf ortamında ilk uygulamadan altı hafta sonra yapılmıştır.

Toplanan veriler Excel ve SPSS 11.5 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizlerde korelasyon analizi, KR-20, iki yarı güvenirlik analizi ve t testi teknikleri kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

Bulgular Geçerlik çalışmasında ölçeğin madde-toplam puan korelasyonları, benzer ölçekler geçerliği ve cinsiyet farkına bakılmıştır. Madde analizinde, maddelerin toplam ölçek puanıyla gösterdiği ilişkiler 245 kişiden toplanan verilerle çift serili korelasyon katsayıları hesaplanmış ve sonuçta dört maddenin (1, 11, 12 ve 27. maddeler) toplam puan ile anlamlı ilişkiler göstermediği bulunmuştur. Bu dört madde ölçekten çıkarılarak aynı işlem tekrarlanmış; benzer şekilde düşük korelasyon değeri gösteren iki madde (18 ve 23. madde) daha çıkarılarak korelasyon değerleri tekrar hesaplanmıştır. Bu işlemden sonra ölçeğin 30 madde ve 24 madde ile hesaplanan betimsel değerler, madde analizi sonuçları, cinsiyete göre puanların karşılaştırılması ve benzer ölçekler geçerliği analizleri yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir. Tablo.1 Ölçeğin 30 ve 24 maddesinden alınabilecek puanların genişliğine bakıldığında 24 madde için elde edilen ölçümlerin genişliğinin daha uygun olduğu görülmektedir. Elde edilen aritmetik ortalama değerlerinin madde sayısı ile karşılaştırıldığında 30 madde ve 24 madde için elde edilen değerler yaklaşık madde sayısının yarısıdır. Hesaplanan çift serili korelasyon katsayıları değerleri 24 madde için .19 ile .72 arasında değişmiştir ($p < .05$).

Korelasyon değerlerinin aritmetik ortalaması da .46'dır. Bu değer 30 madde için hesaplanan değerden (.37) yüksektir. Otuz maddenin toplam puanı ile 24 maddenin toplam puanı arasında yüksek ($r = .95$), çıkarılan altı maddenin puanı arasında ise düşük ($r = .20$) ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar seçilen 24 maddenin hedeflenen özelliği ölçmede daha homojen olduğunu göstermektedir. Ayrıca çalışma grubunda yer alan 245 kişinin ölçeğin 30 madde ve 24 maddesinden aldıkları toplam puanlara göre sıralanmaları arasındaki tutarlılığa bakılmış ve sonuçta oldukça yüksek bir ilişki bulunmuştur ($\rho = .95$). ODKÖ'nin 30 ve 24 madde ile toplam puanları benzer yapıları ölçtüğü kabul edilen Sürekli Kaygı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Envanteri'nin puanlarıyla ilişkilerine bakılmıştır. ODKÖ'nin 30 maddesinin toplam puanlarının Sürekli Kaygı Ölçeği puanları ile orta düzeyde ($r = .57$), Sınav Kaygısı Envanteri puanları ile düşük düzeyde ($r = .22$) olumlu yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir ($p < 0.01$). Yirmi dört madde ile hesaplanan bu değerler ise sırasıyla .57 ve .25 olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$). Cinsiyet açısından ise hem 30 maddeden ($t = 0.24$) hem de 24 maddeden ($t = 0.14$) kız ve erkeklerin aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Ölçeğin güvenirlik çalışması 30 madde ve 24 madde için ayrı ayrı yapılmıştır. Hesaplanan KR-20, İki Yarım Güvenirliği ve test-tekrar test katsayıları aşağıdaki tabloda sunulmuştur. Tablo.2 Ölçeğin 24 madde ile KR-20 ve İki Yarım Güvenirliği için elde edilen katsayılar 30 madde için elde edilen katsayılardan yüksektir. Ancak test-tekrar test güvenirlik katsayısı için tersi bir durum gözlenmiştir. Elde edilen güvenirlik katsayıları ölçeğin 24 madde ile daha güvenilir ölçüm yapma özelliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Tartışma Sonuç Bir ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir ölçüm yaptığı için kabul edilmesi için hesaplanan güvenirlik katsayısı değerinin .70 ve üstü olması beklenir. Ölçeğin 24 madde ile hesaplanan KR20, iki yarım ve test-tekrar test güvenirlik katsayılarının hepsinin bu ölçütü karşıladığı görülmektedir. Çalışmada ODKÖ'nin geçerlik ve güvenirliğiyle ilgili elde edilen bulgular ölçeğin 24 maddesinin amaçlanan özelliği ölçebilecek psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın örneklemini yansıtan özelliklere sahip gruplarda ölçeğin araştırma amacıyla kullanılabileceği söylenebilir. Ancak ölçekle ilgili Türk kültüründe yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğundan ve özellikle farklı niteliklere sahip gruplarda ölçeğin kullanımı söz konusu ise mutlaka psikometrik özelliklerinin incelenmesine gereksinim vardır.

KAYNAKLAR

Monfries, M. M. ve Kafer, N. F. (1994). Private self-consciousness and fear of negative evaluation, *The Journal of Psychology*, 128 (4), 447-454.

Musa, C., Kostogianni, N. ve Lepine, J.P. (2004). The Fear of Negative Evaluation Scale (FNE): Psychometric properties of the French version. *Encephale-revue de psychiatrie clinique biologique et therapeutique*, 30, (6), 517-524.

Öner, N. (1990). Sınav Kaygısı Envanteri Elkitabı. İstanbul: YÖRET Yayını, No:1.

DETERMINING EMOTION MANAGEMENT SKILLS OF ADULTS TAKING PHYSICAL EXERCISE AND INDIVIDUALS LEADING A SEDENTARY LIFE

Fiziksel Aktiviteye Katılan ve Sedanter Yaşam Süren Yetişkinlerin Duyguları Yönetme Becerilerinin Belirlenmesi

Dilek Sevimli, Zeynep Dinç, Zehra Girmen
Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT Aim: Emotion management is defined as a process of investigating positive and negative behavior which determines reactions and approaches of people to events. The aim of this study is to investigate emotion management skills of adults leading a sedentary life and adults taking physical exercise. Methods: The study included 412 voluntarily participated adults. Of the participants, 204 were chosen from individuals who were doing regular aerobic exercise twice a week (Exercise Group: EG). The remaining 208 were individuals leading a sedentary life who did not participate in any regular physical exercise (Sedentary Group: SG). The mean age of the participants was 39.95 ± 8.25 years (ranging 20 to 47). In the study, "Scale of Emotions Management Skills (SEMS)" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. Statistical analyses were performed using "t-test" and "Mann Whitney U test". Results: Results of the study suggested that there was a statistically significant difference between adults with a sedentary life and those doing regular aerobic physical exercise in terms of their emotion management skills. Conclusions: Participants taking regular physical exercises were found to manage their emotions much more affectively when compared to those leading a sedentary life. Further studies are needed to reinforce relationship between emotion management skills and physical exercises.

KEY WORDS: Sedentary life, Physical Exercise, Management of Emotions, Skills

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 264.rar](#)

GİRİŞ Duygu Yönetimi, insanların tepki ve yaklaşımlarını belirleyen olumlu ve olumsuz davranışları tespit edip bunları ayırt etme süreci olarak tanımlanır. Duyguların belirli özelliklere sahip olması, geliştirilmesi ve etkili kullanılması sonucunda duyguların daha etkili yönetilebileceği bildirilmiştir. Bu çalışmanın amacı fiziksel aktiviteye katılan bireylerle sedanter yaşam süren yetişkinlerin duyguları yönetme becerilerinin incelenmesidir.

YÖNTEM Örneklem grubu Adana'da 6 adet spor merkezine devam eden $n=204$ ve sedanter yaşayan $n=208$ toplam $n=412$ katılımcıdan oluşmuştur. Haftanın 2 günü ve en az bir ay süre ile egzersize devam eden ve egzersiz yapmak için spor merkezine giden ($n=204$) katılımcı ve Adana ilinde yaşayan hiçbir sportif etkinliğe katılmayan ($n=208$) katılımcı, gönüllülük ilkesi doğrultusunda çalışmaya başlamıştır. Fiziksel aktiviteye bir aydan daha az süre ile devam eden ve yeni başlayanlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Katılımcıların yaş ortalaması $39.90 (8.25)$ dır. Deneklerin yaşları 20 ile 47 arasında değişmektedir. Veri Toplama Araçları: Kişisel Bilgi Formu: Her iki gruba demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla "kişisel bilgi formu" doldurulmuştur. Kişisel bilgileri elde etmek amacıyla yaş,cinsiyet,medeni, eğitim durumu ve gelir düzeylerine ilişkin sorular yer almaktadır. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ)

Veri toplamak amacıyla katılımcılara "duyguları yönetme becerileri" ölçeği uygulanmıştır. DYBÖ,(Çeçen,2002) tarafından geliştirilmiş ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. DYBÖ, 8'i

olumlu 20' si olumsuz ifadeyi içeren toplam 28 maddeden oluşmaktadır. DYBÖ bireylerin duygularını yönetme becerilerini ölçmeye amaçlayan (1) Bana Hiç Uymayan Değil ,(5) Bana tamamiyle uygun arasında değişen 5'li likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek toplam en yüksek puan 140, en düşük puan 28 dir. Alınan yüksek puanlar bireylerin duygularını yönetme becerilerinde yetkin olduğuna işaret etmektedir. Ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır. 1- Sözel olarak ifade edebilme 2- Duyguları olduğu gibi gösterebilme 3- Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme 4- Başa çıkma 5- Öfke yönetimi DYBÖ' inde olumsuz ifade edilmiş olan 20 madde tersine çevrilerek, diğerleri olduğu gibi planlanmıştır. Güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .83 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için sırasıyla; .79, .67, .65, .64 ve .62; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise toplam .81 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçekler için .79, .77, .75, .73 ve .74'tür.

