

ISSN:1302-2040



ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ATATURK UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences



Cilt : 19

Sayı : 1

Ay/Yıl : Mart 2017

Volume : 19

Number : 1

Month/Year : March 2017

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 19

SAYI / NUMBER: 1

YIL / YEAR:2017

ISSN:1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ADINA

SAHİBİ / OWNER

Dr. Osman ELMALI, Erzurum

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Erdinç ŞIKTAR, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCILARI/ASSOCIATE EDITORS

Dr. Elif ŞIKTAR, Dr. Murat KALDIRIMCI, Dr. Fatih KIYICI, Erzurum

YAZI İŞLERİ / EDITORIAL OFFICE

Arş. Gör. Deniz BEDİR, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANLAR / ENGLISH CONSULTANT

Selçuk YAZICI, Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI/STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, İstanbul Dr. Fatih KAYA, Erzincan

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Ali KIZILET, İstanbul
Dr. Mustafa ATASEVER, Erzurum
Dr. Gül BALTACI, Ankara
Dr. Orhan KARSAN, Erzurum
Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu
Dr. Güner EKENCİ, Ankara
Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara
Dr. Özbay GÜVEN, Ankara
Dr. Arslan KALKAVAN, Rize
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara
Dr. Ahmet KIZILTUNÇ, Erzurum
Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun
Dr. Feza KORKUSUZ, Ankara
Dr. Günay ESKİCİ, Erzincan
Dr. Ömer ŞENEL, Ankara
Dr. Kemal TAMER, Ankara
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum
Dr. Fatih KIYICI, Erzurum
Dr. Arzu GÜLBAHÇE, Erzurum
Dr. A.Haktan SİVRİKAYA, Balıkesir
Dr. Murat TAŞ, Manisa
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum

Dr. Azmi YETİM, Ankara
Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Mersin
Dr. Erdal ZORBA, Ankara
Dr. Hülya AŞÇI, İstanbul
Dr. Akın ERDAL, Erzurum
Dr. İlhami GÜLÇİN, Erzurum
Dr. Recep GÜRSOY, Muğla
Dr. Nevin Atalay GÜZEL, Ankara
Dr. Ayşe Kin İŞLER, Ankara
Dr. Saliha KARATAY, Erzurum
Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı
Dr. Sema ALAY, Ankara
Dr. Velittin BALCI, Ankara
Dr. Şebnem CENGİZ, Şanlıurfa
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Ankara
Dr. Haluk SİVRİKAYA, Erzurum
Dr. Murat AKYÜZ, Manisa
Dr. S. Erim ERHAN, Erzurum
Dr. Başaran GENÇDOĞAN, Erzurum
Dr. Deniz EKİNCİ, Samsun

Dr. Zafer ÇİMEN, Ankara
Dr. C. Tuğrulhan ŞAM Erzurum
Dr. Hüseyin EROĞLU, Kahramanmaraş
Dr. Zinnur GEREK, Erzurum
Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum
Dr. Emre BELLİ, Erzurum
Dr. Necip Fazıl KİŞHALI, Erzurum
Dr. Hakan SUNAY, Ankara
Dr. İlhan ŞEN, Erzurum
Dr. Mehmet TUNÇKOL, Trabzon
Dr. Fatih YENEL, Ankara
Dr. Ümit KARLI, Bolu
Dr. H.Alper GÜNGÖRMÜŞ, Manisa
Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu
Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla
Dr. Latif AYDOS, Ankara
Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum
Dr. Metin BAYRAM, Ağrı
Dr. Güleda BURMAOĞLU
Dr. Bülent GÜRBÜZ
Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Amaç ve Kapsam

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

Yayın Periyodu

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

Abone işlemleri

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

Reklam işlemleri

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

Yayın hakkı

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

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
25240 ERZURUM/ TÜRKİYE
Tel:(0442) 2311380 • Faks:(0442) 2311333
e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

BASKI

MEGA OFSET MATBAACILIK SAN. LTD. ŞTİ.

K.KARABEKİR İŞ MERKEZİ ZEMİN KAT NO.27 ERZURUM

TEL : 0442 **234 60 76 - 233 96 94** | FAKS : 0442 **234 41 13** | **megaoffset@gmail.com**

YAZARLARA BİLGİ

Yayın Kuralları

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

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

Yazım Kuralları

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

6. Araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
7. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
8. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalı, alfabetik sıraya göre düzenlenmelidir. Kaynaklar metinde, soy isim ve tarih belirterek parantez içerisinde olmalıdır. (Örnek, (Siktar, 2012), (Baldwin ve Caldwell, 2003), (Martin ve ark., 1995).. Henüz yayınlanmamış veriler ve çalışmalar kaynaklar bölümünde yer almamalıdır. Bunlara metin içerisinde (isim(ler), yayınlanmamış veri, tarih) şeklinde yer verilmelidir. Kaynaklarda yazar sayısının 6 veya daha az olması durumunda tüm yazarların isimleri yazılmalıdır. Yazar sayısının altıdan fazla olması durumunda ise ilk altı yazarın ismi yazılmalı, sonrasında Türkçe makalelerde “ve ark.”, İngilizce makalelerde ise “et al.” ilave edilmelidir. Yazar isimlerinden sonra kaynak gösterilen yazının tam başlığı, dergi adı, yıl, cilt ve sayfa numaraları yazılmalıdır. Kaynaklar şu şekilde düzenlenmelidir:
 - a. Dergiler için;
Brocq O, Breuil V, Agopian V, Grisot C, Flory P, Bernard-Pomier G et al. Reactive arthritis induced by strongyloides stercoralis. Rev Rhum Engl Ed,1996;63:217-19.
 - b. Kitaplar için;
Ergen E. Egzersiz Fizyolojisi. Ankara: Nobel yayınevi, 2002:35-46.
 - c. Kitap bölümü için;
Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s). Arthritis and Allied Conditions. Philadelphia: Lea and Febiger, 1985: 497-501.
 - d. Tez için;
Kaplan SI. Post-hospital home health care: the elderly access and utilization (thesis). St. Louis (MO): Washington Univ; 1995.
9. Çalışma; 3 bilgisayar çıktısı (biri isimli, diğer ikisi isimsiz olacak şekilde) ve 8 gönderimlik posta ederi kadar pul ile birlikte gönderilmelidir.
10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan ve CD ye kopyalandıktan sonra dergimize gönderilmelidir.
11. Yayınlarda ulusal ve uluslararası geçerli etik kurallara uyulmalı, etik kurul kararı gerektiren klinik ve deneysel hayvan çalışmaları için ayrı ayrı etik kurul onayı alınmış olmalı ve belgelendirilmelidir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

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

MakaleBaşlığı:

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

Sayın Editör,

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

Bu çalışmanın:

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

Yazar(lar)

İmza

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT / VOLUME: 19

SAYI / NUMBER: 1

YIL / YEAR:2017

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no	Araştırma Makaleler / Research Articles
7-19	<p>Üniversitelerarası Şampiyonalara Katılan Bireysel Sporcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi</p> <p>Investigation of Some Physical and Physiological Features of Individual Athletes That Partipated Universities Championships</p> <p>Atila PULUR, Mehmet Alkım CEYLAN, Aydın KARAÇAM</p>
20-31	<p>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi</p> <p>Investigation of Emotional Intelligence Level of Different Variables of Physical Education and Sports Teachers</p> <p>Ahmet Haktan SİVRİKAYA, Erdinç ŞIKTAR</p>
32-40	<p>Zihinsel Engellilerde Egzersiz ve Sportif Oyun Programı Öncesi ve Sonrası Öfke Durumunun Karşılaştırılması</p> <p>Comparison of Anger Status Between Before and After The Exercise and Sports Game Program In Intellectual Disability</p> <p>Şehmus ASLAN, Tansu ÇALIŞKAN</p>
41-56	<p>11-14 Yaş Grubu Çocukların Sosyo-Demografik Özellikleri, Motor Performans Düzeyleriyle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</p> <p>Investigation of The Socio-Demographical Characteristics, The Level of Motor Performance and The Quality of Life of The Children of The 11-14 Age Group</p> <p>Elif TOP, Mehmet YILDIZ</p>
57-67	<p>Farklı Oranlarda Kreatin Kullanımının Amatör Erkek Futbolcular Üzerinde Sprint Performansa Etkisi</p> <p>The Effect of Sprint Performance of Amateur Male Soccer Using Different Ratio Creatine</p> <p>Yunus ÖZTAŞYONAR, Mustafa ATASEVER</p>
Sayfa no	Derleme Makaleler / Review Articles
68-79	<p>Türkiye Futbol Federasyonu Başkanlarının Görev Sürelerine İlişkin Bir Değerlendirme</p> <p>An Assessment Concerning The Duty Term of The Heads of The Turkish Football Association</p> <p>Talha MURATHAN, Hüseyin Çağdaş BATMAZ, Sebahattin DEVECİOĞLU</p>



ÜNİVERSİTELERARASI ŞAMPİYONALARA KATILAN BİREYSEL SPORCULARIN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Atilla PULUR¹, Mehmet Alkım CEYLAN¹, Aydın KARAÇAM²

ÖZ

Üniversitelerarası şampiyonalara katılan bireysel sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin incelenmesi, çalışmanın amacını oluşturmuştur. Araştırmada deneysel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 12 Havalı Silah Atıcısı, 12 Sprinter Atlet, 12 Eskrimci (Epe), 12 Kısa Mesafe Yüzücüsü olmak üzere toplam 48 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin belirlenerek karşılaştırılması için vücut yağ oranları, bacak kuvvetleri, çeviklikleri, dominant el, iki el ve sese karşı reaksiyon zamanları ölçümleri yapılarak karşılaştırılmıştır. Araştırmanın veri analizleri; SPSS 19.0 Paket programında yapılmıştır. Gruplar arası ölçüm değer ortalamalarının fark edip etmediğinin anlaşılması için ANOVA (Tek yönlü varyans) analizi yapılmıştır. Varyans homojenliğini sağlayan ölçüm değerleri SCHEFFE, varyans homojenliğini sağlamayan ölçüm değerleri TAMHANE istatistiği ile değerlendirilmiştir ($p<0,05$).Araştırma sonucunda, sporcuların iki el reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla beraber atıcıların vücut yağ yüzdeleri diğer branşlara göre anlamlı derecede fazla bulunmuştur. Atıcıların bacak kuvvetleri ortalamaları diğer üç branşın ortalamalarından anlamlı derecede düşük bulunmuş, yüzücülerin çevikliklerinin atletler ve eskrimciler ile anlamlı düzeyde farklı olduğu sonucu tespit edilmiştir. Atletlerin dominant el reaksiyon zamanları atıcılardan ve eskrimcilerden anlamlı şekilde büyük bulunurken, eskrimcilerin sese karşı reaksiyon zamanlarının yüzücülerden anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Havalı Silah Atıcılık, Sprinter Atlet, Eskrim (Epe), Kısa Mesafe Yüzücü.

INVESTIGATION OF SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL FEATURES OF INDIVIDUAL ATHLETS THAT PARTICIPATED UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS

ABSTRACT

Analyzing some of physical and physiological features of the sportsmen who participated in universities championships as individual is the objective of this thesis. Experimental screening model is used in the study. Sample of the study involves 48 sportsmen which are 12 air gun marksmen, 12 sprinter athletes, 12 fencers (epee) and 12 short distance swimmer. In this study, in order to assess sportsmen's physical and physiological features, body fat rates, leg strengths, balances and dominant hand, double hands and reaction times against sounds are measured and compared. Analysis of data at this study is done SPSS 19.0 package program. Anova (one way variant) analysis is done in order to understand measurement valuation averages amongst groups. Measurement valuations which provide variant homogeneity are assessed by SCHAFPE, measurement valuations which don't provide variant homogeneity are assessed by TAMHANE ($p<0,05$).In the of the study, no meaningful variations have been found amongst balances double hand reaction times of the sportsmen. Nevertheless, shooter's body fat percentages are considerably higher compared to other branches. While shooter's leg strength averages are considerably lower compared to other each three branches, swimmers' agilities are meaningfully differed from sprinters and fencers. Sprinters' dominant hand reaction times are meaningfully higher than shooter's and fencer's. However, fencers' reaction times are meaningfully lower than swimmers when they are compared of their reaction times against sound.

Keywords: Air Pistol Shooters, Sprinter Athletes, Fencing (epee), Short Distance Swimmers.

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

² 19 Mayıs İmam Hatip Ortaokulu, Ankara.

GİRİŞ

Sporun toplumsal hayat içerisindeki işgal ettiği yer gün geçtikçe büyük boyutlara ulaşmaktadır (Alkurt, 2012). Dünya üzerindeki insanların büyük bir çoğunluğu spor ile doğrudan ya da dolaylı olarak ilgilenmektedir. Yaşamın her alanında fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal olarak başarıyı hedefleyen insanlar, spor yaparak bu özelliklerini bir adım daha öteye taşımaya çalışmaktadırlar.

Ülkemizde spora olan ilgi son yıllarda giderek artmakta ve spor daha önemli bir noktaya gelmektedir. Faydaları saymakla bitmeyecek olan spor, toplumda her geçen gün daha çok ilgi görmektedir. Sporu alışkanlık haline getirmek zaman ve imkânlarla doğru orantılıdır. Bu alışkanlığın edinilmesi ve kalıcı olması, küçük yaştan itibaren sporun doğru şekilde öğrenilmesi ve uygulanması ile olabilmektedir(Muratlı, 1997; Muratlı, vd. 2005).

Okul öncesi dönemden başlayan ve tüm eğitim – öğretim yaşantısı boyunca giderek önem kazanan spor alışkanlığı üniversite seviyesindeki bireyler içinde çok önemlidir. Spor alışkanlığının performans ortamına aktarılması ve bu amaçla, hem iyi vakit geçirmek, hemde başarı elde etmek için olimpik anlamda, üniversite seviyesinde toplam 49 branşta öğrenciler müsabakalara iştirak etmektedirler.

Üniversitelerarası düzenlenen şampiyonalara sporcular bireysel veya takım halinde katılmaktadırlar. Daha önce yapılan çalışmaların büyük çoğunun takım sporlarını kapsaması, bireysel spor branşları olan havalı silah atıcılık, atletizm, eskrim ve yüzme alanındaki çalışmaların daha az olması bizi bu araştırmayı yapmaya yönlendirmiştir(TUSF, 2014).

Bireysel spor branşları kapsamında yer alan havalı silah atıcılık, atletizm, eskrim ve yüzme branşlarında üniversitelerarası şampiyonalara katılan sporcular, yaptıkları branşların fiziksel, fizyolojik ve teknik özelliklerini en iyi şekilde performans ortamına aktararak başarı sağlamayı hedeflemektedirler. Bu branşların özellikleri dikkate alındığında, fiziksel özelliklerden vücut yağ yüzdesi, fizyolojik özelliklerinden kuvvet, çeviklik ve reaksiyon oldukça önemlidir. Yapılan fiziksel ve fizyolojik incelemeler sporcunun ve uygulanacak antrenman modelinin seçilmesine, hedeflenen başarıda önsezi oluşturulmasına katkı sağlar (Duyul, 2005).

Araştırmamızda üniversitelerarası müsabakalara havalı silah atıcılık, atletizm, eskrim ve yüzme branşlarında katılan öğrencilerin fiziksel özelliklerinden vücut yağ yüzdesi, fizyolojik özelliklerinden kuvvet, çeviklik ve reaksiyon özelliklerini inceleyerek karşılaştırmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Model

Bu araştırmada bireysel spor branşları kapsamında yer alan havalı silah atıcılık, atletizm, eskrim ve yüzme branşlarında üniversitelerarası şampiyonalara katılan sporcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri incelendiği araştırmada, genel tarama modellerinden ortalamalar arasındaki farkların belirlenmesi amacıyla deneysel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2010).

Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini Üniversitelerarası havalı silah atış müsabakalarına katılan 39 tabanca ve tüfek atıcısı, atletizm müsabakalarına katılan 99 sprinter atlet, eskrim müsabakalarına katılan epe kategorisinde katılan 49 eskrimci ve kısa mesafe yüzme müsabakalarına katılan 471 yüzücü olmak üzere toplam 706 sporcu oluşturmaktadır. Örneklem gurubunu ise 19 - 22 yaş arası Üniversitelerarası Spor Müsabakalara iştirak etmiş, 12 havalı silah atıcısı, 12 sprinter atlet, 12 eskrimci (epe) ve 12 yüzücüden oluşan 48 erkek sporcu olmak üzere evrenin % 32,8'ini oluşturmaktadır. Grubun yaş ortalaması 20,22, ortalama boy uzunlukları 176,89 cm, ortalama vücut ağırlıkları 71,26 kg. olup her grup homojen deneklerden oluşmaktadır

Veri Toplama Araçları

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri: Sporcuların boyları ve vücut ağırlıkları ayakkabısız olarak, şort ve tişört ile ölçülmüş, ağırlık ölçümünde vücut kompozisyon analizörü (BC-310, Tanita Corp.,Tokyo,Japan), boy ölçümünde 0,1 cm hassasiyette boy ölçer kullanılmıştır.

Vücut yağ oranı ölçümleri: Vücut kompozisyon analizörü (BC-310, Tanita Corp.,Tokyo,Japan) kullanılmıştır.

Bacak kuvveti ölçümü: Beş dakika ısınmanın ardından, denekler dizleri bükük durumda Tümer marka yük hücresi girişli kuvvet ölçüm sistemi dinamometre sehpasının üzerine ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda bacaklarını kullanarak yukarı çekmişlerdir. Bu çekiş iki kez tekrar edilip her sporcu için en iyi değer kaydedilmiştir.

Çeviklik ölçümleri: Sporcuların çeviklik özelliklerinin ölçümü için Illinois Çeviklik Testi kullanılmıştır. Test spor salonunda, 8 adet trafik konisi kullanılarak aşağıda belirtilen şekilde oluşturulmuştur. Sporculara uygun ısınma zamanı verilmiş ve daha sonra testin

uygulaması anlatılmış ve teste başlanmıştır. Sporcular yüksek çıkış vaziyetinde hazır bulunmuşlar ve çıkış sesi ile teste başlamışlardır. Test esnasında iki kronometre tutulmuş olup her iki kronometrenin ortalaması sonuç olarak alınmıştır.

Reaksiyon ölçümleri: Çalışmada, deneklerin işitsel ve görsel reaksiyon zamanları Newtest 1000 Aleti kullanılarak tespit edildi. Reaksiyon zamanlarının ölçülmesinde ölçüm yapılan yerin gürültüsüz ve ışık alan bir ortam olmasına dikkat edildi. Her denekten ses ve ışık uyarılarına karşı 1 deneme ve sonrasında 10 ölçüm alındı. İlk 5 deneme alıştırmaya kabul edilerek, son 5 denemenin ortalaması reaksiyon zamanı olarak belirlendi (Tamer, 1995). Deneklerin skoru olarak milisaniye cinsinden kaydedildi. Sporcuların görsel reaksiyon ölçümleri dominant el, her iki el kullanarak ayrı ayrı ölçülmüştür. İşitsel reaksiyon zamanının ölçülmesinde sporcuların baskın ellerini kullanmaları istenmiştir.

Verilerin Analizi

Hesaplamalar SPSS 19.0 Paket programında yapılmıştır. Analiz kriterleri, literatürdeki benzer araştırmalarda kullanılan kriterler göz önüne alınarak oluşturulmuştur. Öncelikle her bir ölçüme ait grup bazında tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Sonrasında gruplar arası ölçüm değer ortalamalarının fark edip etmediğinin anlaşılması için ANOVA (Tek yönlü varyans) analizi yapılmıştır. Anova analizinde farklılık gösteren ortalamalar için varyans homojenliği değerlendirmesi LEVENE'S testi ile yapılmıştır. Varyans homojenliğini sağlayan ölçüm değerleri SCHEFFE, varyans homojenliğini sağlamayan ölçüm değerleri TAMHANE istatistiği ile değerlendirilmiştir ($p<0,05$). Testleri normallüğünün hesaplanmasında sonuçlar Shapiro – Wilk istatistiğine tabi tutulmuştur.

BULGULAR

Sporcuların vücut yağ yüzdelerinin (%) karşılaştırılması

Tablo 1. Sporcuların Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırılması

YAĞ %	N	$\bar{X} \pm SS$	P
ESKRİM	12	8,58 \pm 3,80	
ATIŞ	12	11,83 \pm 4,37	
ATLETİZM	12	6,87 \pm 1,65	,00*
YÜZME	12	8,53 \pm 1,77	
Total	48	8,95 \pm 3,54	

0,00* $p<0,05$

Araştırmaya katılan sporcuların vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 2. Sporcuların Vücut Yağ Yüzdelerinin Branşlarına Göre Çoklu Karşılaştırılması.

Bağımlı Değişken:fat

				95% Güven Aralığı			
	(I) grup	(J) grup	Anlamlı Fark (I-J)	S.S.	P	Alt Sınır	Üst Sınır
Tamhane	ESKRİM	ATIŞ	-3,25	1,67	,33	-8,09	1,59
		ATLETİZM	1,71	1,19	,67	-1,89	5,33
		YÜZME	,05	1,20	1,00	-3,58	3,68
	ATIŞ	ESKRİM	3,25	1,67	,33	-1,59	8,09
		ATLETİZM	4,96*	1,34	,01*	,84	9,09
		YÜZME	3,30	1,36	,16	-,84	7,44
	ATLETİZM	ESKRİM	-1,71	1,19	,67	-5,33	1,89
		ATIŞ	-4,96*	1,34	,01*	-9,09	-,84
		YÜZME	-1,66	,69	,14	-3,68	,34
	YÜZME	ESKRİM	-,05	1,20	1,00	-3,68	3,58
		ATIŞ	-3,30	1,36	,16	-7,44	,84
		ATLETİZM	1,66	,69	,14	-,34	3,68

0,01* p<0,05

Tablo 2'ye göre Atıcılar ile Atletlerin vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Sporcuların bacak kuvvetlerinin (kg) karşılaştırılması

Tablo 3. Sporcuların Bacak Kuvvetlerinin Karşılaştırılması

YAĞ %	N	$\bar{X} \pm SS$	P
ESKRİM	12	102,02 \pm 23,82	,00*
ATIŞ	12	64,00 \pm 10,93	
ATLETİZM	12	100,12 \pm 20,24	
YÜZME	12	86,90 \pm 11,32	
Total	48	88,26 \pm 22,84	

0,00* p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların bacak kuvvetlerinin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4. Sporcuların Bacak Kuvvetlerinin Branşlarına Göre Çoklu Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken:bacak

(I) grup	(J) grup	Anlamlı Fark			95% Güven Aralığı		
		(I-J)	S.S.	P	Alt Sınır	Üst Sınır	
Tamhane	ESKRİM	ATIŞ	38,02*	7,56	,00*	15,22	60,82
		ATLETİZM	1,90	9,02	1,00	-24,23	28,03
		YÜZME	15,12	7,61	,33	-7,75	38,00
ATIŞ	ESKRİM	ESKRİM	-38,02*	7,56	,00*	-60,82	-15,22
		ATLETİZM	-36,12*	6,64	,00*	-55,89	-16,36
		YÜZME	-22,90*	4,54	,00*	-36,03	-9,76
ATLETİZM	ESKRİM	ESKRİM	-1,90	9,02	1,00	-28,03	24,23
		ATIŞ	36,12*	6,64	,00*	16,36	55,89
		YÜZME	13,22	6,69	,33	-6,64	33,09
YÜZME	ESKRİM	ESKRİM	-15,12	7,61	,33	-38,00	7,75
		ATIŞ	22,90*	4,54	,00*	9,76	36,03
		ATLETİZM	-13,22	6,69	,33	-33,09	6,64

0,00* p<0,05

Tablo 4'e göre eskrimciler ile atıcıların karşılaştırılması sonucunda, atıcılar ile atletlerin karşılaştırılması sonucunda, atıcılar ile yüzücülerin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Sporcuların çevikliklerinin (sn) karşılaştırılması

Tablo 5. Sporcuların Çevikliklerinin Karşılaştırılması

YAĞ %	N	X±SS	P
ESKRİM	12	16,75 ±,57	,00*
ATIŞ	12	17,27 ±,42	
ATLETİZM	12	17,01 ±,40	
YÜZME	12	17,84 ±,65	
Total	48	17,22 ±,64	

0,00* p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların çevikliklerinin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 6. Sporcuların Çevikliklerinin Branşlarına Göre Çoklu Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken:çeviklik

(I) grup	(J) grup	Anlamlı Fark			95% Güven Aralığı		
		(I-J)	S.S.	P	Alt Sınır	Üst Sınır	
Scheffe	ESKRİM	ATIŞ	-,51	,21	,14	-1,13	,10
		ATLETİZM	-,25	,21	,69	-,87	,36
		YÜZME	-1,08*	,21	,00*	-1,70	-,46
ATIŞ	ESKRİM	ESKRİM	,51	,21	,14	-,10	1,13
		ATLETİZM	,25	,21	,70	-,36	,87
		YÜZME	-,57	,21	,08	-1,19	,04
ATLETİZM	ESKRİM	ESKRİM	,25	,21	,69	-,36	,87
		ATIŞ	-,25	,21	,70	-,87	,36
		YÜZME	-,82*	,21	,00*	-1,44	-,20
YÜZME	ESKRİM	ESKRİM	1,08*	,21	,00*	,46	1,70
		ATIŞ	,57	,21	,08	-,04	1,19
		ATLETİZM	,82*	,21	,00*	,20	1,44

0,00* p<0,05

Tablo 6'ya göre eskrimciler ile yüzücülerin karşılaştırılması sonucunda, atletler ile yüzücülerin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Diğer branşlar arasında yapılan karşılaştırmalar sonucunda branşların ortalamaları arasında fark tespit edilememiştir.

Sporcuların dominant el reaksiyon (msn) zamanlarının karşılaştırılması

Tablo 7. Sporcuların Dominant El Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması

YAĞ %	N	$\bar{X} \pm SS$	P
ESKRİM	12	206,50 ±22,35	,00*
ATIŞ	12	218,75 ±20,39	
ATLETİZM	12	283,16 ±35,94	
YÜZME	12	243,16 ±21,48	
Total	48	238,00 ±38,85	

0,00* p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların dominant el reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 8. Sporcuların Dominant El Reaksiyon Zamanlarının Branşlarına Göre Çoklu Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken:reaksiyon dom el		95% Güven Aralığı					
(I) grup	(J) grup	Anlamli Fark (I-J)	S.S.	P	Alt Sınır	Üst Sınır	
Scheffe	ESKRİM	ATIŞ	-12,25	10,54	,71	-42,90	18,40
		ATLETİZM	-77,08*	10,54	,00*	-107,73	-46,42
		YÜZME	-36,66*	10,54	,01	-67,32	-6,01
ATIŞ	ESKRİM	ESKRİM	12,25	10,54	,71	-18,40	42,90
		ATLETİZM	-64,83*	10,54	,00*	-95,48	-34,17
		YÜZME	-24,41	10,54	,16	-55,07	6,23
ATLETİZM	ESKRİM	ESKRİM	77,08*	10,54	,00*	46,42	107,73
		ATIŞ	64,83*	10,54	,00*	34,17	95,48
		YÜZME	40,41*	10,54	,00	9,76	71,07
YÜZME	ESKRİM	ESKRİM	36,66*	10,54	,01	6,01	67,32
		ATIŞ	24,41	10,54	,16	-6,23	55,07
		ATLETİZM	-40,41*	10,54	,00*	-71,07	-9,76

Tablo 8'e göre eskrimciler ile atletlerin karşılaştırılması sonucunda, atıcılar ile atletlerin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Sporcuların iki el reaksiyon zamanlarının (msn) karşılaştırılması

Tablo 9. Sporcuların İki El Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması

YAĞ %	N	X±SS	P
ESKRİM	12	291,02 ±44,96	,51
ATIŞ	12	299,80 ±54,15	
ATLETİZM	12	320,71 ±82,23	
YÜZME	12	288,21 ±41,78	
Total	48	299,93 ±57,59	