Verilerin Analizi: Her iki gruptan toplanan veriler SPSS -WINDOWS 13.0 paket programıyla yapılmıştır. $p=0.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki bilgiler değerlendirilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken katılımcıların kişisel bilgilerinin karşılaştırılmasında betimsel istatistik teknikleri kullanılmıştır. İki grubun alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Varyansın eşit olmadığı gruplarda Mann Witney U testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

BULGULAR Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve sedanter katılımcıların DYBÖ puan ortalamaları tablo 1'de gösterilmiştir. Tablo.1 Tablo incelendiğinde egzersiz yapanlar ve sedanterlerin duyguları yönetme becerileri toplam puan ortalamaları [egzersiz yapanlar ($X=95.65$), sedanterler ($X=78.64$)] olarak bulunmuştur. Egzersiz yapanların DYBÖ, toplam puanları sedanter olan katılımcılarla karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuç ile egzersiz yapanların duyguları yönetme becerileri üzerinde daha yetkin olabileceği söylenebilir.(Çeçen, 2002) yaptığı çalışmada 567 üniversite öğrencisinin duyguları yönetme becerileri düzeylerini ölçmek amacıyla deney ve kontrol gruplarını karşılaştırmış çalışma sonucunda deney grubu lehine istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur. Duyguları olduğu gibi gösterebilme puanlarına bakıldığında, fiziksel aktiviteye katılan yetişkinler ile sedanterler karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($P=.034$) Tablo.1 incelendiğinde egzersiz yapanların duyguları olduğu gibi gösterebilme becerileri sedanterlerden düşük bulunmuştur. Tablo 1. incelendiğinde düzenli fiziksel aktiviteye katılanlar ile sedanterlerin olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, başa çıkma becerileri, öfke yönetimi becerileri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($P=.000$). Bizim çalışmalarımıza benzer çalışma sonuçları incelendiğinde araştırmamızı destekler niteliktedir (Kellner ve Bry,1999) öfke duygusunu ele alıp, bilişsel davranış tekniklerini kullanmıştır. Bu araştırma sonucunda başa çıkma tekniklerinin öfke yönetimini denetlediği sonucunu bulmuşlardır.

Sonuç ve Öneriler: Fiziksel aktiviteye düzenli katılımı bireylerin, sedanterlere göre daha olumlu duygu ve düşünceye sahip olduğu söylenebilirken, duyguları yönetme becerileri üzerinde de pozitif etkiye bulunduğu görülmektedir. Bireylerin yaşam boyu spor aktiviteleri içerisinde hem fiziksel sağlık, hem de mental sağlıklarının korunması yönünden egzersizin yararları hakkında bilgilendirmeleri önemlidir.

KAYNAKLAR

1-Baumeister RF, Vohs KD, Nathan DeWall C, Zhang L. How emotion shapes behavior. feedback, anticipation, and reflection,rather than direct causation. Pers Soc Psychol Rev. 2007;11; 167

2-Çeçen RA. Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2002;26, 101-113.

3-Kellner MH, Bry BH. The effects of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents. Adolescence 1999;34, 645-51.

USAGE OF LEISURE TIME BY LABOURING YOUTH: A STUDY TOWARD LABOURING YOUTH WHO WORK IN SHOPPING CENTERS

Çalışan Gençlerin Serbest Zaman Kullanımları: Alışveriş Merkezlerinde Çalışan Gençlerle Yapılan Bir Çalışma

Murat Uygurtaş

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu

The purpose of this study is to determine how usage of leisure time by labouring youth effects the participation of recreational activities. The qualitative research; focus group was used to collect data. Three audio-typed focus group discussions include difference management level and gender were conducted. Data was analysed using the content analysis (open coding-thematising) method of qualitative analysis. The data obtained each qualitative research techniques was sorted into four main themas: a-impact of management levels associated with the corporate structure, b-shift working system and usage of leisure time, c- economic status and d- gender affect on the usage of leisure time. As a result of analysis, leisure time plans of labouring youth were different from upper at hierarchical structure (Thema -a-). Shift working system has caused that youth need more rest and They could not be active at leisure time activities (Thema -b-). Labouring youth's economic stuation has caused leisure time plans that not to satisfy expectations (Thema -c-) and gender was the other factor that affect leisure time plans (Thema -d-).

Key Words:Time, Leisure Time, Recreational Activities, Youth and Labouring Youth

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Bu çalışmanın amacı, Ankara'da ki Alışveriş Merkezlerinde çalışan 18-24 yaş arası gençlerin serbest zaman kullanımlarının incelenmesidir. Çalışmada veriler nitel çalışma yöntemlerinden odak grup toplantısı aracılığıyla toplanmıştır. Belirtilen yaş gruplarında farklı yönetsel kademe ve cinsiyetlerde çalışan bireyleri içeren 3 odak grup toplantısı yapılmıştır. Elde edilen veriler içerik analiz yapılarak kodlanmış ve temalar oluşturulmuştur. Bu temalar şöyledir: a-Dâhil olunan kurumsal yapı ile ilişkili yönetsel kademelerin etkisi, b-Vardiyalı çalışma sistemi ve serbest zaman kullanımı, c-Ekonomik durum ve d)cinsiyetin serbest zaman kullanımına etkisi. Analiz sonucunda çalışan gençlerin serbest zaman planlamalarının çalıştıkları kademelere göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. İş dışı zaman planlamasının hiyerarşik yapının üstlerine doğru çıkıldıkça daha rahat bir yapıda olduğu gözlenmiştir (Tema -a-). Vardiyalı çalışma sisteminin çalışan bireyleri serbest zamanlarında daha çok dinlenerek geçirmeye ittiği ve aktif olmalarını engellediği gözlenmiştir (Tema -b-). Ayrıca çalışan bireylerin ekonomik durumlarının beklentilerini karşılamayan serbest zaman kullanımına neden olduğu, cinsiyetin de bu kullanımı etkileyen diğer faktör olduğu ortaya çıkmıştır (Tema -c-d).

Anahtar Kelimeler: Zaman, Serbest Zaman, Rekreatsyonel Etkinlikler, Gençler Ve Çalışan Gençler

Günümüzde geleneksel sanayi toplumlarında ekonomik verimliliğin artması ve çalışma koşullarının iyileştirilmesiyle artan serbest zaman süresinin, özellikle çalışan bireyler tarafından bilinçli bir şekilde değerlendirilmesinin, kentsel yaşamın önemli bir parçası olduğu söylenebilir. Tüketim toplumu olarak tanımlayabileceğimiz günümüzde çalışma dışı zaman bir tüketim zamanı olarak görülürken, endüstrileşmenin ilk aşamalarında yeniden üretim için gerekli bir zaman olup işçi sınıfına verilen bir hak (lütuf) şeklindeydi (Aytaç, 2002). Gelişen teknoloji ve artan yaşam standartları, çalışma

sürelerinin kısalmasıyla ortaya çıkan hızlı çalışma temposu, serbest zamanları ortaya çıkarmasıyla birlikte beraberinde de bu zamanları daha yararlı bir şekilde geçirme bilincinin gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Çalışma zamanı dışında kalan zamanların çalışan toplum tarafından farklı şekillerde kullanımları ise bu bireylerin gereksinimleri, beklentileri ve çalışma şekillerine göre farklılık göstermektedir.

Bu çalışmada çalışan gençlerin serbest zaman kullanımlarını nasıl şekillendirdiklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ankara’da alışveriş merkezlerinde çalışan gençlerle yapılan bu çalışma devam eden bir çalışma için gerekli olan anket formunun oluşturulması amacıyla yapılan odak grup toplantılarının değerlendirilmesi niteliğindedir. Odak grupları 18-24 yaş arası gençlerden oluşturulmuştur. Farklı yönetim kademelerinden ve cinsiyetlerden katılım olmasına dikkat edilen 3 odak grup toplantısı yapılmıştır. Görüşmelerde materyal olarak yarı yapılandırılmış odak grup formu kullanılmıştır. Bu form oluşturulurken demografik bilgilerin yanı sıra çalışan bireylerin serbest zaman kullanımlarını etkileyeceği düşünülen (Ulaşım, kurumsal yapı, yönetsel kademe vb.) maddeler eklenmiştir. Ses kayıt cihazıyla da kaydedilen veriler daha sonra metin haline dönüştürülmüştür. Veriler içerik analizi yapılarak değerlendirilmiştir. İçerik analizi sürecinde, veriler araştırmacı tarafından kodlanıp, temalar oluşturulmuştur (Kümbetoğlu, 2005). Kodlamalar sonucunda homojenlik sağlanmış ve şu temalar ortaya çıkmıştır: a)Dâhil olunan kurumsal yapı ile ilişkili yönetsel kademelerin etkisi b)Vardiyalı çalışma sistemi ve serbest zaman kullanımı c)Ekonomik durumun ve d) cinsiyetin serbest zaman kullanımına etkisi. Analiz sonucunda çalışan gençlerin serbest zamanlarını planlaması, çalıştıkları kademelere göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. İş dışı zaman planlamasının hiyerarşik yapının üstlerine doğru çıkıldıkça daha rahat bir yapıda olduğu gözlenmiştir. Çalışma saatlerinin belirlenmesi, sorumlu olunan birim gibi etkenlerden dolayı zaman kullanımı farklılıklar göstermiştir. Vardiyalı çalışma sisteminin çalışan bireyleri serbest zamanlarını dinlenerek geçirme kafesi içine koyduğu gözlenmiştir. Özellikle ifadelerden uyku saatlerinin zorunlu olarak değiştirilmesi, iş dışı zamanlarda çalışanların aktif olmalarını engellediğini ortaya çıkarmıştır. Bu anlamda çalışanlarda serbest zaman kullanımından daha çok çalışma saatlerinin kullanımına dikkat edildiği gözlenmiştir. Bu çalışmada da çalışan bireylerin serbest zamanlarının kullanımlarının ekonomik durumlarıyla örtüştüğünü ortaya çıkarmıştır. Görüşmelerde beklentileri karşılamayan serbest zaman planları dikkat çekmiş ve ekonomik rahatlıklarını tam olarak sağlayamayan çalışanlarda bu durum daha net görülmüştür. Erkeklerde serbest zaman kullanımı daha rahat bir şekilde görülürken, kadınlarda aile ilişkileri, ulaşım ve iş yoğunluğu bu kullanımın bağımlı olmasına neden olarak ortaya çıkmıştır.