0,51 p>0,05

Araştırmaya katılan sporcuların iki el reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sporcuların sese karşı reaksiyon zamanlarının(msn) karşılaştırılması

Tablo 10. Sporcuların Sese Karşı Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması

YAĞ %	N	X±SS	P
ESKRİM	12	206,55±22,30	,00*
ATIŞ	12	218,72 ±20,33	
ATLETİZM	12	221,50 ±19,34	
YÜZME	12	243,16 ±21,48	
Total	48	222,48 ±24,22	

0,00* p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların sese karşı reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 11. Sporcuların Sese Karşı Reaksiyon Zamanlarının Branşlarına Göre Çoklu Karşılaştırılması

		Bağımlı Değişken:reaksiyon_ses				95% Güven Aralığı	
	(I) grup	(J) grup	Anlamlı Fark (I-J)	S.S.	P	Alt Sınır	Üst Sınır
Scheffe	ESKRİM	ATIŞ	-12,17	8,53	,57	-36,97	12,62
		ATLETİZM	-14,95	8,53	,39	-39,75	9,85
		YÜZME	-36,61*	8,53	,00*	-61,41	-11,81
	ATIŞ	ESKRİM	12,17	8,53	,57	-12,62	36,97
		ATLETİZM	-2,77	8,53	,99	-27,57	22,02
		YÜZME	-24,44	8,53	,05	-49,24	,36
	ATLETİZM	ESKRİM	14,95	8,53	,39	-9,85	39,75
		ATIŞ	2,77	8,53	,99	-22,02	27,57
		YÜZME	-21,66	8,53	,10	-46,46	3,13
	YÜZME	ESKRİM	36,61*	8,53	,00*	11,81	61,41
		ATIŞ	24,44	8,53	,05	-,36	49,24
		ATLETİZM	21,66	8,53	,10	-3,13	46,46

0,00* p<0,05

Tablo 11'e göre eskrimciler ile atletlerin karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada sporcuların vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması sonucunda atıcıların yağ yüzdelerinin %11,83 olarak diğer branşlara göre (Atletizm; % 6,86; Eskrim; % 8,58, Yüzme; % 8,53) daha fazla olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre anlamlı fark olduğu ($p=0,03<0,05$) bulunmuştur. Araştırmada, testlere katılan havalı silah atıcılarının vücut yağ oranları sağlıklı, atlet, eskrimci ve yüzücülerin vücut yağ oranları düşük olarak bulunmuştur. Havalı silah atıcılarının normal standartlar içerisinde yer aldığı, diğer branşlarla farklılıkların ise atıcılık branşının mukayese yapılan diğer branşlara göre statik olarak uygulanması ve vücut yağ yüzdesi kriterinin atıcıların performansını direk olarak etkilememesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Hales ve Hales (1985), yaptıkları çalışmada West Point Amerikan Askerî Öğrencilerinin vücut yağ yüzdelerini, bayanlarda % 18,7 erkeklerde ise % 9,5 olarak bulunmuşlardır. Havenetidis ve ark. (2009), uyguladıkları testler sonucunda yaşları 18 ile 23 arasında değişen Askerî okul öğrencilerinde vücut yağ yüzdesini %12,3; Beden Kitle endeksini 24,1 olarak tespit etmişlerdir. İskender (2010), yaptığı çalışmada ateşli tabanca atıcılarının vücut yağ yüzdesi ortalamalarını % 16,64 \pm 6,45 olarak bulmuştur. Turan ve ark.(1997), Cumhuriyet Üniversitesi'nde okuyan sedanter bireyler ile antrene sporcular arasında derialtı yağ kalınlıkları açısından yaptığı çalışmada, sporcuların daha düşük yağ kitlesine sahip olduğunu saptamışlardır. Çalışmanın sonucunda deneklerin yağ yüzde

değerleri diğer yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında sonuçların paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların bacak kuvveti ölçümleri sonucunda; atıcıların bacak kuvvetlerinin ortalamalarını 64,000 kg olarak diğer branşlara göre (Atletizm; 100,12 kg, Eskrim;102,02 kg, Yüzme;86,90 kg)daha düşük olduğu bulunmuştur ($p=0,00<0,05$). Atıcılık sporu ile uğraşan öğrencilerin antrenman programının incelenmesi sonucunda karşılaştırma yapılan diğer üç branşa göre daha az kuvvet antrenmanı uyguladıkları bununla ilişkili olarak da bacak kuvvetlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Coşkun (2009), pentatloncularla yaptığı çalışmada 20 kara pentatloncunun bacak kuvvetleri ortalamalarını 125,17 kg olarak tespit etmiştir. Pentatloncuların atıcılık dışında, engelli koşu, engelli yüzme, bomba atma, kros (8000 m koşu) branşlarına yönelik yaptıkları antrenmanlar göz önüne alındığında, araştırmamıza katılan branşlarla farklılıkların olmasının normal olduğu düşünülmektedir. Akçakaya (2009), Trakya Üniversitesi futbol, atletizm ve basketbol takımlarındaki sporcuların bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması çalışmasında, 15 erkek atlet üzerinde yaptığı testler sonucunda bacak kuvvetlerinin ortalamalarını 128,10 olarak tespit etmiştir. İskender (2010), Ateşli tabanca atıcıları ile yaptığı çalışmada ateşli tabanca atıcılarının bacak kuvvetleri ortalamasını 127,54 kg olarak tespit etmiştir. Bizim araştırmamızdaki değerlerden yüksek bulunmasının sebebi çalışmada kurgulanan antrenman programlarının kas kuvvetini geliştirmeye yönelik olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir

Çeviklik özelliklerinin incelenmesi sonucunda; yüzücülerin ortalaması (17,84 sn) ile eskrimcilerin ortalaması (16,76 sn) arasında($p=,00<0,05$), bununla birlikte yine yüzücüler ile atletlerin ortalaması (17,02 sn) arasında ($p= ,00<0,05$)farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Yüzücüler ile Atıcılar (17,27 sn) arasında ($p= ,08>0,05$)yapılan karşılaştırma sonucunda, atıcıların yüzücülerden daha çevik oldukları, istatistiksel açıdan ise aralarındaki bu farkın anlam taşımadığı sonucu bulunmuştur. Kısa mesafe yüzücüleri çevikliğe daha çok müsabakaya başlangıç anında ihtiyaç duyarlar. Çıkışın ardından süratte ve kuvvette devamlılık özelliklerini ziyklik hareketlerle devam ettirirler, bu nedenle çeviklik özelliğine çıkış hareketinden sonra ihtiyaç duymadıkları, özellikle müsabaka içerisinde uyarıların çok olduğu ve çevikliğe ihtiyaç duyan branşlar ile yüzücülerin arasında farklılıkların bu nedenle olduğu düşünülmektedir. Araştırmada diğer branşlar arasında yapılan karşılaştırma sonucunda anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. İllinois çeviklik testi değerlendirme çizelgesine göre branşların değerlendirmesi sonucunda; eskrimcilerin (16,76 sn) çok iyi, atletler (17,02 sn) iyi, atıcılar

(17,27 sn) iyi ve yüzücülerin (17,84 sn) iyi çeviklik seviyesine sahip oldukları bulunmuştur (Reiman, 2009).

Sporcuların dominant el reaksiyon, iki el reaksiyon ve Sese karşı reaksiyon zamanlarının karşılaştırması sonucunda; dominant el reaksiyon zamanları; atletlerin ortalamaları (283,58 msn) ile eskrimcilerin ortalamaları (206,50 msn) arasında ($p=0,00<0.05$), bununla birlikte yine atletlerin ortalamaları ile atıcıların ortalamaları (218,75 msn) arasında ($p=0,00<0.05$) farklılıklar olduğu bulunmuştur. Atletlerin ortalamaları (283,583 msn) ile yüzücülerin ortalamaları (243,16 msn) arasında ($p=0,06<0.05$) anlamlı bir farklılık istatistiksel açıdan görülme de, yüzücülerin dominant el reaksiyon zamanlarının atletlere göre daha iyi olduğu söylenebilir. İki el reaksiyon zamanları ortalamaları; atıcılarda 299,80 msn, atletlerde 320,72 msn, eskrimcilerde 291, 03 msn ve yüzücülerde 288,94 msn olarak bulunmuştur. Çoklu karşılaştırmalar sonucunda ($p=0,51>0,05$) olduğundan branşlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aralarında anlamlı bir fark olmamasına rağmen, en iyi ortalamaya sahip yüzücülerin yaptıkları spor dalı gereği her iki ellerini kullandıkları göz önüne alındığında, sonuçlarının diğer branşlara göre daha düşük çıkmasının normal olduğu düşünülmektedir. Sese karşı reaksiyon zamanlarına bakıldığında ise; atıcıların ortalaması 218,73 msn, atletlerin ortalaması 221,50 msn, eskrimcilerin ortalaması 206,55 msn, yüzücülerin ortalaması ise 243,17 msn olarak ölçülmüştür. İstatistiksel açıdan eskrimciler ile yüzücüler arasında ($p=0,00<0,05$) anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür.

Araştırmada görsel performansın önemli olduğu eskrim ve atış branşlarında yer alan sporcuların sese karşı reaksiyon zamanlarının, ses ile müsabakalarına başlayan atletler ve yüzücülerden daha iyi olmasının, bu iki branşda yer alan sporcuların genel hazırlık ve özel hazırlık dönemlerini daha verimli olarak geçirdiklerinin göstergesi olduğu düşünülmektedir. El-göz reaksiyonunun önemli olduğu atıcılık ve eskrim branşlarının sonuçlarının daha iyi çıkmasının bir başka nedeninin de, atletler ve yüzücülerin müsabaka ve antrenman ortamlarında, verilen uyarılar sonrası ilk reaksiyonlarına alt ekstremitelerle başlamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Duvan ve ark. (2010), elit erkek ve bayan eskrimcilerde maksimal yüklenme yoğunluğunun, görsel reaksiyon zamanı üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda erkek eskrimcilerin dominant el görsel reaksiyon zamanlarını $171,00\pm 16,06$ sn olarak tespit etmişlerdir. Di Russo ve ark. (2006), İspanya eskrim ve karate Milli Takımında yer alan sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, erkek eskrimcilerin reaksiyon zamanı ortalamalarını $356,49\pm 38,50$ ms, erkek karatecilerin reaksiyon zamanı ortalamalarını $399,00\pm 72,50$ ms, olarak tespit etmişlerdir. Delignieres ve ark. (1994),

yaptıkları çalışmada, eskrimcilerin istirahat reaksiyon zamanlarını, $270,35\pm 25,49$ ms, boksörlerin istirahat reaksiyon zamanı değerlerini $273,64\pm 35,56$ msn, tenisçilerin istirahat reaksiyon zamanı değerlerini, $251,36\pm 32,05$ msn, masa tenisçilerin istirahat reaksiyon zamanı değerlerini ise, $324,46\pm 72,41$ msn, olarak tespit etmişlerdir. Literatürdeki birçok değer çalışmamızla paralellik göstermektedir. Farklılık gösterilen değerlerin ise yapılan antrenmanlar, spora başlama yaşları ve tecrübe farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda, iki el reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla beraber atıcıların vücut yağ yüzdeleri diğer branşlara göre anlamlı derecede fazla bulunmuştur. Atıcıların bacak kuvvetleri ortalamaları diğer üç branşın ortalamalarından anlamlı derecede düşük bulunmuş, yüzücülerin çevikliklerinin atletler ve eskrimciler ile anlamlı düzeyde farklı olduğu sonucu tespit edilmiştir. Atletlerin dominant el reaksiyon zamanları atıcılardan ve eskrimcilerden anlamlı şekilde büyük bulunurken, eskrimcilerin sese karşı reaksiyon zamanlarının yüzücülerden anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak sporcuların yağ yüzdesi, kuvvet, çeviklik ve reaksiyon özelliklerinin bilinmesi antrenmanların planlanması ve sporcuların gelişiminin sağlanması açısından önemli olduğu söylenebilir.

ÖNERİLER

- Bu konuda yapılacak diğer çalışmalarda örneklem grubunun genişletilerek araştırma yapılmasının farklı sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir.
- Sporculara uygulanan testlerin genişletilerek daha kapsamlı hale getirilmesi, incelenen spor branşlarının sporcudan beklentilerini daha iyi ortaya koymasını sağlayacaktır.
- Aynı yaş grubunda farklı branşlarda mücadele eden üniversite öğrencilerine de benzer çalışmalar yapılabilir.
- Çalışma yapılan grubun takibi yapılarak üniversite sonrasında spora devam etme durumları ve bir üst kategori olan kulüp/milli takım yarışmalarına katılım durumları ile gelecekteki fiziksel ve fizyolojik özellikleri karşılaştırılabilir.
- Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar elit sporcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri ile karşılaştırılabilir.

KAYNAKLAR

1. **Akçakaya, İ. (2009).** *Trakya Üniversitesi'nin basketbol, atletizm ve futbol takımlarında yer alan erkek sporcuların bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
2. **Alkurt, Z. (2012).** Sportif Eğitimlerin Fiziksel ve Sportif Gelişime Etkisi, *Savunma Bilimleri Dergisi*, 11(2), 149 – 158.
3. **Büyüköztürk, Ş. (2010).** *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem.
4. **Coşkun, S. (2012).** *Denge Antrenmanlarının Kara Pentatloncularda Fırlatma İsbetlilik Oranına ve Denge ve Koordinasyon Üzerine Etkisi,* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
5. **Delignieres, D., Brisswalter, J., Legros, P. (1994).** Influence of physical exercise on choice reaction time in sport experts: the mediating role of resource allocation. *Journal of Human Movement Studies*, 27, 173 – 188.
6. **Di Russo F, Taddei F, Apnile T, Spinelli D., (2006, November 13).** Neural correlates of fast stimulus discrimination and response selection in top-level fencers, *Neurosci Lett.*; 408(2):113 – 8.
7. **Duyul, M. (2005).** Hentbol, voleybol ve futbol üniversite takımlarının bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin başarıya olan etkilerinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
8. **Duvan, A., Toros, T., Şenel, Ö., (2010).** Maksimal yüklenme yoğunluğunun elit türk eskrimcilerin görsel reaksiyon zamanları üzerine etkisi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, (3), 146 – 152.
9. **Hales, D., Hales, R. (1985).** U.s. army total fitness program. *Crown, Publishers, Inc,* New York.
10. **Haveneditis, K., Kardaris, D., Paxinos, T., (2009, September 25-27).** Relationship Between Military Physical Fitness Tests And Selected Antropometric Measures, *Proceedings Of The 11th International Congress Of Sport Kinetics*, Halkidiki, Greece, Pp.190-191.
11. **İskender, T., (2010).** *Ateşli tabanca atıcılarına uygulanan özel antrenmanların bazı motorik özellikler üzerine etkisi,* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
12. **Muratlı, S. (1997).** *Çocuk ve spor antrenman bilimi ışığı altında.* Ankara: Bağırhan Yayinevi.
13. **Muratlı, S., Şahin, G., Kalyoncu, O. (2005).** *Antrenman ve müsabaka.* İstanbul:Yayılım Yayıncılık, 123,219,341.
14. **Reiman, M.P., Manske, R.C., (2009).** *Functional Testing in Human Performance* (First Edition). Champaign: Human Kinetics Europe Ltd.
15. **Tamer, K., (2000).** *Sporda fiziksel fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi.* Ankara: Bağırhan Yayinevi.
16. **Turan, T.,Kayserilioğlu, A.,Şentürk, D.,Subaşı, F.F.,Güler, Ç. (1992).** Sedanter bayanlarda 8 haftalık submaximal egzersiz programının fizyolojik parametrelerine etkisi. *Spor Bilimleri 2.Ulusal Kongresi Bildirileri*, Ankara,214
17. **Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu [TUSF], (2014).** <http://www.tusf.org/hakk%C4%B1m%C4%B1zda.aspx> sayfasından erişilmiştir.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ahmet Haktan SİVRİKAYA¹, Erdiñç ŞIKTAR²

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu araştırma betimleyici tipte bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini Balıkesir ilinde ilköğretim okullarında görev yapan tüm beden eğitimi öğretmenleri oluşturmuştur. Örneklem seçimine gidilmeyip 1 Mart 2015-31 Mayıs 2015 tarihleri arasında araştırmaya katılmayı kabul eden toplam 43 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur.

Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen soru formu ve duygusal zekâ düzeylerini ölçmek için Acar (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan Bar-On Duygusal Zekâ Yeteneği Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Yapılan normalite testinde (Shapiro Wilk Testi) veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik analizlerle (Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis testleri) incelenmiştir. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir.

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişisel beceri boyutunda yüksek puana, genel ruh durumu ve stresle başa çıkma boyutlarında ise düşük puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zeka, Duygusal Zeka, Beden Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni.

INVESTIGATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVEL OF DIFFERENT VARIABLES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate in terms of physical education and sports teachers' emotional intelligence levels of different variables. This research is a descriptive type of research.

The universe of the research was created by all physical education teachers working in primary schools in Balıkesir province. A total of 43 physical education teachers who did not choose the sample but accepted to participate in the research between March 1, 2015 and May 31, 2015 were created.

The questionnaire developed by the researcher in collecting data and the Bar-On Emotional Intelligence Ability Scale adapted to Turkish by Acar (2002) were used to measure emotional intelligence levels. Data were analyzed using SPSS 20 software package.

Non-parametric analyzes (Mann Whitney-U and Kruskal Wallis tests) were performed because the constructed normality test (Shapiro Wilk Test) showed no normal distribution. Statistical significance of the statistical tests was accepted as $p < 0.05$. As a result; Physical education and sports teachers have high scores in personal skills, general mood and low scores in stress coping dimensions. It was also found that the levels of emotional intelligence of the physical education and sports teachers were moderate.

Keywords: Intelligence, Emotional Intelligence, Physical Education, Physical Education and Sports Teachers.

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

² Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

GİRİŞ

Son yıllarda yapılan araştırmalar insan ilişkilerinin ve duygularının en az teknoloji kadar önemli olduğunu göstermiştir. Özellikle insan ilişkileri gerektiren öğretmenlik gibi mesleklerde duygusal yetkinlikler daha da önem kazanmıştır. Yapılan araştırmalarda verimli iş ortamında verimli kişilerarası ilişki geliştirmenin anahtarını duyguları tanıma, yorumlama ve yönetme olduğu bulunmuştur (Lopes, Bracket, Nezlek, Schütz, Sellin ve Salovey, 2004).

Duygu (emotion), mutluluk, umutsuzluk ve hüznün gibi genelde hem fizyolojik hem de bilişsel tabanları olan ve davranışı etkileyen faktörler olarak tanımlanmaktadır (Ulaş ve Arbak, 2004). Zeka, yeni karşılaşılan, tanıdık olmayan durumlara uyum sağlama, soyut, somut, sözel problemleri çözebilme, kendini eleştirme, öğrenebilme, yaratıcılık, soyutlama yetenekleri olarak tanımlanmaktadır (Akboy, 2005). Duygusal zeka ise kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını kontrol etme, bunlar arasında seçim yapabilme ve kişinin bu duygularını hayatına yön vermede kullanabilme yeteneğini içeren sosyal zekanın bir türüdür (Mayer, Caruso ve Salovey, 1999). Duygusal zeka zihinsel bir beceridir. Sadece duygulara sahip olmak değil, aynı zamanda onların ne anlama geldiğini anlamaktır. Duygu kavramı akıl gerektirir ancak kişiyi zihinsel sisteme ulaştıran, yaratıcı düşüncelere meydan veren şey yine duygulardır (Epstein, 1999). Duygusal zeka, kendimizin ve başkalarının duygularını tanımayı ve değerlendirmeyi öğrenmemizin yanı sıra duygulara ilişkin bilgileri ve duyguların enerjisini günlük yaşamımıza ve işimize etkin bir biçimde yansıtarak onlara uygun tepkiler vermemizi sağlar (Yeşilyaprak, 2001). Duygusal zeka yönetimde duyguları engelleme değil, uygun biçimde yönetme, bireysel stratejilerin izini oluşturmaktadır. Böylece birey eğitim ve iş hayatı başta olmak üzere hayatının her alanında başarı elde edebilir. (Yaylacı, 2006). Bradberyy ve Greaves 2006'e göre, en iyi başarıyı elde edenler mantıkları ile hisleri arasında görünmeyen bağ kuranlardır.

Bireysel boyutta değerlendirildiğinde duygusal zeka, bireyin hedeflerine ulaşmasında, yaşam tatmini elde etmesinde, ilişki yönetiminde zihinsel ve fiziksel performans yönetiminde, problem çözümünde, alternatifler arasında sağlıklı, bilinçli seçimler yapabilmesinde, vizyon oluşturmada enerjisini pozitif yönde ve yapıcı bir biçimde yaşamına katkı sağlayacak yönde kullanmasında yararlanabileceği bir zeka boyutudur. Duygusal Zeka insan zekasını anlamaya ve açıklamaya yönelik yeni açılımlar getirmektedir. "Neden bazı insanlar okulda, akademik ortamda başarısız olurlarken hayatta başarılı olabilmektedir?" Bu soru insanları başarı konusunu yeniden gözden geçirmesine ve başarıyı oluşturan farklı nitelikleri araştırmaya itmiştir. Bu çalışmalar bir çok araştırmacıyı duyguları anlama, onları çözümlene yoluna itmiş bu

çalışmaların sonucu duygusal zeka kavramı gündeme gelmiştir (Goleman 2001; Mayer ve Salovey, 1990).

Duygusal zeka, zaman içinde bireyin olgunlaşması, sosyalleşmesi ve entelektüel düzeyinin artırılması yolu ile geliştirilebilen bir kavramdır. Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin liderlik, yenilikçilik ve etkili yöneticilik özellikleri ile daha ön planda yer almayı başardıkları bilinmektedir (Cadman ve Brewer 2001).

Yapılan çalışmalar duygusal zeka eğitim programının bir çocuğun duygusal zekasını etkileyebileceğini göstermiştir. Çocukların duygusal zeka gelişimini destekleyerek aynı zamanda onların akademik yeteneklerinin gelişimine de yardım edilebilmektedir. Aynı zamanda, erken yaşlarda duygusal yeteneğin artırılması, yetişkinlik süresince başarıya ulaşmada yararlı bir araç ile çocuklara verilebilir (Ulutaş ve Ömeroğlu, 2007).

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi: Betimleyici tipte bir araştırmadır.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme: Araştırmanın evrenini Balıkesir İlinde ilköğretim okullarında görev yapan tüm beden eğitimi öğretmenleri oluşturmuştur. Örneklem seçimine gidilmeyip 1 Mart 2015-31 Mayıs 2015 tarihleri arasında araştırmaya katılmayı kabul eden toplam 43 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur.

Veri Toplama Yöntemi: Araştırmada veri toplama işlemine başlamadan önce ilgili kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. Öğretmenlere araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilerek araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair sözlü onamları alınmıştır. Veri toplama araçları araştırmaya dâhil edilen öğretmenlerle yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Veriler bir form ve bir ölçekle toplanmıştır.

Tanıttıcı Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından literatür bilgisine uygun olarak hazırlanan ve öğretmenlerin sosyo-demografik özelliklerini içeren sorulardan oluşan anket formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda öğretmenlerin yaşı, cinsiyeti, çalıştığı kurum, mezuniyet, çalışma yılı, eğitim durumu ve duygusal zeka hakkındaki bilgi düzeyleri ile ilgili sorular bulunmaktadır.

Bar-On Duygusal Zekâ Yeteneği Ölçeği: Acar (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan Bar-On Duygusal Zekâ Yeteneği Ölçeği kullanıldı. Ölçek 5'li dereceleme ile cevaplanan 88 maddeden oluşmaktadır. Ölçek duygusal zekânın kişisel beceri (KB), kişiler arası beceri (KAB), uyumluluk (U), stresle başa çıkma (SBC), genel ruh durumu (GRD) alt boyutlarını ölçer. Bu araştırmada Bar-On duygusal zeka ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan en düşük puan 88 en yüksek puan ise 440 puandır. Ölçekten alınan puanın artması duygusal zekanın yükseldiğini göstermektedir.

Verilerin Analizi: Araştırmadan elde edilen veriler Statistical Package for Social Sciences for Windows (SPSS 20.0) istatistik paket programında analiz edilmiştir. Öğretmenlerin tanıtıcı özelliklerine ilişkin bulguların sayı-yüzde dağılımları yapılmış, duygusal zeka puan ortalamalarının min-max değerleri alınmıştır. Öğretmenlerin cinsiyet, yaş grupları, görev yaptıkları okullar, mezun oldukları okullar, hizmet yılları ve eğitim durumları ile duygusal zeka puan ortalamaları arasındaki karşılaştırmalar, yapılan normalite testinde (Shapiro Wilk Testi) veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik analizlerle (Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis testleri) incelenmiştir. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir. (Aksayan ve ark. 2002). Yüzde ve ortalama testleri yapılmıştır. Ayrıca verilerin normalite testleri Shapiro Wilk Testi ile bakılmıştır. İki grup karşılaştırmalarında normal dağılım gösteren değişkenler için Bağımsız gruplarda t testi, normal dağılım göstermeyen değişkenler için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında normal dağılım gösteren değişkenler için tek yönlü varyans analizi, normal dağılım göstermeyen değişkenler için Kruskal Wallis Analizi yapılmıştır. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin % 27,9'u kadın, % 72,1'i erkek, %23,3'ü 25-30 yaş, %48,8'i 31-41 yaş ve %27,9'u 41 yaş ve üzerindedir. Öğretmenlerin %90,7'si devlet, %9,3'ü özel okulda çalışmakta; %69,8'i Besyo, %30,2'si eğitim fakültesi mezunu; %20,9'u 1-5 yıl, %25,6'sı 6-10 yıl, %53,5'i 11 yıl ve üzeri meslekte çalışmakta; %4,7'si yüksek lisans, %4,7'si doktora mezunu; %60,5'inin de duygusal zeka hakkında bilgisi olduğu tespit edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Öğretmenlerin Duygusal Zeka Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlara Ait Puan Ortalamalarının Dağılımı (n=43)

Duygusal Zeka Ölçek Puanı	Min.	Max.	X± SD
Kişisel Beceri	64	99	80,69±6.77
Kişilerarası Beceri	33	66	44,51±6.63
Uyuumluluk	33	97	43,76±10.17
Stresle Başa Çıkma	28	51	38,39±5,12
Genel Ruh Durumu	22	79	32,88±8,27
Toplam	187	310	241,46±23,04

Araştırmaya katılan öğretmenlerin ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlara bakıldığında, en yüksek ortalama değeri kişisel beceri boyutunda (80,69±6.77), en düşük ortalama değeri ise genel ruh durumu boyutunda (32,88±8,27) aldıkları görülmektedir.