Kümbetoğlu, B. (2005). Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma, Bağlam Yayıncılık, İstanbul.

AYTAÇ, Ömer. (2002), “Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşım”, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, C. 12, S. 1, Elazığ, s.231–260.

A STUDY OF THE LEVEL OF PARTICIPATION OF WORKING AND NON- WORKINWOMEN TO ATHLETIC AND RECREATIONAL ACTIVITIES (CITY OF MUĞLA/TURKEY)

ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN BAYANLARIN REKREATİF ETKİNLİKLERDEN SPORİF FAALİYETLERE KATILIM DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI (MUĞLA İLİ ÖRNEĞİ)

Akcan Z., B. 1, Özdilek Ç. 2

1 Çiğdemtepe Endüstri Ve Teknik Meslek Lisesi, 2 Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

The purpose of this study is to promote sports for mass by encouraging women's participation to athletic activists by means of examining the effects of the disposable income as an effective factor for participation of working and non-working women to sports. The population of the study was based on women living in city of Muğla, with a sampling of 300 non-working and 1000 working women. SPSS statistical software was used for analyze and calculation of the data. The first part of the study consisted of information about time, free-time, recreational and athletic activities and opportunities' of city of Muğla. The second part included information about the material and method, and finally the results and comments of the survey were discussed in the third part. The survey was formed in two parts; the first part included questions for determining the demographic and personal properties of the participants. In the second part, 36 Likert's type scale was used for the samples in order to examine the reasons for participation/non-participation to athletic activities. The percentage and frequency distribution of the survey data were presented in this study; for questions Cross Tabulation and Chi-Square Method were used with a level of significance of $p<0,05$. At the end of the statistical analysis of the data with the Chi-Square method ($p<0,05$), significant differences have been identified among the factors such as the disposable income, age, individual expectation and motivation which effect the participation of working and non-working women to athletic activities.

Keywords: Sport, rekreation, leasure time.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 486.rar](#)

Yapılan bu çalışmada, sportif faaliyetlere katılımı etkileyen faktörlerden olan harcanabilecek gelirin etkisini bu faaliyetlere katılabilecek durumda olan çalışan ve çalışmayan bayanlar açısından araştırarak, kitle sporunun geliştirilebilmesi için bayanların spora teşvik edilmesini sağlamanın olabilirliği araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini Muğla il merkezinde yaşayan bayanlar, örneklemini ise 300 çalışmayan, 1000 çalışan bayan oluşturmaktadır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Araştırmanın birinci bölümünde zaman, boş zaman, rekreasyon ve Muğla ve Muğla'nın spor etkinliklerine yönelik imkanları hakkında bilgi verilmiştir. İkinci bölümde materyal, yöntem, üçüncü bölümde ise yapılan anket uygulamasının bulgu ve yorumları yer almaktadır. Anket iki bölüm halinde düzenlenmiş olup; ilk bölümde 12 demografik, kişisel özellikleri belirlemeye yönelik maddeler verilmiştir. İkinci bölümde ise; sportif faaliyetlere katılma ve katılmama sebeplerini incelemek amaçlı 36 likert tipi ölçek kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen verilerin yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmış, sorular için $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde Cross tabulation ve ki- kare yöntemi kullanılmıştır. Yapılan istatistik çalışmanın sonucunda; Çalışan ve çalışmayan bayanların yaş ve gelir düzeylerinin spora katılıma

etkileri ayrıca sportif faaliyetlere yönlendiren etkenler, beklentiler ve sportif faaliyetlere katılma sebepleri arasında yapılan k-kare analizine göre ($p < 0,05$ düzeyinde) anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spor, rekreasyon, boş zaman

Giriş ve Amaç Dünyada ve ülkemizde tüm alanlarda hızlı bir değişim ve gelişme yaşanmaktadır. Özellikle gelişmiş ülkelerde görülen teknolojik ilerlemeler o ülkelerde yaşayan insanların refah düzeylerini artırmaktadır. Bu durum insanların bedensel güce fazla ihtiyaç duymadan daha az süre ile çalışabilmelerini sağladığı gibi, iş yaşamı dışında kalan boş zamanlarının artmasına da sebep olmaktadır. Tezcan'a (1994) göre boş zaman; kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zaman olarak, yani kişinin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu iş hayatının dışındaki zamandır. Boş zaman değerlendirme rekreasyon etkinlikleri ile mümkün olmaktadır. Descartes, toplumların ileri veya geri zekalı diye ayırlamayacağını, ülkelerin gelişmişlik ve zenginliklerinin zamanı planlı ve programlı kullanarak çalışmalarından ve dinlenmelerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Kılbaş, 2001). Gökmen'e göre rekreasyon, bireyin mesleki, ailevi, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, bağımsız iradesiyle seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılmasıdır (Karaküçük, 2005). Rekreasyon, insanların gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir (Yetim, 2000). Rekreasyon etkinlik alanları, boş zamanın şekline, süresine, katılımın tarzına, iklim, ekonomik, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilik göstermektedir (Zorlu, 1973). Rekreasyon birçok faaliyetleri içine almaktadır. Bu etkinliklerin en kapsamlısı ve tercih edileni sportif faaliyetlerdir. Rekreatif faaliyetlere katılımı etkileyen birçok sebep vardır. Bunların en önemlilerinden kabul edilebilecek olanı ise bu faaliyetlere yönelik harcanabilir bir gelirin olmasıdır. Bu çalışmada amacımız; rekreatif amaçlı sportif faaliyetlere katılımı etkileyen faktörlerden olan harcanabilecek gelirin etkisini, bu faaliyetlere katılabilecek durumda olan çalışan ve çalışmayan bayanlar açısından araştırarak, kitle sporunun geliştirilebilmesi için bayanların spora teşvik edilmesini sağlamaktır.

Yöntem Araştırma grubunu Muğla il merkezinde yaşayan 1000'i çalışan ve 300'ü çalışmayan olmak üzere toplam 1300 bayan oluşturmaktadır. Kullanılan anket ise, çalışan ve çalışmayan bayanların rekreasyon faaliyet alanlarından sportif faaliyetlere katılım düzeylerinin tespit edilmesi için geliştirilmiştir. Demografik bilgilerin tespitinde kullanılan soruların dışındakiler Likert tipi 5'li ölçekle derecelendirilmiştir. Ankette demografik bilgiler, spor faaliyetlerine yönlendiren etkenler, sportif faaliyetlere katılma sebepleri ve sportif faaliyetlere katılmama sebepleri ile ilgili olarak ölçek başlıkları ve madde sayıları bulunmaktadır. Uygulanan anket verileri derlenerek MS Excel tablolama paket programında istatistik işlem için düzenlenmiştir. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Derlenen verilere daha sonra istatistik işlem olarak Çapraz Tablolama (Cross-Tabulation) ve Chi-Square testleri uygulanmış ve önem düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Bulgular Eğitim durumları incelendiğinde, en yüksek oranla % 40,6'sının üniversite mezunu, en düşük oranla da % 1,5 yüksek lisan/doktora olarak belirtmişlerdir. "17 ve altı" yaş grubundaki bayanların %48,6'sı düzenli olarak spor ile ilgilendiklerini belirtirken, "55-62 arası" yaşa sahip olan bayanlar ikinci olarak %47,1'lük oranla düzenli olarak spor ile ilgilendiklerini belirtmişlerdir. Test sonuçları çalışmaya katılan ve çalışan bayanların, en çok (% 58,5) "hiç spor yapmam" görüşüne yönelik seçeneği işaretlerken, bu seçeneği seçen katılımcılar aylık "550-1000TL" gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir. Yine "ara sıra spor yaparım" seçeneğini de aynı grup %45,0'lik bir oranla (229 kişi) işaretlemiş olup, genel olarak toplamda bu aylık gelir grubunun en az spor ilgisi olan grup olduğu görülmektedir.