Tablo 2: Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Duygusal Zeka Ölçeği Puanları Dağılımı

Ölçek Toplam ve Alt Boyutları	Kadın (n=12) Mean Rank	Erkek (n=31) Mean Rank	Anlamlılık U ve P
Duygusal Zeka Ölçek Toplam Puanı	20.92	22.42	173.000 .725
Kişisel Beceri	20.46	22.60	167.500 .615
Kişilerarası Beceri	22.50	21.81	180.00 .871
Uyuumluluk	19.29	23.05	153.500 .378
Stresle Başa Çıkma	24.46	21.05	156.500 .423
Genel Ruh Durumu	24.92	20.87	151.00 .341

Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetlerine göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında, kadın öğretmenlerde en yüksek puanın genel ruh durumu boyutunda (24.92), en düşük puanın ise uyumluluk boyutunda (19.29) olduğu; erkek öğretmenlerde en yüksek puanın uyumluluk boyutunda (23.05), en düşük puanın ise stresle başa çıkma boyutunda (20.87) olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında İstatistiksel olarak anlamsız olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3: Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Duygusal Zeka Ölçeği Puanları Dağılımı

Ölçek Toplam ve Alt Boyutları	25-30 (n=10) Mean Rank	31-40 (n=21) Mean Rank	41 ve üzeri (n=12) Mean Rank	Anlamlılık KW ve P
Duygusal Zeka Ölçek Toplam Puanı	21.75	24.55	17.75	2.246 .325
Kişisel Beceri	19.45	24.40	19.92	1.525 .467
Kişilerarası Beceri	18.65	25.71	18.29	3.617 .164
Uyumluluk	21.30	23.93	19.21	1.125 .570
Stresle Başa Çıkma	21.05	23.69	19.83	.799 .671
Genel Ruh Durumu	19.25	23.52	21.63	.806 .668

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşlarına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında, 25-30, 31-40 yaş, 41 ve üzeri yaş öğretmenlerde en yüksek puanın sırasıyla uyumluluk boyutunda (21.30), kişiler arası beceri boyutunda (25.71) ve genel ruh durumu boyutunda (21.63), en düşük puanın ise yine yaş gruplarına göre sırasıyla kişiler arası beceri boyutunda (18.65), genel ruh durumu boyutunda (23.52) ve kişiler arası beceri boyutunda (18.29) olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin yaşlarına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında İstatistiksel olarak anlamsız olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4: Öğretmenlerin Görev Yaptıkları Okullarına Göre Duygusal Zeka Ölçeği Puanları Dağılımı

Ölçek Toplam ve Alt Boyutları	Devlet (n=39) Mean Rank	Özel (n=4) Mean Rank	Anlamlılık U ve P
Duygusal Zeka Ölçek Toplam Puanı	21.49	27.00	58.000 .403
Kişisel Beceri	21.72	24.75	67.000 .644
Kişilerarası Beceri	21.46	27.25	57.000 .379
Uyumluluk	21.60	25.88	62.500 .516
Stresle Başa Çıkma	21.73	24.63	67.500 .660
Genel Ruh Durumu	22.85	13.75	45.00 .166

Araştırmaya katılan öğretmenlerin görev yaptıkları okullarına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında, devlet ve özel okulda görev yapan öğretmenlerde en yüksek puanın

sırasıyla genel ruh durumu boyutunda (**22.85**), kişiler arası beceri boyutunda (**27.25**); en düşük puanın ise yine görev yaptıklarına göre sırasıyla kişiler arası beceri boyutunda (**21.46**), genel ruh durumu boyutunda (**13.75**) olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin görev yaptıkları okullarına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında İstatistiksel olarak anlamsız olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullarına Göre Duygusal Zeka Ölçeği Puanları Dağılımı (n=43)

Ölçek Toplam ve Alt Boyutları	BESYO (n=30) Mean Rank	Eğitim (n=9) Mean Rank	Anlamlılık U ve P
Duygusal Zeka Ölçek Toplam Puanı	19.67	21.11	125.000 .739
Kişisel Beceri	19.48	21.72	119.500 .604
Kişilerarası Beceri	19.93	20.22	133.000 .947
Uyumluluk	19.95	20.17	133.500 .960
Stresle Başa Çıkma	18.65	24.50	94.500 .176
Genel Ruh Durumu	21.20	16.00	99.000 .228

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mezun oldukları okullarına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında, besyo ve eğitim fakültesi mezunu olan öğretmenlerde en yüksek puanın sırasıyla genel ruh durumu boyutunda (**21.20**), stresle başa çıkma boyutunda (**24.50**); en düşük puanın ise sırasıyla stresle başa çıkma boyutunda (**18.65**), genel ruh durumu boyutunda (**16.00**) olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin mezun oldukları okullarına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında İstatistiksel olarak anlamsız olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Öğretmenlerin Hizmet Yıllarına Göre Duygusal Zeka Ölçeği Puanları Dağılımı (n=43)

Ölçek Toplam ve Alt Boyutları	1-5 Yıl (n=9) Mean Rank	6-10 Yıl (n=11) Mean Rank	11 Yıl ve üzeri (n=23) Mean Rank	Anlamlılık KW ve P
Duygusal Zeka Ölçek Toplam Puanı	23.72	26.95	18.96	3.237 .198
Kişisel Beceri	18.22	27.36	20.91	3.018 .221
Kişilerarası Beceri	19.72	30.27	18.93	6.480 .039
Uyumluluk	25.33	23.59	19.93	1.441 .487
Stresle Başa Çıkma	26.39	21.59	20.48	1.456 .483
Genel Ruh Durumu	21.83	22.73	21.72	.051 .975

Araştırmaya katılan öğretmenlerin hizmet yılına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında, 1-5 yıl, 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri görev yapan öğretmenlerde sırasıyla en yüksek puanın stresle başa çıkma boyutunda (**26.39**), kişilerarası beceri boyutunda (**30.27**), genel ruh durumu boyutunda (**21.72**); en düşük puanın ise sırasıyla kişisel beceri boyutunda (**18.22**), stresle başa çıkma boyutunda (**21.59**), kişilerarası beceri boyutunda (**18.93**) olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin hizmet yılına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında kişilerarası beceri boyutunda 6-10 yıl hizmet yılı olan öğretmenler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir değer olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka ölçek toplam puanına bakıldığında en yüksek değer kişisel beceri alt boyutunda olduğu, en düşük değer ise genel ruh durumu boyutunda olduğu görülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre duygusal zeka ölçek puanı ve alt boyutları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ölçek puanı ve alt boyutlar arasındaki ortalama puanlarının kadın ve erkek öğretmenlerde birbirine yakın değerde olduğu görülmüştür. Kamu ve özel kurumlarda beden eğitimi öğretmeni olarak çalışan bireylerin duygusal zeka farkındalıklarını belirlemek amacıyla Alpullu, Uslu ve Demir (2010) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda, beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır.

Yapılan çalışmalarda duygusal zekanın cinsiyete göre farklılaştığı; kadınların duygusal zekasının erkelerinkinden daha yüksek olduğu ve duygusal zekayı oluşturan yetenekler, yeterlilikler ve beceriler açısından, kızlar ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar olduğu

bulunmuştur (Güngör, 2008). Diğer bir araştırma sonucunda; duygusal zekanın cinsiyete göre farklılaştığı; kızların duygusal zeka toplam puanının, karşısındakinin duygularını anlama ve duyguları yönetme puanlarının erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, kendi duygularını anlama boyutu puanlarının ise cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Erdoğan, 2008). Farklı bir çalışmada, kadınların duygusal zeka düzeyinin, erkeklerden daha yüksek olduğu ve anne-babanın eğitim düzeyi ile duygusal zeka düzeyinin pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Harrod ve Scheer 2005). Schutte ve arkadaşları 2001, Balcı ve arkadaşları 2003 ve Acar'ın 2002 çalışmalarında duygusal zeka puanları ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığı bildirilirken; pek çok çalışmada duygusal zeka puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir (Erdoğan, 2008; Austin ve ark. 2007; Göçet 2006; Karakaş ve Küçüköğlü, 2011).

Cinsiyete göre, kişisel beceri boyutunda yüksek puan alan erkek öğretmenler, kendi duygularının daha fazla farkında olabilen, kendilerini ifade etme yeteneğine sahip olan ve kendilerini tanımlayabilen, kendi düşüncelerini daha fazla ifade edebilen ve kendi ihtiyaçları için iletişim kurabilenler olarak görünmektedirler. Kişilerarası beceri boyutunda yüksek puan sağlayan kadın öğretmenler, diğer insanların duygularını anlayan, iyi bir dinleyici olarak onları betimleyen ve kişilerarası ilişkilerde yapıcı ve memnun edici olan, kolay bir şekilde işbirliği kuran insanlar olarak tespit edilmiştir (Fabio ve Palazzechi ,2008).

Duygusal zeka ne kalıtsaldır ne de erken çocukluk döneminde gelişir. Genel görüş olarak, zeka düzeyi 13-19 yaşlardan sonra önemli bir gelişim göstermez hâlbuki duygusal zeka yaşam süresi boyunca gelişebilir ve öğrenilebilir. Duygusal zeka gelişimi, bilişsel ve biyolojik olgunluğa bağlı olduğundan, okulun işlevi önem kazanmaktadır (Yeşilyaprak, 2001; Çelik ve Deniz 2008).

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşlarına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında, 25-30 yaş, 31-40 yaş ve 41 ve üzeri yaş öğretmenlerde en yüksek puanın uyumluluk, kişiler arası beceri ve genel ruh durumu boyutunda; en düşük puanın ise kişiler arası beceri boyutunda ve genel ruh durumu boyutunda olduğu görülmektedir. Diğer bir çalışmaya göre, yaş ile duygusal zeka seviyesi arasında istatistiksel olarak önemli fark olduğu bulunmuştur (Çoban ve ark. 2010). Hemşirelerin üzerinde yapılan bir çalışmada, hemşirelerin ortalama 28.46 ± 5.83 yaşında olduğu, 31 yaş ve üzeri olanların duygusal zeka puan ortalamalarının yüksek olduğu ve aradaki bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir. Harrod ve Scheer (2005)'in çalışmasında duygusal zekanın her yaşta gelişebilir olması yanında yaş ilerledikçe duygusal zekânın arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, bu konuda

yapılan diğer çalışmalar da yaşla beraber duygusal zekânın da arttığını göstermektedir (Göçet 2006; Dicle, 2006; Karakaş ve Küçükoglu, 2011). Fabio ve Palazzechi (2008), lise öğretmenleri üzerinde yaptıkları çalışmalarında özellikle, genç öğretmenlerin yaşlı öğretmenlerden daha fazla duygusal zeka seviyesine sahip olduklarını söylemişlerdir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin görev yaptığı okullarına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında devlet okulunda en yüksek puanın genel ruh durumu boyutunda en düşük puanın ise kişiler arası beceri boyutunda, özel okulda ise en yüksek puanın kişiler arası beceri boyutunda ve genel ruh durumu boyutunda olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mezun oldukları okullarına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında besyo mezunlarına göre en yüksek puanın genel ruh durumu boyutunda, en düşük puanın ise stresle başa çıkma boyutunda olduğu; eğitim fakültesi mezunlarına göre, en yüksek puanın stresle başa çıkma boyutunda, en düşük puanın ise genel ruh durumu boyutunda olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin hizmet yılına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında, 1-5 yıl görev yapan öğretmenlerde en yüksek puanın stresle başa çıkma boyutunda en düşük puanın kişisel beceri boyutunda olduğu; 6-10 yıl görev yapan öğretmenlerde en yüksek puanın kişilerarası beceri boyutunda, en düşük puanın stresle başa çıkma boyutunda olduğu; 11 yıl ve üzeri görev yapan öğretmenlerde en yüksek puanın genel ruh durumu boyutunda, en düşük puanın ise kişilerarası beceri boyutunda olduğu görülmektedir.

Duygusal zekanın entellektüel zekadan farklı olarak bir kader olmadığı ve eğitimle gelişebileceği ve bunun da duygusal zekanın önemini bir kat daha artırdığı belirtilmektedir. (Fuimano 2004, Göçet 2006). Literatürde duygusal zekanın eğitimle geliştirilebileceği vurgulanmaktadır (Akerjordet and Severinson 2004, Louie et al. 2006).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genel ruh durumu ve stresle başa çıkma boyutlarında düşük puan aldığı görülmekte ve bu boyutların geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Kişisel beceri boyutunda ise yüksek puana sahip oldukları, bunun sebebinin de sporun beceri gelişimi üzerinde olumlu etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğretmenlerin hizmet yılına göre duygusal zeka puanlarına bakıldığında kişilerarası beceri boyutunda 6-10 yıl hizmet yılı olan öğretmenler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir değer olduğu tespit edilmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir (241,46±23,04). Öğretmenlerin stresle başa çıkmaları ve genel ruh durumlarını geliştirmeleri açısından branş dışı farklı aktivitelere katılmaları konusunda desteklenmesi gerekebilir.

KAYNAKLAR

1. **Acar, F.** (2002). Duygusal Zeka Ve Liderlik. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12,58-68.
2. **Akboy, R.** (2005). Eğitim Psikolojisi ve Çoklu Zeka. İzmir: Dinazor Kitabevi.
3. **Akerjordet K, Severinsson E.** (2004). Emotional Intelligence in Mental Health Nurses Talking About Practice. International Journal of Mental Health Nursing; 13(3):164-170.
4. **Aksayan S, Bahar Z, Bayık A, Emiroğlu ve ark.** (2002). Verilerin Çözümlemesinde İstatistiksel Yöntemler. Hemşirelikte Araştırma İlke, Süreç ve Yöntemleri. (Erefe İ, Editör) 8. Bölüm. 1. Baskı. İstanbul: Odak Ofset; 211-49.
5. **Alpullu, A., Uslu, A. ve Demir, G.** (2010). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Farkındalıklarının İncelenmesi. 11th International Sports Sciences Congress, Antalya 10-12 October 2010.
6. **Austin E.J, Evans P, Magnus B, O'Hanlon K. A.** (2007). Preliminary Study of Empathy Emotional Intelligence and Examination Performance in MBChB Student. Medical Education; 41(7): 684-689.
7. **Balcı S, Yılmaz M, Kalkan M, Odacı H.** (2003). Yönetici Adaylarının Duygusal Zeka ve İş Doyumu Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özet Kitapçığı, 44.
8. **Bradberyy, T ve Greaves J.** (2006). Duygusal Zekanızı Keşfedin. (Çev: S.Kubilay), İstanbul: Truva Yayınları.
9. **Cadman, C., Brewer, J.** (2001). Emotional Intelligence: A Vital Prerequisite For Recruitment in Nursing Journal of Nursing Management, 9,321-324
10. **Çelik S.B ve Deniz M.E.** (2008). A Comparison of Scouts' Emotional Intelligence Levels With Regards to Age and Gender Variables: A Cross-Cultural Study, Elementary Education Online, 7(2), 376-383. İlköğretim Online, [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>
11. **Çoban B, Karademir T, Açak M, Devocioğlu S.** (2010). The Emotional Intelligence of Students Who Are Sitting A Special-Ability Examination Social Behavior and Personality, 38 (8), 1123-1134 DOI 10.2224/sbp.2010.38.8.1123
12. **Dicle A.N.** (2006). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
13. **Epstein, R.** (1999). The Key to Our Emotions. Psychology Today, 32(4).
14. **Erdoğdu Y.M.** (2008). Duygusal Zekanın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi; 7(23); 62-76.
15. **Fabio A.D, Palazzeeschi L.** (2008). Emotional Intelligence And Self-Efficacy In A Sample Of Italian High School Teachers Social Behavior And Personality, 36 (3), 315-326
16. **Fuimano J.** (2004). Raise Your Emotinal Intelligence. J Nurs Manag; 35: 10-13.
17. **Goleman, D.** (2001). An EI-Based Theory of Performance. The Emotionally Intelligence Workplace. Jossey-Bass. San Francisco.
18. **Göçet E.** (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
19. **Güngör S.** (2008). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekanın Psikolojik Sıkıntı Belirtileri Üzerindeki