(%54,5; 709 kişi). Çalışan ve çalışmayan bayanların ailenin etkisiyle spora yönelme düşüncesinde, çalışan bayanların büyük bir kısmı, %44,6'sı kesinlikle katılmıyorum, yanıtını vermiştir. Çalışmayan bayanların ise %33,3 kesinlikle katılmıyorum, yanıtını vermiştir. Çalışan bayanların arkadaşlarının etkisiyle sportif faaliyetlere yönlendim sorusuna, çalışan bayanların büyük bir kısmının katılmadığı görülmüştür. Çalışmayan bayanların ise bu durumun tam tersi düşünceye sahip oldukları görülmektedir. Çalışan bayanların sosyal çevrenin etkisiyle sportif faaliyetlere yönlendim sorusuna, çalışan bayanların büyük bir kısmının katılmadığı görülmüştür. Çalışan bayanların spor tesislerinin yapılması ve geliştirilen spor programları etkisiyle sportif faaliyetlere yönlendim sorusuna, çalışan bayanların büyük bir kısmının katılmadığı görülmüştür. Çalışmayan bayanların ise bu durumun tam tersi düşünceye sahip oldukları görülmektedir. Çalışan bayanların sorumlulukların azalması etkisiyle sportif faaliyetlere yönlendim sorusuna, çalışan bayanların büyük bir kısmının katılmadığı görülmüştür. Çalışmayan bayanların ise bu durumun tam tersi düşünceye sahip oldukları görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde özellikle 17 ve altı yaş grubu ile 30 yaşın üzerindeki katılımcıların daha çok sporla ilgili olduğu görülmektedir. Bu durum, 17 yaş altı grubuna çocukların, 30 üstü gruba ise en fazla emeklilerin katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu iki grup arasındaki yaş gruplarında ise spora katılım düzenli olarak düşüş göstermektedir. Katılımcıların gelir seviyesi düştükçe spora katılımın azaldığı görülmüştür (Pepe, 2001). Eğitim seviyesinin yükselmesi, ekonomik geliri artırmaktadır. Bu ise, boş zamanı daha iyi kullanabilme imkanı yaratmaktadır (Okuyucu, 2006). Zorba ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada Muğla ilinde tesislerin yetersizliği tespit edilmesine rağmen (Zorba, 2006) bayanlar bunun spor yapmalarını engellemediğini düşünmektedir. Ülkemizde genel olarak yaşanan durum, ataerkil bir toplumdan modern topluma geçişin bir yansımasıdır. Çalışmayan bayanlar spor için gerekli zamana sahip olmalarına rağmen, gerekli şartları sağlayamamaktadır. Çalışan bayan ise maddi olarak eline aldığı özgürlük ile kendi kararını verme yetkisi sahibi olmasına karşın, bu yetkinin bedelini zaman olarak ödemektedir (Hergüner, 2000). Ülkemizde çalışma koşulları ve saatlerinin fazlalığı, bayanların büyük çoğunluğunun ev işleri ve diğer görevleri de üstlenmeleri spora vakit ayırmalarını güçleştirmektedir. Sosyal statünün eğitim yolu ile elde edildiği dinamik yapıdaki modern toplumlarda, ferdin statüsünü doğuştan değil, sonradan kazandığını görüyoruz. Statünün eğitim yolu ile kazanılması, ferdi, topluma açık hale getirmekte ve daha farklı alanlarına doğru itmektedir. Böylece fert, sosyal hayat içinde gerçek yerini aldığı gibi, bir faaliyet şekli olarak spora da eğilimi artmaktadır. Spor yaparak statünün geliştirilmesi mümkün olabilmektedir (Erkal, 1986).

Kaynaklar

- Erkal, M. E., (1986), *Sosyolojik Açıdan Spor*, Milli Eğitim Basımevi, Ankara.
- Hergüner, G. ve Serarslan, M. Z. (2000), "Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Sosyo Kültürel Faktörler", *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, s.188-205.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Gazi Kitabevi, 5. Baskı, 61.
- Kılbaş, Ş. (2001), *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*, Anaca Yayınları, Adana Okuyucu, C. Ve
- Ramazanoğlu, F. (2006) "Dünyadaki Değişimin Boş Zaman Faaliyetlerine Etkileri", 9. Spor Bilimleri Kongresi.

Pepe, H. ve Kuru E. (2001), “ Spor Yapan Ve Yapmayan Bayanların Sosyo-Ekonomik Seviyelerinin Araştırılması ”, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, C.XXI, Sayı:3, S.209-211.

Tezcan, M., (1994), Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi, Atilla Kitapevi, Ankara. Yetim, A. (2000). Sosyoloji Ve Spor, Topkar Matbaacılık, Ankara.

Zorba, E, Ekici, S. Ağlönü, A. Cerit, E. Ünal H. ve Altay B. (2006), “Muğla İli Kamu Ve Özel Spor Tesislerinin Durumu Ve Sportif Verimlilik Düzeyinin Araştırılması”, 9. Spor Bilimleri Kongresi Bildirisi.

Zorlu, E. (1973). Boş Zamanlar Sorunu, Gençlik Lideri El Kitabı, Gsb Yayını, Ankara.

DETERMINING THE USAGE LEVEL OF THE SPORTS AND RECREATION AREAS BY THE UNIVERSITY STUDENTS

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR VE REKREASYON ALANLARINI KULLANIM DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Musa Özcan, Hüseyin Gökçe

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu

The purpose of this study is to determine the using level of the sports and recreation areas by the university students. An information form which was prepared by the researchers was applied to 100 students which were randomly selected among the users in Pamukkale Universty Sport Science and Technology Research and Practising Centre in 2007- 2008 academic year. Sample of the research consited of 84 male and 16 female students and age means of this group was 21,8. 17 students of the sample had licensed sports, while rest of them were sedentary. Sample consisted of students who frequently used swimming pool, fitness hall and soccer field.

The analysis were made by using software program. In the analysis, percentage (%) and frequency distribution was used and correlation tests were applied on some variables. In conclusion, it was found that there was no significant relationship between the usage frequency of sports center and the income level ($p>0.05$; $r: -0,60$). However it was found that there was a significant and poztive relationship between the usage frequency of the sport centre and the user satisfaction ($p<0.05$; $r: 0,22$).

Keyword: Sport, Recreation, Universty Student, Usage Level

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Giriş ve Amaç Sanayi devrimiyle başlayan hızlı teknolojik ilerlemeler sonucunda fiziksel olarak yoğun çalışmayı gerektiren iş hayatı, fiziksel işlerin makinelere devredilmesinin ardından pasif bir hal almasına neden olmuş. İş ve çalışma kanunundaki düzenlemelerle çalışma saatleri de bir rutine bağlanan insan, kendini monotonluğun içinde bulmuştur (Yazıcı 1998). İnsan yaşamının belli zaman dilimlerine ayrılmasıyla birlikte serbest zaman kavramı ortaya çıkmıştır. Grazia'nın zamanı sınıflandırmasında: Çalışma zamanı; çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman, yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler ve serbest zaman olarak gruplamıştır (Gökmen vd 1985). Karaküçük (1999), işin belli bir zaman ve efor sınırını aştıktan sonra bireylerde yorgunluk ve isteksizlik yarattığı için; bireyin özgürce kullanabileceği zaman dilimlerinin olması gerektiğini vurgulamaktadır. Torkildsen (1993) günümüz insanı şimdiye kadar hiçbir insanın sahip olamadığı kadar serbest zamana ve değerlendirme olanaklarına sahip olduğunu belirtmektedir. Serbest zamanlarını iyi planlamayıp, halkını bu alanlara yönlendirmeyen toplumlarda aşırı pasif yaşama bağlı sağlık sorunları, is yaşamındaki artan gerilim ve buna bağlı olarak başarısızlık, sosyal uyum sorunları ve bunun gibi birçok sebepten gerileme meydana gelecek ya da gelişme oldukça yavaşlayacaktır (Erenci 2006).

Serbest zamanları iyi değerlendirememenin nedenleri çeşitli kaynaklarda aktarılmaktadır. Bunlardan başlıcaları; imkan ve tesis yetersizliği, ekonomik durum, kültürel yapı, pasif yaşam tarzı, aile ve sosyal hayat vb. (Yağmur, 2009; Paktaş, 2001; Önder,2003). Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin spor ve rekreasyon alanlarını kullanım düzeylerini belirlemektir.

Yöntem Araştırmanın evrenini Pamukkale Üniversitesi Spor bilimleri ve Teknolojisi Araştırma ve Uygulama merkezini kullanan ve her ay değişiklik gösterebilen yaklaşık 150 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada evreni oluşturan öğrencilerden 108 kişiye ulaşılmış bazı eksik ve hatalı veri girişleri sebebiyle sayı 100'e indirilmiştir. Çalışma 2007-2008 bahar yarıyılında yapılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilere araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formu uygulanmıştır. Kullanılan bilgi formu, demografik bilgileri içeren 5 soru ve Spor Merkezi kullanım düzeylerini ve spor yapma düzeyini anlamaya yönelik çoktan seçmeli 9 sorudan oluşmaktadır. Veriler istatistik programında yüzde (%), frekans dağılımları ve korelasyon testi yapılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular Örneklem 84 erkek ve 16 kadın katılımcıdan oluşmakta ve örneklem yaş ortalaması 21,8'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerden 17'si lisanslı olarak spor yapmakta iken diğerleri sedanterdir. Araştırmaya katılan öğrencilerden 17'si lisanslı olarak spor yapmakta iken diğerleri sedanterdir. Örneklemi oluşturan öğrencilerin sıklıkla kullandıkları tesisler arasında yüzme havuzu, fitnes salonu ve halı sahalar gelmektedir. Araştırma grubunu oluşturan öğrenciler neden spor yaptıklarına ilişkin sorulara verdikleri cevaplarda ortaya çıkan sıralamada "sağlıklı yaşamak için, formda kalmak için ve eğlenceli olduğu için" cevapları öne çıkmaktadır.

Öğrencilerin Spor Merkezini kullanım sıklığı ile gelir seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiş, kullanım sıklığı ve gelir seviyesi arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0.05$; $r: -0,60$). Öğrencilerin Spor Merkezi'ni kullanım sıklığı ile kullanıcı memnuniyeti arasındaki ilişki incelendiğinde ise; kullanım sıklığı ile kullanıcı memnuniyeti arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.05$; $r: 0,22$).

Tartışma Sonuç Öğrencilerin Spor Merkezini kullanım sıklığı ile gelir seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç bilgi formunda yer alan "Maddi durumunuz spor yapmanıza engel teşkil ediyor mu?" sorusuna verilen % 77'lik hayır yanıtı ile örtüşmektedir. Ayrıca Özdiç'in (2004) Çukurova Üniversitesinde yapmış olduğu çalışmada da öğrencilerin sportif aktivitelere katılımının gelir düzeylerine göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda beklide spor merkezi işletmecileri veya spor bilimcileri insanları sportif etkinliklere yöneltmede sosyal ve içsel motivasyon kaynaklarından daha fazla faydalanmalılar. Bu snuca dayanarak yapılabilecek yorumlardan bir diğeri de; öğrenciler maddi olarak çoğunlukla ailelerine bağlı olduklarından ve kendileri kazanmadıkları için bu çıkan sonuç çalışanlar için doğru olmayabilir. Diğer bir sonuçta öğrencilerin Spor Merkezi'ni kullanım sıklığı ile kullanıcı memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, dolayısıyla bu sonuç doğrultusunda kullanıcı memnuniyeti daha yüksek olan öğrencilerin, spor ve rekreasyon alanlarını daha sıklıkla kullandıkları sonucunu çıkarabiliriz. Bu sonuçtan hareketle kullanıcı beklentilerini dikkate alan tesis ve işletmeler, spor yapma sıklığına pozitif katkı yapacaktır. Özellikle günümüzde fiziksel olarak pasif olan bireylerin spora devamları konusunda bulunan bu sonucun çok önemli olduğu düşünülebilir.

Kaynakça

Erenci, T., (2006) "Bir Üniversite Yerleşkesinde Rekreasyon İhtiyacı ve Planlanması, (Umuttepe örneği)" Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Gökmen H., Açıkalın A., Koyuncu N., Saydar Z., (1985) "Yükseköğretim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri ve Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri",MEGSB Gençlik Hizmetleri ve Faaliyetleri Daire Başkanlığı, M.E. Basımevi, Ankara

Karaküçük, S., (1999), “Rekreasyon”, Seren Matbaacılık, Ankara.

Önder, S. (2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerinde Bir Araştırma. S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi, 17 (32): 31 -38. Konya.

Özinç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (2) 77-84. Ankara.

Paktaş, Y. (2001) “ Rekreasyonel Merkezler ve Bu Merkezlerden Üniversite Öğrencilerinin Yararlanma Durumu ” Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Torkildsen George, (1993), “Leisure and Recreation Management”, Chapman and Hall, Lodon, UK.
Yağmur R., (2006) “Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması” Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

Yazıcı, M., (1998) “Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme anlayış ve alışkanlıkları üzerine karşılaştırmalı bir araştırma (Atatürk Üniversitesi örneği)”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

THE STUDY OF LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY (LTPA) LIMITING FACTORS IN THE IRANIAN PUBLIC PARKS

Gollale Hossaini¹, Farshad Tojari², Mehrzad Hamidi³, Farhang Fatehi⁴

1: Msc. Student Of Sport Management, 2: Assistant Professor Of Tehran Islamic Azad University, 3: Assistant Professor Of University Of Tehran, 4: Phd Student Of University Of Tehran.

Abstract: The aim of this study was finding of reasons and limiting factors that why park visitors do not participate in physical activity in Iranian public parks. Statistical society including all men and women referred to public Parks. From this statistical society a statistical sample of 300 subjects voluntarily responded to the questionnaire made. In current study, structural constraints were found to be the most constraining, followed by intrapersonal constraints and then interpersonal constraints. Respondents rated (Table 2) the structural constraints of "Cultural beliefs and restrictions" (M = 2.56) and "park is too far from my home" (M = 2.50) as their greatest constraints, followed by the intrapersonal constraint "I need to privacy" (M = 2.49) and the interpersonal constraints "too I want talk with my companions" (M = 2.32).

Key Words: Leisure Time Physical Activity (LTPA), Limiting Factors, Public Parks

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 886.zip](#)

Introduction: The health and well-being benefits of physical activity are well documented, yet many Iranian citizens remain inactive. Public parks are increasingly recognized as important places that facilitate physical activity and, subsequently, public health. Despite the presence of parks, constraints to recreation and physical activity at parks exist. However, investigations of constraints to leisure time physical activity (LTPA) in public parks and related negotiation strategies are lacking. This study extended to evaluate the limiting factors of physical activity in public park and proposed solutions to resolve the expression of these factors was performed. Wilhelm Stanis and Schneider (2008) showed that the existing facilities in the park may be affected the use of the park. Godbey and et al. (1992) were stated almost 80 percent of Americans because of structural limitations in Park, they use these places for purposes other than physical activity. Ehsani (2001) expressed that 79.82 percent of the students of Isfahan University rarely go to the park to do physical activity. However, parks can be a good place for physical activities but there are limitations that prevent physical activity performed in parks. The aim of this study was finding of reasons that why park visitors do not participate in physical activity.

Material and Methods: Similar to past works (Stanis and Schneider, 2008), in current study constraint factors to recreation and physical activity in parks were divided into three categories: individual, between individual and structural. Statistical society including all men and women referred to public Parks. From this statistical society a statistical sample of 300 subjects voluntarily responded to the questionnaire made. In current study to evaluate the importance of each constraint factor, we plan some questions from each of these constraints. Means comparison was doing by SPSS software and a significance level of $\alpha=5\%$ was used.

Results: In current study, structural constraints were found to be the most constraining, followed by intrapersonal constraints and then interpersonal constraints. Respondents rated (Table 2) the structural constraints of "Cultural beliefs and restrictions" (M = 2.56) and "park is too far from my home" (M = 2.50) as their greatest constraints, followed by the intrapersonal constraint "I need to

privacy" (M = 2.49) and the interpersonal constraints "too I want talk with my companions" (M = 2.32). Respondents were not constrained by "Fear of crime/harm from other people", "Lack support from friends/family". Discussion: As before mentioned In current study, structural constraints were found to be the most constraining, followed by intrapersonal constraints and then interpersonal constraints. But Stanis and Schneider (2008) and reported that interpersonal constraints were found to be the most constraining, followed by structural constraints and then intrapersonal constraints also these researchers stated respondents rated the structural constraints of "don't have enough time" (M = 2.83) and "park is too far from my home" (M = 2.38) as their greatest constraints, followed by the intrapersonal constraint "like to do other things for recreation" (M = 2.30). While Hubbard and Mannell (2001) reported that inter personal factor was the most limiting factor of leisure physical activity in underdeveloped countries.

References:

- Ehsani, M. (1999). Frequency of participation and leisure constraint factors on the recreational sporting activities of Iranian students. Ninth Canadian Congress on Leisure Research. May 12-15.
- Godbey, G. C., Graefe, A., James, S. W. (1992). The Benefits of Local Recreation and Park Services: a Nationwide Study of the Perceptions of the American Public. Ashburn, Va: National Recreation and Park Association.
- Hubbard, J., and Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23, 145-163.
- Wilhelm Stanis, S. A., and Schneider, I. E. (2008). Constraints to Leisure Time Physical Activity on Public Lands: Integrating Stages of Change. Doctoral Disseration, The University of Minesota.

EVALUATION OF DEVELOPMENTAL PROCESS OF AUTISTIC CHILDREN WHO PARTICIPATED SPORT EDUCATION PROGRAMS

SPOR EĞİTİM PROGRAMLARINA KATILAN OTİSTİK ÇOCUKLARDAKİ GELİŞİM SÜRECİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Sarol, H.1, Karaküçük, S.1
1 Gazi Üniversitesi

Abstract The purpose of this phenomenological study was to determination of families' opinion about autistic childrens' participation to the sport education programs. In the perspectives used for the data analysis techniques, this study can be entitled as qualitative study. The participants of this study was totally families of 10 autistic children who were participated in sport education program for two hours at every weekend in a period of 8 month (October 2009-May 2010). This education program was organized by the cooperation of both Gazi University' "Nature Sports and Search and Rescue Center" The data used in this study was collected by using the semi-structured questionnaires, consisting of three questions that were developed by the researchers. The questionnaire was applied to the 10 autistic childrens' family via interview techniques. The results of this study revealed that; families mainly preferred the sport education program because of physical and psychological developments, physical well-being, self confidence and socialization of their autistic children. Families also reported that, childrens' feel themselves more happy, experience feelings of success, developing friendship relations and increase in the meaning of life after participating this education program. As a result it can be concluded that, for these autistic children, the sport education program ensures physical and psychological benefits and awareness increase. For this reason, the sport education programs for these autistic children should be generalized and directing them for any sport branches provides them positive effects.

Key words: Autism, Physical Activity, Sport, Education programs.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

GİRİŞ ve AMAÇ Son 40 yılı aşkın bir süredir engelli bireylerin toplumsal yaşama katılımları ve hakları ile ilgili olarak dünyada çok önemli değişimler olmuştur. Bu gelişmeler içinde engelli bireyler için fiziksel aktivite ve spor alanı önemli bir yer tutmaktadır. Sporun hem bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı hem de engelli kişiler için son derece değerli olduğu, sporun, engelli bireylerin hareket etmekten haz alma, eğlenme ve başarma gereksinimlerinin karşılanmasında önemli bir araç olduğu bilinmektedir (Özer, 2010).