- Etkisi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. İstanbul.
20. **Karakaş A.S., Küçüköğlü S.** (2011). Bir Eğitim Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Duygusal Zeka Düzeyleri, *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14: 3
 21. **Lopes, P.N., Bracket, M.A., Nezek, J.B., Schütz, A., Sellin, I. ve Salovey, P.** (2004). Emotional Intelligence And Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8):1018-1034.
 22. **Louie KA, Coverdale J, Roberts WL.** (2006). Emotional Intelligence and Psychiatric training. *Academic Psychiatry*; 30: 1-3.
 23. **Mayer, J.D., Salovey, P.** (1990). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*, Vol:17
 24. **Mayer, J. D., Caruso, D.R & Salovey, P.** (1999). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards For An Intelligence. *Intelligence*, 27 (4) 267-298.
 25. **Schutte, N. S., Malouff J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodos, E.,**
 26. **Wendorf, G.** (2001), "Emotional Intelligence and Interpersonal Relations", *The Journal of Social Psychology*, 14(49), 523-536.
 27. **Ulaş, Ç. ve Arbak, Y.** (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 3(2):209-219.
 28. **Ulutaş İ, Ömeroğlu E.** (2007). ,The Effects of An Emotional Intelligence Education Program on The Emotional Intelligence of Children. *Social Behavior and Personality*, 35 (10), 1365-1372.
 29. **Yaylacı, Ö. G.** (2006). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
 30. **Yeşilyaprak, B.** (2001) *Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları*. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7 (25), 139-146.



ZİHİNSEL ENGELLİLERDE EGZERSİZ VE SPORTİF OYUN PROGRAMI ÖNCESİ VE SONRASI ÖFKE DURUMUNUN KARŞILAŞTIRILMASI

Şehmus ASLAN¹, Tansu ÇALIŞKAN¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, zihinsel engelli çocuklarda egzersiz ve sportif oyun programının öncesi ve sonrası öfke durumlarının karşılaştırılmasıdır.

2015-2016 eğitim-öğretim yılında Denizli ilindeki Çamlık Özel Eğitim ve Mesleki Eğitim Merkezinde eğitim almakta olan 12-18 yaşları arasında değişen 20 zihinsel engelli çocuk çalışmaya katıldı. Temel hareket becerilerini içeren egzersiz ve sportif oyun programı zihinsel engelli çocuklara haftada iki seans 8 hafta süreyle uygulanmıştır. Eğitim programı öncesi ve sonrasında zihinsel engelli çocukların annelerine, çocukların öfke düzeylerini belirlemeye yönelik ölçek uygulanmıştır. Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" (Trait Anger and Anger Expression Scales) kullanılmıştır. Ölçek sürekli öfke, öfke dışı, öfke içte ve öfke kontrolü alt boyutlarını içermektedir. Zihinsel engelli çocukların program öncesi ve sonrası öfke durumlarını karşılaştırmak için Wilcoxon testi kullanıldı.

Egzersiz ve sportif oyun programı sonrasında sürekli öfke, öfke dışı, öfke içte alt boyutları için anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bununla birlikte öfke kontrolü alt boyutu için anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Çalışmamızın sonuçları, zihinsel engelli çocuklarda egzersiz ve sportif oyunlara katılımının öfkenin kontrolü üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşündürmüştür.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Engelli, Ergen, Öfke, Spor, Egzersiz

COMPARISON OF ANGER STATUS BETWEEN BEFORE AND AFTER THE EXERCISE AND SPORTS GAME PROGRAM IN INTELLECTUAL DISABILITY

ABSTRACT

The purpose of this study is to compare the pre- and post-anger status of exercise and sportive play programs in children with intellectual disabilities.

20 children with intellectual disabilities aged between 12 and 18 years who educated at Çamlık Special Education and Vocational Training Center in Denizli province in 2015-2016 academic year participated in the study. The exercise and sportive game program, which included basic mobility skills, was administered to children with intellectual disabilities for two sessions a week for 8 weeks. Before and after the training program, a scale was applied to the mothers of children with intellectual disabilities to determine their anger levels. The "Trait Anger and Anger Expression Scale" developed by Spielberger et al. (1983), adapted into Turkish by Özer (1994) was used. The scale includes continuous anger, anger out, anger in and anger control subscales. The Wilcoxon test was used to compare pre- and post-program anger status of children with intellectual disabilities.

There was no significant difference in the continuous anger, anger out, anger in subscales ($p> 0.05$) after the exercise and sports game program. However, there was a significant difference for the anger control subscale ($p <0,05$).

The results of our study suggest that participation in exercise and sportive game program in children with intellectual disabilities have a positive effect on the anger control.

Keywords: Intellectual Disability, Anger, Adolescent, Sports, Exercise.

GİRİŞ

Dünyada engellilerin 3/2'sinin gelişmekte olan ölkelerde yaşadıkları belirtilmektedir. Engellilerin sayısal oranlarının yüksek olması ile toplumun sosyal yapısı, sosyal davranışları, sosyal tutumları ve sosyal organizasyonu arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Türkiye'de yaklaşık olarak 8-8,5 milyon engelli birey olduğu tahmin edilmektedir. Engelli bireylerin yaşadıkları aileleri ile birlikte toplam sayılarının 25 milyona yakın olduğu belirtilmektedir. Türkiye'de yaşayan engellilerin yaklaşık olarak 2 milyonu aktif olarak iş ve meslek yaşamına dâhil edilmiş bireylerden oluşmaktadır (Yetim, 2014).

Engelli bireylerinde normal gelişim gösteren insanlar gibi spor yapmaya gereksinimleri vardır. Çünkü spor etkinlikleri engellilerin topluma adaptasyonlarında önemli bir işleve sahiptir (Açak ve Kaya, 2015). Son yıllarda insanların engelli bireylere yönelik tutumlarında ve bakış açılarında önemli gelişmeler meydana gelmiş, toplumun %10-14 gibi ciddi bir bölümünü oluşturan engellilerin her türlü aktiviteye katılmaları için gerekli koşullar oluşmuştur.

Engelli bireylerin katıldıkları aktiviteler içerisinde spor etkinlikleri de yer almaktadır (Akdura, 2007). Engelli bireylerde sporun faydalarının başında fiziksel ve motorsal becerilerin gelişmesi gelmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları farklı engel grubunda bulunan ve farklı engel düzeylerine sahip bireylerde spora katılımın fiziksel ve motor beceri gelişimini desteklediğini göstermektedir (Aslan, 2015, Şirinkan, 2014; Şirinkan, 2011).

Engelli bireylerde spora katılım günlük yaşam alışkanlıkları ve aile içi iletişim becerilerinin gelişmesinde önemli bir yere sahiptir. Yapılan bir araştırmada spor yapan engelli bireylerin spor sayesinde mutlu oldukları ve günlük hayatlarında rahatlatma yaşadıkları, buna paralel olarak uyku problemlerinin ortadan kalktığı ve aile içi ilişkilerinin olumlu yönde geliştiği tespit edilmiştir (Mor, 2009).

Spor etkinlikleri bireyin dinamik bir sosyal çevrede katıldığı etkinliklerdir. Bu nedenle sporun sosyalleşme üzerinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Engelli bireylerde de spora katılımın birçok engelin aşılmasına ve sosyalleşme sürecine katkı sağladığı (Ölmez, 2010), saldırganlık dürtülerinin azalmasına ve öfke kontrolünün sağlanmasına destek olduğu belirtilmektedir (Sonuç, 2012).

Araştırmacılar çocukluk ve ergenlik dönemindeki öfke ve saldırganlık davranışlarının, daha ileri yaşlardaki şiddet ve anti sosyal davranışların bir belirleyicisi olarak görüldüğünü, bu öfke ve saldırganlık davranışlarının çeşitli zaman ve durumlarda devamlılık gösterdiği, bu

durumun en fazla ergenlik döneminde görüldüğünü ortaya koymuştur (Yıldız, 2008). Bu durum özellikle zihinsel engelli bireylerde çok daha üst düzeyde ve çok daha baş edilemez bir durum arz etmektedir. Zihinsel engelli bireylerin özellikle kendilerini ifade edememeleri sonucunda onların öfke nöbetleri, kendine zarar verme davranış biçimleri, sıklıkla karşılaşılabilir; ancak araştırmalarda yeterince yer almayan bir konudur (Şipal, 2010).

Öfke genellikle olumsuz bir duygu olarak ele alınmakta ve kızgınlık, şiddet, saldırganlık, zorbalık gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Kısaç,1997). Öfke, fizyolojik ve bilişsel faktörlerden etkilenen duygusal bir durumdur. Öfkenin duygusu genellikle kişinin inanç ve durumuyla ilgili beklentilerinin aracılık ettiği belirli bir tetikleyiciye yanıtır (Rose ve West,1999). Kişilerin öfke düzeyi ve ifade biçimi, kişinin kendisi ve iletişim kurduğu diğerk kişiler açısından sorun olabilmektedir (Kısaç, 1997).

Bilişsel olarak olayları algılama, değerlendirme ve düşüncelerimizle ilişkili olarak herhangi bir sözel ya da görsel uyarıcının fiziksel ya da psikolojik bütünlüğümüzü tehdit edici, engelleyici, küçümseyici, yaralayıcı, incitici olarak algılanması öfke tepkilerini harekete geçirebilmektedir. Genellikle kişiler öfke ve saldırganlık duyguları ile ilgili bir takım güçlükler yaşamaktadır (Firestone, Firestone ve Catlett, 2003). Öfke doğal bir duygu olarak kabul edilmekle birlikte bunun yapıcı bir şekilde ifade edilebilme becerisinin kazanılması kişiler için yaşamsal bir öneme sahiptir (Yöndem ve Bıçak, 2008).

Novaco (1975), öfkeyi üç bileşenli bir duygu olarak görür; Fizyolojik, davranışsal ve bilişsel. Bunlar, gevşeme, davranışsal baş etme becerileri ve bilişsel yeniden yapılanmayı kullanarak terapide ele alınmıştır. Engellilerin öfke ve saldırganlık durumlarıyla baş etmeye yönelik öğretilen teknikler öfke yönetimi, egzersiz programları, zihinsel engelli bireylerde öfkenin ifadesinin azaltılmasında etkili ve yararlıdır (Rose West, 1999). Engelli kişilerin, engelli olmayanlara kıyasla daha yüksek oranlarda öfke kontrolü problemleri yaşadıklarına dair bulgular bulunmaktadır (Hagiliassis ve ark., 2005; Rose ve Gerson, 2009; Smith ve ark., 1996).

Zihinsel engelli insanlar genellikle karşılanmamış fiziksel ve kişilerarası ihtiyaçlara sahiptir. Bu yaşam deneyimleri, öfke gibi ortaya çıkan kişisel sıkıntıya neden olabilir. Saldırganlık olarak ifade edilen öfke, engelli birey için bariz olumsuz sonuçlar doğurabilir; kısıtlı fırsatlar, çevreye sınırlı erişim, sınırlı konaklama yerleşimleri, mevcut bakıcıların eksikliği, bozuk aile ve sosyal ilişkiler, zayıf fiziksel ve duygusal refah gibi durumlar söylenebilir (Ryan, Ashwood, ve Puckeridge, 2010).

Çavdar'a (2011) göre, toplumun bir parçası olan engelli bireylerin de normal gelişim gösteren bireyler gibi zorunlu fiziksel, fizyolojik ve toplumsal ihtiyaçları bulunmaktadır.

Engellilerin sahip oldukları ihtiyaçların giderilmesi ve engellilerin toplumsal yapısının bir parçası haline gelmelerinde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin büyük bir önemi bulunmaktadır. Engelli bireylerin katıldıkları aktiviteler içerisinde spor etkinlikleri de yer almaktadır. Spor etkinlikleri bireyin dinamik bir sosyal çevrede katıldığı etkinliklerdir. Bu nedenle sporun sosyalleşme üzerinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Engelli bireylerde de spora katılımın birçok engelin aşılmasına ve sosyalleşme sürecine katkı sağladığı (Ölmez, 2010). Saldırganlık dürtülerinin azalmasına ve öfke kontrolünün sağlanmasına destek olduğu belirtilmektedir (Sonuç, 2012). Bu bakımdan zihinsel engellilerde egzersiz programının öfke düzeyine etkisinin incelendiği bu araştırmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışma 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Denizli ilindeki Çamlık Özel Eğitim ve Mesleki Eğitim Merkezine devam etmekte olan 12-18 yaşları arasında zihinsel engelli çocuk ile sınırlandırılmıştır. Araştırmaya 20 zihinsel engelli çocuk 8 haftalık egzersiz programına dâhil edilmiştir. Araştırmaya sadece fiziksel performansı etkileyecek sağlık sorunları olmayan ve düzenli olarak herhangi bir spor branşı ile uğraşmamış olan zihinsel engelli çocuklar katılmış, zihinsel engelinin yanında ikinci bir engeli olan çocuklar araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Zihinsel engelli çocukların cinsiyeti, yaşı, gibi bilgileri içeren demografik bilgi formu ile araştırmada veri toplama aracı olarak Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından uyarlanan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. SÖÖTÖ, öğrencilerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla ergen ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Ölçeğin doldurulması için zaman kısıtlaması bulunmamaktadır.