Fiziksel aktivite ve spor, yaygın gelişimsel bir bozukluk olan otistik çocuklar içinde çok önemli bir yer tutmaktadır. Otistik çocuklarda hareket becerilerinin gelişimi, çocuğun daha karmaşık davranışları öğrenmesi açısından önemlidir. Bu becerilerinin gelişimi, diğer vücut hareketlerine bir zemin hazırlamakta ve kompleks hareketlerinin kazanılmasında da yardımcı olmakta, hareket eğitimi yoluyla duygusal ve sosyal kazançlar sağlanmaktadır (Fazlıoğlu ve Yurdakul, 2005). Otistik çocukların fiziksel aktivite ve sportif etkinliklere katılımlarını sağlamak amacıyla spor eğitim programları hazırlanmaktadır. Bu programlarda otistik çocuklara bir yandan spor becerileri kazandırırken diğer yandan da özgüven duygusunun geliştirilmesi, başarı ve sosyalleşme süreçlerine katkı sağlanmaktadır.

Bu noktadan hareketle bu çalışmanın amacı otistik çocukların spor eğitim programlarına katılımı ile ilgili ailelerin görüşlerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM Araştırma, elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan teknikler açısından nitel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemi Gazi Üniversitesi Doğa Sporları ve Arama Kurtarma Merkezi (GÜDAK) ile Otistik Bireyler Derneği (ANOBDER) işbirliği ile gerçekleştirilen ve 8 ay (Ekim 2009-MAYIS 2010) hafta sonları 2 saatlik süren Spor Eğitim Programına otizmli çocukları katılan 10 otistik çocuk ailesinden oluşmaktadır. Araştırma verileri araştırmacılar tarafından geliştirilen ve 3 soruyu kapsayan yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılarak, Spor Eğitim Programına çocukları katılmış 10 otistik çocuk ailesi ile yüz yüze görüşmeler (Görüşme Tekniği) yapılarak elde edilmiştir. Toplanan veriler betimsel analiz tekniği ile analiz edilmiştir. Araştırmada nitel bulguların iç ve dış geçerlilik ile güvenilirlik sorunlarını gidermek üzere; görüşme formlarının yapılandırılmasında ve katılımcıların belirlenmesinde alan uzmanlarının farklı görüşlerine başvurulmuştur. Bulgular doğrudan alıntılarla tanımlanmış, sonuçlar bu alıntılardan yola çıkılarak açıklanmıştır.

BULGULAR Spor Eğitim Programlarına katılan otistik çocuk ailelerinin programa katılım nedenleri ile ilgili görüşleri sorulduğunda; Otistik çocuk ailelerinin spor eğitim programlarına fiziksel, ruhsal açıdan gelişmeleri, uygun beden formuna sahip olmaları ve öz güven duygusu gelişimi ile sosyalleşmeleri için çocuklarının spor eğitim programlarına katıldıklarını vurgulamaktadırlar. Bir otistik çocuk ailesi bu konuda ki düşüncelerini şöyle aktarıyor: “Çocuğumun kendine olan öz güvenini artırması ince ve kaba motor hareketlerinin gelişmesi olumsuz hareketlerini olumlu hareketlere dönüştürülmesi, zaten kilolu ve hareketsiz bir çocuk olan oğlumun hayat boyu spor alışkanlığı kazanması başarılı olabileceğine inandığımız bir spor branşında sporcu olabilmesi ve sahip olduğu tanı ile değilde sporcu kimliği ile anılması için spor programlarına katıldık. Spor hem zevk aldığı hem de yaşam biçimi olarak sürdürebilsin istedik.”(A-1) Spor faaliyetlerinin otistik çocuklar üzerindeki etkileri üzerine; otistik çocuk aileleri spor faaliyetlerinin pozitif etkisinin olduğuna, çocuklarının mutlu olduğuna ve bu durumun ailelerin kendilerinin de çok memnun ettiği ifade etmektedirler. Bu konuda bir otistik çocuk ailesi duygularını şöyle ifade etmektedir. “Çocuğum bir hafta önceden bu programa katılmak için plan yapıyor ve sonuçta çok mutlu dönüyor. Ayrıca Çok pozitif bir etkisi var. Hiç bir gerginliği kalmıyor, sakinleşiyor, çok mutlu ayrılıyor.”(A-5) Spor etkinlikleri sonunda ne gibi kazanımlar elde ettiğiniz konusunda; Aileler çocuklarının fiziksel gelişimlerinin yanı sıra başarı duygusu tattıklarını, arkadaşlık ilişkilerinin geliştiği, hayatlarının daha anlamlı olmaya başladığını söylemektedirler. Bu konuda bir otistik çocuk ailesi şunları söylemektedir: “Spor hayatına düzen getirdi, zamanını anlamlı hale getirdi, kilosunda zayıflama olduğu gibi vücudu toplandı, çabuk yorulmalar azaldı, dayanıklılığı artı, uykuya geçiş süresi azaldı yani başını yastığa koyunca uyumaya başladı. Ailecek yapılan etkinliklere katılım arttı. Başka çocuklar ve sporcularla birlikte olması sosyalleşmesini geliştirdi. Kısacası çocuğumun hayatı renklendi.”(A-9)

TARTIŞMA ve SONUÇ Çalışmada otistik çocukların spor eğitim programlarına katılımı ile ilgili ailelerinin spor programlarına katılım nedenleri, spor faaliyetlerinin otizmli çocuk üzerindeki etkileri ile spor etkinlikleri sonunda ne gibi kazanımlar elde ettikleri ile ilgili görüşleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; Otistik çocuk ailelerinin spor eğitim programlarına fiziksel, ruhsal açıdan gelişmeleri, uygun beden formuna sahip olmaları ve öz güven duygusu gelişimi ile sosyalleşmeleri için çocuklarının spor eğitim programlarına katıldıklarını, spor faaliyetlerinin pozitif etkisinin olduğuna, çocuklarının mutlu olduğunu ve Spor etkinlikleri sonunda ailelerin çocuklarının fiziksel gelişimlerinin yanı sıra başarı duygusu tattıklarını, arkadaşlık ilişkilerinin geliştiği, hayatlarının daha

anlamli olmaya başladığını söylemektedirler. İlhan (2008) yaptığı çalışmada ; uygulanan özel beden eğitimi programlarının zihinsel engelli çocukların sosyalleşme düzeylerine olumlu etki sağladığını ve bu etkinin, özellikle başkalarıyla etkileşim, grup faaliyetlerine katılma ve paylaşımcılık alanlarında anlamli bir gelişime neden olduğu vurgulamaktadır. Sonuç olarak; otistik çocuklar spor eğitim programlarına katılmalarının fiziksel, ruhsal, sosyal kazançlar sağladığı, farkındalıklarının arttığı görülmektedir. Bu nedenle otizimli çocukların spor eğitim programlarının yaygınlaştırılması ve sporun herhangi bir dalına yönlendirilmesi onların gelişimine olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

- 1.Özer D. (2010). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor (3.Baskı.). Nobel Yayın Dağıtım.
- 2.Fazlıoğlu Y. Yurdakul M. (2005). Otizm “Otizmde Görsel İletişim Tekniklerinin Kullanımı”. Morpa Kültür Yayınları.
- 3.İlhan L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 16, 315-

THE EFFECTS OF SUMMER CAMPS ON THE AUTISTIC CHILDREN'S DEVELOPMENT

Yaz Kamplarının Otistik Çocukların Gelişimleri Üzerine Etkisi

Müjgan Köksal 1, Çetin Yaman 2, Gülten Hergüner 2, Metin Yaman 3, Murat Kul 4, Bayansaldüz, M.5,
Mustafa Yalvarici 5,

1 Kandira Belediyesi 2 Sakarya Üniversitesi, 3 Gazi Üniversitesi, 4 Bartın Üniversitesi, 5 Gençlik Ve
Spor Genel Müdürlüğü

Autism is one of the pervasive developmental disorders. Despite all the researches from the past to the present the cause and treatment of autism have not been found. To facilitate the lives of autistic disabled people and their families in a variety of treatments and therapies are being applied. The treatment methods for autistic disabled people is very important to contribute positively to their physical, mental and social development. The purpose of this study is to determine whether there is an effect of camping on socialization of autistic children. In addition to literature review, autistic children who continue their education in Izmir Sebahat Akşiray Autistic Children Training Center and attend Izmir-Urla summer camp and their learders in this camp participated this study. In this study, as the first test-post test, questionnaire was administered to collect data. Before the camp a questionnaire was administered to the camp leaders o obtain information about individuals with autism. At the end of camp, same questionnaire was administered to the same leaders to measure the effect of the camp on individuals with autism. In the study, seven-day camp program was implemented. In the evaluation of the obtained data statistically the software package program SPSS 15.0 was used. When the study data were being evalutioned, in addition to descriptive statistical methods (Mean, Standard Deviation) in the comparison of qualitative data, Pearson Chi-Square test was used. Spearman Correlation Analysis of both quantitative data were used for comparison. Within group comparisons of non-normally distributed parameters the Wilcoxon sign test was used. Results were evaluated in 95% confidence interval and significance were evaluated in $p < 0.05$ level. As a result of the survey which was performed before and after the camp, large muscle skills in children, young muscle skills, skills in dressing, toilet skills, cleaning skills, dining skills, social and civic skills, academic skills, the recipient language skills, speaking skills showed no significant change in post-test measures ($p > 0,05$). Behavior problems of children has increased more significantly in the post-test measurements ($p < 0,05$).

As a result, the camp, showed the effect of treatment on children with disabilities and in the lives of individuals with disabilities of all ages this kind of camps must be understood as a guiding and helpful.

KEYWORD:Autism , Camp, Disability

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Otizm Yaygın Gelişimsel Bozukluklardan birisi olup, geçmişten günümüze kadar yapılan tüm araştırmalara rağmen sebebi ve tedavisi bulunamamıştır. Çeşitli tedavi ve terapi yöntemleri otistik engellilerin ve ailelerinin hayatlarını daha da kolaylaştırmak için uygulanmaktadır. Uygulanan terapi yöntemleri otistik engelliler için bedensel, ruhsal ve toplumsal gelişimlerine olumlu yönde katkı sağlamada büyük bir önem taşımaktadır. Bu araştırmanın amacı, otistik çocukların kamp öncesi ve kampa katıldıktan sonra sosyalleşmelerinde etkisinin olup olmadığını tespit etmektir.

Çalışmada literatür taramasına ek olarak İzmir Sebahat Akşiray otistik çocuklar eğitim merkezinde eğitimlerine devam eden İzmir-Urla yaz kampında olan 30 otistik engelli birey ve kampta görev alan liderleri katılmıştır.

Çalışmada ilk test-son test olmak üzere veri toplama aracı olarak anket uygulanmıştır. Kamp başlamadan önce kamptaki liderlere otistik bireyler hakkında bilgi edinmek için anket uygulanmıştır ve kamp sonunda yine aynı liderlere otistik bireyler hakkında kampın etkisi belirlemek için aynı anket uygulanmıştır. Çalışmada 7 günlük kamp programı uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel olarak değerlendirmesinde SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır.

Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Ortalama, Standart sapma) yanı sıra niteliksel verilerin karşılaştırılmasında ise Pearson Ki-Kare testi kullanıldı. İki niceliksel verinin karşılaştırılmasında Spearman Korelasyon Analizi kullanıldı. Normal dağılım göstermeyen parametrelerin grup içi karşılaştırmalarında ise Wilcoxon işaret testi kullanıldı. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirildi. Kamp öncesi ve sonrası sonrası yapılan anket uygulaması sonucunda Çocuklarda Büyük Kas Becerileri, Küçük Kas Becerileri, Giyinme Becerileri, Tuvalet Becerileri, Temizlik Becerileri, Yemek Yeme Becerileri, Sosyal Ve Toplumsal Beceriler, Akademik Beceriler, Alıcı Dil Becerileri, Konuşma Becerileri sontest ölçümünde anlamlı değişim göstermemiştir. ($p > 0,05$). Çocuğun Davranış Problemleri, sontest ölçümünde, ilk teste göre anlamlı olarak artış göstermiştir. ($p < 0,05$).

Sonuç olarak kamp, engellilerin için davranış problemlerinde olumlu etkisini göstermiş, kamp her yaştan engelli bireyin hayatında yönlendirici ve yardımcı olarak idrak edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Otizm, Kamp, Engellilik

ANALASIS OF YOUTH CAMPS IN TURKEY (GSGM, MEB, KIZILAY)

Türkiye’de Bulunan Gençlik Kamplarının Analizi (GSGM,MEB,KIZILAY)

Bilal Coban, Zeki Coskuner

Firat Universitesi

Officially three institutions serve to youth camping in Turkey, Youth and Sports Administration (GSGM), National Education Ministry (MEB) and Red Crescent, and thousands of youth are served each year. According to 2007 census there are 18.809.26 (TUIK,2007) youth between age of 10 and 24 in Turkey. However, only 8.209 youth have been served in youth camps in 2008. These statistics indicate that only 5/10.000 of the youth population utilize youth camps. The purpose of the present study is to find out perspectives and expectations of the youth who attend as campers in above mentioned intuitions' camps. The second purpose of the study is to give information about physical conditions of the camps and their practice methods. The data is analyzed with SPSS for Windows 13.0 program. To analyze the Camp educators and campers' personal information (gender, age, number of camp attendances) frequency methods are used. In determining campers , arithmetic medium and standard deviation methods are utilized; visibilities are ignored. The level of significance for the surveys is examined at 0.05 level. The research shows that campers want camps in more destinations (Cities), and they desire to make new friendships through new camps. Most of the campers declared that they joined the Youth Camps thanks to their friends, family and teacher recommendations.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom): [file 322.rar](#)

Giriş ve Amaç, Türkiye’de gençlik ve gençlik kampları alanında faaliyet gösteren Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) Gençlik Kampları, Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı Gençlik Kampları ve Kızılay Gençlik Kampları alanında faaliyet göstermektedir. Türkiye’de 2007 nüfus sayımına göre 10–24 yaş aralığı genç sayısı 18.809.264 dir(TUIK,2007).Gençlik kamplarından faydalanan genc sayısı ise GSGM Gençlik Kamplarından: ücretsiz deniz kamplardan 3509 genc, ücretli Doğa Kamplarından 280 genç, olmak üzere toplam 3789 kişi, MEB Gençlik Kamplarından: 3500 kişi, Kızılay Gençlik Kamplarından:1200 genç olmak üzere toplam 8209 genc faydalanmıştır (GSGM,2008,Kızılay,2008,Kilinc,2008). Bu çalışmanın amacı; ilgili kuruluşların genç kuşağa yönelik düzenlemiş oldukları gençlik kamplarında katılımcı olarak bulunan gençlerin, gençlik kamplarını algılama düzeyleri ve beklentileri ile ilgili görüşlerini ortaya sunabilmektir, Bunun yanı sıra kampların fiziki koşulları ve uygulama sistemleri hakkında bilgi vermek’de bir başka amacıdır.

Yöntem, Araştırmanın evreni, Türkiye’de gençlik kampları alanında faaliyetlerini sürdürmekte olan kuruluşlar olup, örnekleme resmi kurumlara ait Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Milli Eğitim Bakanlığı ve Kızılay Gençlik Kamplarıdır. Araştırmaya, gençlik kamplarında katılımcı olan gençler arasından tesadüfî örnekleme yoluyla seçilmiş 2473 Kampçı Genç katılmıştır. Araştırma, Türkiye’de bulunan Resmi kuruluşlara ait gençlik kamplarına katılan Kamçı Gençler ile sınırlıdır. Anketlerde yer alan maddeler iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, araştırmaya katılan Kampçı Gençlerin kişisel bilgilerini elde etmeye yönelik sorulara yer verilmiştir. İkinci bölümde, Gençlik Kamplarının algılanma düzeyleri, beklentiler, memnuniyet ve memnuniyetsizlikleri belirlemek amacı ile, otuz iki, onermeden oluşan anket uygulanmıştır. Kampçı Gençlere ait Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 772, Bartlett Testi=18936,279 ve katsayısı KMO=.861 olarak hesaplanmıştır Veriler SPSS for

Windows 13,0 paket programıyla analiz edilmiş; ankete katılanların kişisel özelliklerini (cinsiyet, kampı düzenleyen kuruluş, yaş, katılım sayısı) istatistiksel olarak ifade edebilmek için, frekans ve yüzde teknikleri uygulanmıştır.

Bulgular, Tablo-1 Kampçı Gençlerin Kişisel Özellikleri Kampçı gençlerin kişisel bilgileri Tablo-6'da görülmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan 2473 gencin cinsiyet oranlarında erkeklerin daha çoğunlukta olduğu görülmektedir (erkek=% 65,0, bayan =% 35,0). Yaş bazında katılımcıların % 28,4'ünü 12-14 yaş grubu, % 63,2'sini 15-17 yaş grubu ve % 8,4'ünü 18-24 yaş grubu gençler oluşturmuştur. Gençlerin gençlik kamplarına kaç kez katıldıkları ile ilgili bir kategori oluşturulduğunda; büyük çoğunluğunu Hiç katılmayanlar grubu %78,8 oranında, bir kez katılanların da % 12,7 oranında olduğu belirlenmiştir. Katılımcı gençlerin, tercih ettikleri resmi kurum kamp dağılımlarına bakıldığında; GSGM Gençlik Kampına katılanların oranı % 60,9, MEB Kampına katılanların oranı %29,0, Kızılay Kampına katılanların oranı %10,0 olduğu görülmüştür. **Tablo-2Kampçı Gençlerin Gençlik Kamplarına İlişkin Görüşlerinin Aritmetik Ortalama Sonuçları** “Gençlik kamplarına arkadaş, öğretmen, ailemin önerisiyle katıldım.” önermesine, katılımcıların =4.33 aritmetik ortalama ile “Tamamen Katılıyorum” seçeneğinde birleştikleri tespit edilmiştir. Ankete katılanların tamamının verdiği cevaplar incelendiğinde, en yüksek oranda Madde 32’de yer alan “Gençlik kamplarının daha çok ilde açılması gerektiğine inanıyorum” önermesine katılımcılar =4.43 aritmetik ortalama ile “Tamamen Katılıyorum” yönünde görüş belirtmişlerdir. Tartışma ve Sonuç, Kampçı gençlerin anket sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde, en yüksek oranda Madde 32’de yer alan “Gençlik kamplarının daha çok ilde açılması gerektiğine inanıyorum” önerisine görüş bildirdikleri görülmektedir. Katılımcılar, bu önermeye =4.43 aritmetik ortalama ile “Tamamen Katılıyorum” yönünde görüş belirtmişlerdir. Aynı önerme, anketin diğer değişkenleri olan Cinsiyet (erkek ve bayanlar), Yaş (12–14 yaş grubu, 15–17 yaş grubu, 18-24 yaş grubu), Gençlik kampına katılım sayısı (hiç katılmayanlar, bir kez katılanlar, iki ve üzeri katılanlar), Kampları düzenleyen kuruluşlar (GSGM, MEB, Kızılay) seçeneklerinin hepsinde cevaplar “Tamamen Katılıyorum” şeklinde olmuştur. Bu bulgular incelendiğinde gençlik kamplarına katılan gençlerin hepsi kampların, sadece belirli yerlerde değil, doğal güzellikleri ve tarihi yerleri ile görülmesi gereken birçok yeri olan Türkiye’nin her köşesinde açılması yönünde görüş belirtmişlerdir. Bu kamplar sayesinde, gençlerin yeni arkadaşlıklar edinme, çevreyi tanıma, kendini ifade edebilme(GSGM,2007,Kızılay,2007,MEB,2001). gibi kazanımlarının yanında, kendi imkânları ile görme fırsatı bulamayacakları tarihi ve doğal güzellikleri, gençlik kampları sayesinde tanıma imkânı bulabileceklerine inanmaları bu şekilde bir sonuç çıkmasına etki etmiş olabilir. Geziler ve sosyal etkinlikler sayesinde gencin topluma katılabilmesi, erişkinler arasında yerini alabilmesi, belirli bir ilgi, beceri ve deneyim bütünü kazanmasıyla mümkün olur. Bu süreç içerisinde genç, toplumsal ilişkilere girer, zihinsel ve el becerileri geliştirme yolları arar, ailelerinden uzaklaşarak kendi yaşlılarıyla arkadaşlık kurar, karşı cinse yaklaşır (Aktuna,1987). “Gençlik kamplarına arkadaş, öğretmen, ailemin önerisiyle katıldım.” önermesine, katılımcılar =4.33 aritmetik ortalama ile “Tamamen Katılıyorum” seçeneğinde birleştikleri tespit edilmiştir. Aynı önerme, Cinsiyet (erkek ve bayan), Yaş (12–14 yaş grubu, 15–17 yaş grubu, 18-24 yaş grubu), Gençlerin kamplara katılım sayısı (hiç katılmayanlar ve iki ve üzeri katılanlar), Kampları düzenleyen kuruluşlar (GSGM, MEB, Kızılay) değişkenlerine göre incelendiğinde, “Tamamen Katılıyorum” yönünde görüş belirtirken, bir kez katılanlar “Katılıyorum” yönünde görüş bildirmişlerdir. Katılım sayısına göre veriler incelendiğinde bir kez katılanlar ve iki ve üzeri katılanların değerleri sayısal olarak bir birine çok yakın çıkmıştır(4,18-4,22). Bu bulgunun ortaya çıkmasında katılımcılar, gençlik kampları hakkında gerekli bilgileri bir tanıdığı (arkadaş, öğretmen, aile) sayesinde almakta,