Ölçek, 34 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içe vurumu (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışı vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt

ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. Orjinal ölçeğin Cronbach Alfa değeri .77 ile .88 arasındadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasının Cronbach Alfa değerleri "öfke kontrolü" boyutu için .84; "öfke dışı vurumu" boyutu için .78 ve "öfke içe vurumu" boyutu için .62 olarak bulunmuştur (Özer 1994).

Uygulanan Egzersiz Programı

Zihinsel engelli çocuklara haftada 2 gün, (60 dk.) birer saat olmak üzere, 8 hafta boyunca uyguladığımız egzersiz de şunlar amaçlanmıştır:

- İlk 2 hafta egzersize uyum sağlama,
- 3. ve 8. haftalarda bireysel ve eşli grup çalışmaları

Programın İçeriği

Isınma hareketleri,

- Yürüyüşler,
- Bireysel, eşli, grup dairesel çalışmalar, Ağırlık çalışmaları,
- Çift ayak sıçrayarak hedefe ilerleme,
- Sportif oyunlar (eşli, yardımlaşmalı grup yarışmaları ve kurallı oyunlar),
- Geleneksel çocuk oyunları (mendil kapmaca, yakar top, vb.)

Uygulanan İşlem

Araştırma örneklemine haftada iki kez olmak üzere 8 hafta süre ile "Egzersiz Programı" uygulanmıştır. Oturumlar yaklaşık 60 dakika sürdü. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği, 8 haftalık program öncesinde ve sonrasında örneklem grubunu oluşturan katılımcıların annelerine yüz yüze görüşme metodu ile uygulanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizi SPSS programında yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri ve yaşlarının yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır.

Katılımcıların Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeğinden aldıkları ön ve son test puanlarının arasında farklılık olup olmadığını incelemek için ise Wilcoxon testi kullanılmıştır. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanların ortalama ve standart sapmalarının belirlenmesi için tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Katılımcıların Cinsiyete Göre Yüzelik ve Yaş Ortalamaları

Cinsiyet	N	% \bar{X}	Min.	Max.	Ortalama	Ss
Erkek	14	70,0	12	18	14,85	2,033
Yaş Kadın	6	30,0				
Toplam	20	100,0				

Tablo1'e göre katılımcıların %70'i erkeklerden, %30'u kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımlarına ve ortalamalarına ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, en küçük katılımcının 12, en yüksek katılımcının ise 18 yaşında olduğu, katılımcıların genel yaş ortalamasının 14,85±2,03 yıl olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ön Test ve Son Test Sürekli Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Testler	N	X	Ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Ön test	20	23,80	7,038	9,45	94,50	-,393	,694
Son test	20	23,35	5,743	9,56	76,50		

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların ön test ve son test sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Ön Test ve Son Test İçe Yönelik Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Testler	N	X	Ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Ön test	20	18,25	4,089	7,94	71,50	-,238	,812
Son test	20	18,25	3,837	10,19	81,50		

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların ön test ve son test içe yönelik öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Ön Test ve Son Test Dışa Yönelik Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Testler	N	X	Ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Ön test	20	19,65	6,167	10,95	109,50	-1,050	,294
Son test	20	18,70	6,036	7,69	61,50		

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların ön test ve son test dışa yönelik öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Ön Test ve Son Test Öfke Kontrolü Düzeylerinin Karşılaştırılması

Testler	N	X	Ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Ön test	20	19,80	5,899	8,80	44,00	-2,060	,039
Son test	20	22,05	5,689	10,43	146,00		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların ön test ve son test öfke kontrolü düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Buna göre katılımcıların ön test ile son test kıyaslandığı zaman öfke kontrol düzeylerinde anlamlı bir artış meydana geldiği tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda zihinsel engelli çocuklarda sportif oyunların çocukların öfke düzeyi ve öfke ifade tarzına etkisi incelenmiş ve sportif eğitim sonrası ZE çocukların öfke düzeylerinin değişmediği, ancak öfke kontrollerinde gelişme olduğu görülmüştür. Sonuç (2012) 10-19 yaş grubunda bulunan eğitilebilir zihinsel engelli çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada, spor eğitimi sonrasında zihinsel engelli çocukların sürekli öfke düzeylerinde anlamlı azalma meydana geldiği, ancak içe öfke, dışa öfke ve öfke kontrollerinde değişim meydana gelmediğini ölçenin diğer alt boyutlarında değişim olmadığını saptamıştır. Araştırmacı elde ettiği bulgulara dayanarak zihinsel engelli çocuklarda öfke kontrolünün sağlanmasında sporun faydalı olabileceği belirtmiştir. Bizim çalışmamızın sonucunda ise; eğitim sonucunda çocukların öfke düzeyinde değişim görülmemiş, ancak öfke kontrollerinin arttığı saptanmıştır. İki çalışma sonuçlarında bu açıdan benzer sonuçlara ulaşılmamış olmasının nedeni iki çalışmadaki ZE çocukların çalışma başlangıcındaki öfke düzeylerinin farklı oluşundan kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın öfke düzeyi üzerine önemli bir etkisinin bulunmadığı, buna karşılık spora katılımın öfke kontrolünün sağlanması üzerinde pozitif bir katkısının olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan araştırmalarda incelendiğinde zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın doğrudan öfke üzerine etkileriyle ilgili Sonuç'un (2012) çalışması dışında başka çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte literatürde zihinsel engelli olmayan bireylerde fiziksel aktivitenin psikolojik parametrelere etkisinin incelendiği bir çalışma vardır. Calfas ve Wendell (1994) 11-21 yaş arası gençlerde fiziksel aktivitenin psikolojik değişkenlere (depresyon, kaygı, stres, benlik saygısı, benlik kavramı, düşmanlık, öfke, entelektüel işlevsellik ve psikiyatrik bozukluklar) ilişkin 20 makaleyi incelemişler ve sonuç olarak, fiziksel aktivitenin olumlu bir etkisinin

olduğunu bildirmişlerdir. Literatür fiziksel aktivitenin gençlere psikolojik olarak faydalı olduğunu ve gençlerin haftada yaklaşık üç kez en az 60 dakika boyunca orta veya yoğun aerobik aktiviteye başlamalarını önermektedir.

Araştırmada elde edilen bulgularla zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın öfke oluşumuna neden olabilecek olumsuzlukları en aza indirdiği ve öfke kontrolünün sağlanmasına olumlu yönde katkıları olduğunu söyleyebiliriz.

ÖNERİLER

Çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak ileride yapılacak çalışmalara yardımcı olması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın öfke düzeyine etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için daha geniş örneklem grupları ile yeni araştırmalar yapılabilir.
- Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara uygulanan farklı hareket eğitimi ve spor programlarının öfke düzeyini hangi yönde etkilediğine dair araştırmalar yapılabilir. Böylece eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda öfke düzeyini azaltmada hangi spor etkinliğinin daha etkili olduğu belirlenebilir.
- Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların ders dışı spor etkinliklerine yönelmeleri için bazı düzenlemeler yapılabilir, bu konuda aileleri bilinçlendirmeye yönelik eğitimler verilebilir.

KAYNAKLAR

1. **Açak, M. & Kaya O.,** (2015). İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Futbolcuların Benlik Saygıları ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2(2):1-11.
2. **Akdura, E.,** (2007). Bedensel engelli basketbol tekerlekli sandalye liglerinde aktif spor yapan basketbolcuların toplumsal yaşama uyumlarında sporun etkisinin araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
3. **Aslan, Ş.,** (2015). Hafif Zihinsel Engelli Ergenlerde Sporun Motor Beceriler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
4. **Calfas, K.J. & Wendell, C.T.,** (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. Pediatric exercise science. 6(4):406-423.
5. **Çavdar, B.,** (2011). Öğretilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerde Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Toplumsallaşma Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
6. **Hagiliassis, N., Gulbenkoglul, H., Di Marco, M., Young, S. & Hudson, A.,** (2005). The Anger Management Project: A Group Intervention for Anger in People With Physical and Multiple Disabilities. Journal of Intellectual and Developmental Disability. 30(2):86-96.
7. **Firestone, RW., Firestone, LA. & Catlett, J.A.,** (2003). Vision of A Meaningful Life. in R. W. Firestone, L. A. Firestone, & J. Catlett (Eds.), Creating A Life of Meaning and Compassion: The Wisdom of Psychotherapy, Washington, DC: American Psychological Association. 15-34.
8. **Kısaç, İ.,** (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

9. **Mor, A.**, (2009). Engelli Bireylerde Egzersizin Uyku Düzeni ve Aile İçi Sosyal İlişkilere Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
10. **Ölmez, E.**, (2010). Görme Engelli Bireylerin Sosyalleşme Sürecine Sporun Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
11. **Ryan, J., Ashwood, E. & Puckeridge, S.**, (2010). The Development of Anger Management Skills in Adults With Moderate Intellectual Disability. 45th Annual Board Conference Brisbane; 29th Sept.
12. **Rose, J. & West, C.**, (1999). Assessment of Anger in People With Intellectual Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 12(3):211–224.
13. **Rose, J. & Gerson, F.D.**, (2009). Assessing Anger in People With Intellectual Disabilities. *Journal of Intellectual and Developmental Disabilities*. 34:116–122.
14. **Sonuç, A.**, (2012). Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
15. **Smith, S., Branford, D., Collacott, R.A., Cooper, S.A. & McGrother, C.**, (1996). Prevalence and Cluster Typology of Maladaptive Behaviors in A Geographically Defined Population of Adults With Learning Disabilities. *British Journal of Psychiatry*. 169(2):219-227.
16. **Şipal, R.**, (2010). Zihinsel Engellilerde Davranış Bozuklukları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
17. **Şirinkan, A.**, (2011). 10-15 Yaş İşitme Engelli Öğrencilerde Sportif Eğitsel Oyunların Fiziksel Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 13(Özel Sayı):74-80.
18. **Şirinkan, A.**, (2014). Yaşlı ve Engelli Bakım Merkezinde Kalan Bireylere Uygulanan Rekreatif Spor Etkinliklerinin Bazı Fiziksel Parametrelere Etkisinin Araştırılması. II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı. 2-4 Mayıs. Batman. 99.
19. **Yetim, A.A.** (2014). Engelliler Sporuna Sosyolojik Yaklaşım. II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı. 2-4 Mayıs. Batman. 3-9.
20. **Yıldız, M.**, (2008). Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri ile Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
21. **Yöndem, Z.D. & Bıçak, B.**, (2008). Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 5:2.



11-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ, MOTOR PERFORMANS DÜZEYLERİYLE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Elif TOP¹, Mehmet YILDIZ²

ÖZ

Bu çalışmanın amacı; 11-14 yaş grubu çocukların sosyo-demografik özellikleri, motor performans düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini Uşak ilinde öğrenim gören 11-14 yaş arası 65 kız (\bar{X} :12.36±1.03) ve 57 erkek (\bar{X} :12.24±1.13) olmak üzere toplam 122 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan çocukların yaşam kalitelerinin belirlenebilmesi için bireylere Kid-KINDL 8-12 Yaş Çocuk Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Kiddo-KINDL 13-16 Yaş Ergen Yaşam Kalitesi Ölçeği testleri uygulanmıştır. Motor beceri düzeyleri ise Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi (BOT-2/Kısa Form) ile değerlendirilmiştir. İstatistiki testlerin incelenmesinde Windows SPSS IBM istatistik programı kullanılmıştır. Sonuç olarak; 11-14 yaş grubu çocukların sosyo-demografik özellikleri, motor performans düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasında ilişki olduğu ve bu faktörlerin birbirlerini etkilediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Motor Performans, Yaşam Kalitesi, Çocuk, Sosyo-Ekonomik Düzey.

INVESTIGATION OF THE SOCIO-DEMOGRAPHICAL CHARACTERISTICS, THE LEVEL OF MOTOR PERFORMANCE AND THE QUALITY OF LIFE OF THE CHILDREN OF THE 11-14 AGE GROUP

ABSTRACT

The aim of the present study was to investigate the relation between the socio-demographic characteristics, the level of motor performance and the quality of life of the children of 11-14 age group. The sample of the study comprised a total of 122 students of the 11-14 age group from the province of Uşak, 65 of whom being female (\bar{X} :12.36±1.03) and 57 male (\bar{X} :12.24±1.13). The participants were applied the 'Kid-KINDL Quality of Life Scale for the Children of the 8-12 Age Group' and the 'Kiddo-KINDL Quality of Life Scale for the Adolescents of the 13-16 Age Group' in order to determine their quality of life. Their levels of motor skills were determined by using the Bruininks-Oseretsky Motor Competency Test (BOT-2/Short Form). Windows SPSS IBM statistics software was used in examining the statistical tests. Consequently, it has been determined that there is a relation between the socio-demographical characteristics, the level of motor performance and the quality of life of the children of the 11-14 group, and that these factors affect each other.

Keywords: Motor Performance, Life Quality, Child, Socio-Economic Level.

¹Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak.

²Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini, kişilerin hayata dair hedefleri, beklentileri, hayat standartları ve içinde yaşadıkları değerler sistemi algısı olarak tanımlamaktadır (Canavarro ve ark., 2009). Yaşam kalitesi, kişinin fiziksel sağlığını da içerisine alan, psikolojik durumundan, bağımsızlık seviyesinden ve sosyal ilişkilerden de etkilenen bir bütün olarak kabul edilmektedir (Beal ve ark., 2004). Yaşam kalitesinin değerlendirilmesi esnasında bu alanın nesnel ve öznel alanlarının da olduğu bilinmelidir (Testa ve Simonson, 1996). Nesnel olarak yapılan değerlendirmede daha çok çocuk ve ergenin neler yapabildiği, yaşam koşulları, çevre, okul durumu ve sosyal ilişkileri değerlendirilirken (Mogotsi ve ark., 2000), öznel değerlendirmelerde fiziksel, duygusal ve sosyal durumlar göz önüne alınmaktadır (Wallander ve ark., 2001).