onların yönlendirmeleri ile tam bilgi sahibi olmadan gençlik kamplarına katılmaları etki etmiş olabilir. Bu tür aktivitelere daha çok gencin katılabilmesi için sistemli bir tanıtım çalışmasının yapılması gerekmektedir. Tanıtım, bir faaliyetin bütün yön ve gerçekleriyle halka anlatılması, örgütün yapı ve görevlerine ilişkin bilgi ve haberlerin düzenli bir biçimde halka duyurulması ve gerektiğinde açıklığa kavuşturulması olarak tanımlanabilir. Tanıtımda amaç, yapılan çalışmaları benimsetmek ve kuruluşların amaçlarının gerçekleşmesine katkıda bulunmaktır. (Anbar,2003)

SONUÇ Gençlik kamplarına katılım oranlarının artırılabilmesi için, kamplar hakkında yeterli tanıtımın yapılması, ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi ve gençlik kampı kültürünün oluşturulması gerekmektedir,MEB Gençlik Kampları diğer kurumların gençlik kampları gibi ücretsiz bir şekilde düzenlenmeli,MEB'in illere tanıdığı kontenjanın takibi yapılmalıdır, Bu takibin düzenli yapılabilmesi için MEB bünyesinde, illerde gençlik kampları koordinatörlüğü sistemine geçilmesi, illerin kamp kontenjanlarını kullanımlarını takip edilmesi,Gençlik kampı yapmaya fiziksel yapısı müsait iller belirlenerek, gerekli altyapı ve planlama (yeterli lider sayısı) çalışması yapılarak, daha çok ilde yaygınlaştırılması gerekmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Anonim.(2008).(www.tuik.gov.tr/reports/rwservlet?adnks=&report=turkiye_yasgr.RDF&desformat=html&ENVID=adnksEnv). Erişim tarihi 15.06.2008
2. Anonim. (2007). (www.kizilay.org.tr/channels/1.asp?id=518) Erişim tarihi 02.03.2007
3. Anonim.(2008).(www.genclikhizmetleri.gov.tr/index.php/rakamlarla-genclik-hizmetleri). Erişim tarihi 12.08.2008
4. Kılınç Y. (2008). Bilgi edinme, Yusuf KILINÇ kamplar şube md. Erişim Tarihi: 08.10.2008 Başvuru No: 390300, Ankara
5. GSGM. (2007). Kampçılar için gençlik kampları el kitabı, GSGM yayınları, Ankara
6. Kızılay. (2007). Gençlik gönülleri el kitabı, Ankara
7. MEB. (2001). Örgenci Eğitim Kampları ve Lider Yetiştirme Kurs ve Seminerler Yönergesi 8. Aktuna Y.(1987). “Gençlik döneminde benlik ve kimlik gelişimi” Selçuk Üniv.65-69, Konya 9. Anbar A.(2003) Firma Tanıtımında Web Sitesi Dizaynı Ve İçeriğinin Önemi Ve Başarı Koşulları Uludağ Üniversitesi - İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü Cilt: 5 Sayı: 1 Sıra: 1 / No: 38,Bursa

SURVEYING THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY QUALITY OF LIFE

Zar Abdossaleh^{1,2*}, Farideh Sharififar³, Zahra Jamalania⁴, Khusrow Ebrahim¹, Fatemeh Ahmadi²

1. Faculty Of Physical Education & Sport Science, Shahid Beheshti University, G.C. Iran., 2. Dep. Of Physical Education. Jahrom Complex Higher Education. Jahrom, Iran. 3. Islamic Azad University Tehran South Branch .4. Islamic Azad University Karaj Br

Previous research has shown that physical activity (PA) may be beneficial to quality of life. However, the nature of this relationship is not fully understood. In this study, we examined the Surveying the Effect of physical activity in Quality of Life in Elderly subject. This study has a descriptive method and for this purpose, we randomly selected 150 Elderly (men; 75 and women; 75, mean age: 63) subject from 4 main park's of south Tehran as statistical sample. They divided into two groups by their physical activities 'active' and 'inactive'. We use of quality of life questioner as our Instrument in this study. Data were analyzed using with ANOVA and t-test. Findings showed that there is a significant relation between quality of life, sexually (men or women) and physical activity. Also, finding indicated that there aren't a significant different between quality of life, use of drug and illness in Participants. Our findings support the relationship between physical activity and quality of life. Generally, quality of life in active human better than inactive human and also in men better than women. Therefore physical activities could have a positive role in improve Elderly Quality of Life. Keywords: Active and inactive, Elderly, physical activity, quality of life Acknowledgment: Financial support from the Research Affairs of Shahid Beheshti University G.C. is gratefully acknowledged.

Attached graphs, figures and tables (if exist please find the file in files folder in cd-rom):

Introduction: Over the past 15 years, there has been a dramatic increase in research on quality of life that has rapidly become central to the literature on older adults. This should come as no surprise, because many older adults who become afflicted with chronic disease prefer quality of life to longevity (Rejeski et al, .2001). Life in the sixth Age has been typified as a time of continued functional decline and reduced quality of life. Exercise(physical activity) might positively affect this experience Successful aging encompasses multiple dimensions of health, including physical, functional, social, and psychological well-being (Phelan et al, 2004) Maintaining a high level of quality of life into advanced age is a growing public health concern as the older adult population continues to increase. In fact, one of the primary goals of Healthy People 2010 is to improve both the quality and the number of years of healthy life (Luk et al, .2006). Quality of life is frequently measured in investigations to evaluate the health of both clinical and general populations (Rejeski et al, .2001). In aging populations, the health benefits from physical activity (i.e., decreased risk for cardiovascular disease, diabetes, hypertension, cancer, and all-cause mortality) are well-known (Lim et al, .2005) Previous research has shown that physical activity (PA) may be beneficial to quality of life. However, the nature of this relationship is not fully understood. In this study, we examined the Surveying the Effect of physical activity in Quality of Life in Elderly subject.

Methods: This study has a descriptive method. A total of 150 subjects (75 females and 75 males) with the mean ages were 63 years were recruited from 4 main parks of south Tehran as statistical sample. Men and women who were 60 years of age and older were included in this study Prior to investigation, each subject completed a written informed consent. Subjects divided into two groups by their physical activities 'active' and 'inactive'. We use of quality of life questioner (SF12) as our Instrument in this study. Data were analyzed using with ANOVA and t-test.

Results: Findings showed that there is a significant relation between quality of life, sexually (men or women) and physical activity. Also, finding indicated that there aren't a significant different between quality of life, use of drug and illness in Participants.

Conclusion: In recent years, there have been clinical statements in geriatrics and increasing research evidence (Rejeski et al, .1996) that physical activity is a viable public health intervention for increasing or maintaining quality of life among older adults. In aging research, quality of life has been used as an umbrella term to describe a number of outcomes that clinicians believe is important in the lives of older adults. For example, in 1991, Stewart and King (Stewart et al, .1991) published a study on conceptual options for use in evaluating the efficacy of physical activity on quality of life in older adults. The primary findings of this investigation were that healthy older adults who participated in regular physical activity had higher values in all domains of SF12 than those who were not participated in physically active. In old age, are changes in valuation of life largely driven by changes in health? Our findings support the relationship between physical activity and quality of life. Generally, quality of life in active human better than inactive human and also in men better than women. Therefore physical activities could have a positive role in improve Elderly Quality of Life.

Acknowledgment Financial support from the Research Affairs of Shahid Beheshti University G.C. is gratefully acknowledged.



ANADOLUJET



TÜBİTAK