Çocuklarda hareket eğitimi dikkate alındığında ilk akla gelen gelişim unsurlarından birisi de motor gelişimdir. Motor gelişim, beceri ve performansın giderek artmasını sağlayan sinir kas mekanizmasının olgunlaşma biçimi olarak ifade edilmektedir (Çelik ve Şahin, 2013). Temel hareketler döneminde çocuklarda hareket uygulaması, öğrenme ve iletişim kurmanın vazgeçilmez unsuru olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde öğrenilen becerilerin yaşam boyu kalıcı olduğu ve yeni becerileri için de temel oluşturduğu belirtilmektedir. Buna karşın hareket ve deneme olanaklarının verilmemesi ya da kısıtlanması çocuklarda motor beceri performansını olumsuz etkilemektedir. Çocuklarda motor gelişimini etkileyen başlıca faktörlerin yaş, cinsiyet, ailenin yaşam şekli ve tutumu, çevresel şartlar, eğitim politikaları, öğretmenlerin bilgi düzeyleri, tutumları ve büyüme çevresi olduğu belirtilmektedir (Kerkez, 2012). Motor becerileri zayıf olan çocuklar karşılaştıkları çeşitli fiziksel engellerden kaçınmakta ve sedanter yaşam tarzına yönelmektedirler.

Hareketsiz yaşam tarzının doğurabileceği sağlık sorunlarından korunmak ve yaşam kalitesini arttırmak üzere, yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite çocukluk çağında alışkanlık haline getirilmelidir. Çocukların sağlığını destekleyici başka stratejiler geliştirilmesi de hedefler arasında bulunmalıdır (Okely ve ark., 2001). Sağlıklı bireyler yetiştirmeye yönelik yapılan çalışmaların ön plana çıkmasıyla birlikte yaşam kalitesi kavramı da sağlık hizmetlerinin önemli bir parçası haline gelmiştir. Sağlıklı bireyler yetiştirilebilmesi için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yanı sıra yaşam kalitesinin de artırılması gerektiği, bu durumun da sosyoekonomik durumla yakın ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Aynı zamanda sosyoekonomik eşitsizliklerin de yaşam kalitesinin artırılmasında engelleyici bir faktör olduğu

bilinmektedir. Sosyo-ekonomik yönden yetersiz düzeye sahip kişilerin, yaşam kalitesi bakımından da olumsuz özellikler gösterdiği belirtilmektedir (Whang ve Shen, 2003).

Yapmış olduğumuz çalışmanın amacı da; 11-14 yaş grubu çocukların sosyo-demografik özellikleri, motor performans düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Örneklem

Çalışmanın örneklemini Uşak ilinde öğrenim gören 11-14 yaş arası 65 kız (\bar{X} :12.36±1.03) ve 57 erkek (\bar{X} :12.24±1.13) olmak üzere toplam 122 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya, düzenli olarak spor yapmayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylere ve ailelerine çalışmanın içeriği, amacı, yöntemi, yeri, saati ve süresi hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılan çocukların yaşam kalitelerinin belirlenebilmesi için bireylere Kid-KINDL 8-12 Yaş Çocuk Yaşam Kalitesi Ölçeği (Eser ve ark., 2008) ve Kiddo-KINDL 13-16 Yaş Ergen Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Türkçe versiyonları uygulanmıştır (Eser ve ark., 2004). Ayrıca, motor beceri düzeyleri Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi (BOT-2) ile değerlendirilmiştir (Bruininks ve Bruininks, 2005). Bu çalışma, Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 28/09/2016 tarih ve 2016-40 sayılı ile onay almıştır.

Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi (BOT-2)

Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi ikinci versiyonu (BOT-2) 4-21 yaş grubu çocukların motor fonksiyonlarını ölçmek için geliştirilmiştir. Bu test, çocukların motor becerilerini ortaya koyabilmek için oldukça yaygın olarak kullanılan güvenilir bir testtir. Testin standart hale getirilmesi Bruininks ve Bruininks (2005)'nin yaşları 4-21 arasında değişen 1520 öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışma ile sağlanmıştır. Çalışmanın güvenirlik katsayısı 0.70 olarak belirtilmiştir. BOT-2 eğitimcilerin, terapistlerin ve araştırmacıların çocukların motor becerilerini değerlendirmeleri, motor gelişim programı hazırlamaları, değerlendirmeleri, çeşitli motor fonksiyon bozukluklarını ve gelişim geriliklerini saptamaları ve değerlendirmeleri için kullanılan bir araçtır. Testin uygulama süresi bir çocuk için 40 ile 60 dakika arasında değişebilmektedir. Test, 8 alt test ve 53 maddeden oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla; ince motor beceri hassaslığı (Alttest-1), ince motor beceri bütünleşmesi (Alttest-2), el hüneri (Alttest-3), çift yönlü koordinasyon (Alttest-4), denge (Alttest-5), koşu hızı ve çeviklik (Alttest-6), el-kol koordinasyonu (Alttest-7) ve güç (Alttest-8). Tüm maddelerin toplam puanından toplam motor

bileşik puanı da elde edilmektedir. Testin kısa formu ise toplam 14 maddeden oluşmaktadır (Bruininks ve Bruininks, 2005). Araştırmamızda BOT-2 testinin kısa formu uygulanmıştır.

Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi Ölçeği (KINDL)

Araştırmaya katılan bireylerin yaşam kalitesini değerlendirmek için “Kid-KINDL 8-12 Yaş Çocuk Yaşam Kalitesi Ölçeği” (Eser ve ark., 2008) ve “Kiddo-KINDL 13-16 Yaş Ergen Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Versiyon” ları kullanılmıştır (Eser ve ark., 2004). Kid-KINDL 8-12 Yaş Çocuk Yaşam Kalitesi Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinde doğrulayıcı yaklaşım kullanılmıştır. Ölçüm aracının yapısı dikkate alınarak “çoklu özellik/madde çözümleme programı, ÇÇP” aracılığı ile madde iç tutarlılığı ve madde ayırt ediciliği incelenmiştir. Ayrıca Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Sorunlu iki maddenin yazımı düzeltildikten sonra rasgele seçilen 84 çocukta Kid-KINDL uygulanmış ve çözümlenmeler yinelenmiştir. Boyutların Cronbach alfa değerleri düzeltme öncesi 0.35-0.78 arasında iken düzeltme sonrası 0.54-0.78 arasında çıkmıştır. ÇÇP-ölçebilme başarısı düzeltme öncesi %60-100, sonrası %90-100 arasındadır. Ölçeğin ilk uygulamasındaki yapı geçerliliği için DFA sonucu “Yaklaşıklık hataları kareleri ortalamasının karekökü, YHKOK” =0.077, düzeltme sonrası YHKOK=0.059 bulunmuştur. Maddelerdeki taban etkisi önemsiz iken tavan etkisi bazı maddelerde %19'lara kadar çıkmaktadır.

Bulgular çocuklarda yaşam kalitesi ölçeği Kid-KINDL Türkçe sürümünün geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir (Eser ve ark., 2008). Kiddo-KINDL 13-16 Yaş Ergen Yaşam Kalitesi Ölçeğinin güvenilirliği, madde/alan toplam korelasyonu, iç tutarlılık değerlendirilerek yapılmıştır. Toplam yaşam kalitesi ile alanlar arasında (hastalık modülü dışında) bulunan korelasyon aralığı 0.556–0.699 arasındadır. Madde-alan karşılaştırılmasında tüm alanlarda yüksek düzeyde korelasyon olduğu belirlenmiştir ($p<0.01$). İç tutarlılık düzeyleri incelendiğinde ise cronbach alpha değerleri yukarıdaki toplam yaşam kalitesi, bedensel iyilik, duygusal iyilik, özsaygı, aile, arkadaş, okul alanları ve hastalık modülü için sırasıyla 0.83, 0.70, 0.73, 0.70, 0.71, 0.58, 0.55 ve 0.81 olarak bulunmuştur (Eser ve ark., 2004). Ölçeklerdeki sorular “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla” ve “Her zaman” olmak üzere beş seçeneğe ayrılmıştır. Elde edilen cevaplar anket el kitabına uygun olarak puanlanarak 100'lük birime çevrilmiştir. Sıfır değeri en kötü yaşam kalitesini gösterirken, 100 değeri en iyi yaşam kalitesini ifade etmektedir (Ravens-Sieberer, 2000).

Verilerin Analizi

İstatistiksel testlerin incelenmesinde Windows SPSS IBM istatistik programı kullanılmıştır. İstatistiksel analiz için, sonuçlar ortalama değerler ve standart sapma olarak ifade

edilmiş olup, karşılaştırmalarda $\alpha= 0.05$ önemlilik düzeyi dikkate alınmıştır. Parametrelerin dağılımları Kolmogorov-Smirnov normallik testiyle incelenmiş olup ($n>50$), normal dağılım göstermeyen değişkenlere non-parametrik testler uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde normal dağılım gösteren verilere Independent Samples T-test ve One-Way ANOVA testi, normal dağılım göstermeyen verilere ise Mann Whitney U-test ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Ayrıca, bireylerin sosyo-demografik özellikleri, motor performans düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişki Pearson korelasyonu ile incelenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Cinsiyet Faktörüne Göre Bireylerin Yaşam Kalitesi Değerlerinin Independent Samples T-Test ve Mann Whitney U-Test Sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}/S.O.$	SS/S.T.	t /U	Z	P
Toplam Yaşam Kalitesi Puanı	Kız	65	73.94	8.38	.485		.628
	Erkek	57	73.13	9.95			
Bedensel İyilik	Kız	65	61.82	4018.50	1831.50	-.109	.914
	Erkek	57	61.13	3484.50			
Duygusal İyilik	Kız	65	64.50	4192.50	1657.50	-1.012	.312
	Erkek	57	58.08	3310.50			
Özsaygı	Kız	65	59.59	3873.50	1728.50	-.639	.523
	Erkek	57	63.68	3629.50			
Aile	Kız	65	62.74	4078.00	1772.00	-.421	.674
	Erkek	57	60.09	3425.00			
Arkadaş	Kız	65	58.81	3822.50	1677.50	-.907	.364
	Erkek	57	64.57	3680.50			
Okul	Kız	65	66.30	4309.50	1540.50	-1.616	.106
	Erkek	57	56.03	3193.50			

* $p < 0.05$

Test sonuçları değerlendirildiğinde; yaşam kalitesi parametrelerinden toplam yaşam kalitesi, bedensel iyilik, duygusal iyilik, özsaygı, aile, arkadaş ve okul alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 2: Cinsiyet Faktörüne Göre Bireylerin Motor Performans Değerlerinin Mann Whitney U-Test Sonuçları

	Gruplar	N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Toplam Motor Performans Puanı	Kız	65	59.64	3876.50	1731.50	-.623	.533
	Erkek	57	63.62	3626.50			
Alttest-1	Kız	65	62.79	4081.50	1768.50	-.834	.404
	Erkek	57	60.03	3421.50			
Alttest-2	Kız	65	64.32	4181.00	1669.00	-1.015	.310
	Erkek	57	58.28	3322.00			
Alttest-3	Kız	65	64.89	4218.00	1632.00	-1.176	.240
	Erkek	57	57.63	3285.00			
Alttest-4	Kız	65	65.93	4285.50	1564.50	-1.957	.050
	Erkek	57	56.45	3217.50			
Alttest-5	Kız	65	62.17	4041.00	1809.00	-.450	.653
	Erkek	57	60.74	3462.00			
Alttest-6	Kız	65	62.75	4078.50	1771.50	-.459	.646
	Erkek	57	60.08	3424.50			
Alttest-7	Kız	65	57.35	3727.50	1582.50	-1.630	.103
	Erkek	57	66.24	3775.50			
Alttest-8	Kız	65	52.21	3393.50	1248.50	-3.130	.002*
	Erkek	57	72.10	4109.50			

*p< 0.05

Bireylerin motor performans sonuçları değerlendirildiğinde; toplam motor performans puanı, alttest-1, alttest-2, alttest-3, alttest-4, alttest-5, alttest-6 ve alttest-7 parametrelerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0.05$), alttest-8 parametresinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$, Tablo 2).

Tablo 3: Aile Gelir Düzeylerine Göre Bireylerin Yaşam Kalitesi Değerlerinin Independent Samples T-Test ve Mann Whitney U-Test Sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}/S.O$	SS/S.T.	t/U	Z	P
Toplam Yaşam Kalitesi Puanı	2000.00 TL ve Altı	106	73.33	9.05	-1.021		.309
	2001.00 TL ve Üzeri	15	75.90	9.47			
Bedensel İyilik	2000.00 TL ve Altı	106	57.41	6085.00	414.00	-3.020	.003*
	2001.00 TL ve Üzeri	15	86.40	1296.00			
Duygusal İyilik	2000.00 TL ve Altı	106	58.62	6214.00	543.00	-2.004	.045*
	2001.00 TL ve Üzeri	15	77.80	1167.00			
Özsaygı	2000.00 TL ve Altı	106	62.82	6658.50	602.50	-1.521	.128
	2001.00 TL ve Üzeri	15	48.17	722.50			
Aile	2000.00 TL ve Altı	106	58.76	6228.50	557.50	-1.903	.057
	2001.00 TL ve Üzeri	15	76.83	1152.50			
Arkadaş	2000.00 TL ve Altı	106	61.42	6511.00	750.00	-.358	.721
	2001.00 TL ve Üzeri	15	58.00	870.00			
Okul	2000.00 TL ve Altı	106	61.71	6541.00	720.00	-.596	.551
	2001.00 TL ve Üzeri	15	56.00	840.00			

*p< 0.05

Bireylerin yaşam kalitesi değerleri aile gelir durumlarına göre incelendiğinde; toplam yaşam kalitesi, özsaygı, aile, arkadaş ve okul parametrelerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmezken ($p>0.05$), bedensel iyilik ve duygusal iyilik alt

boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$, Tablo 3).

Tablo 4: Aile Gelir Düzeylerine Göre Bireylerin Motor Performans Değerlerinin Mann Whitney U-Test Sonuçları

	Gruplar	N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Toplam Motor Performans Puanı	2000.00 TL ve Altı	106	60.23	6384.00	713.00	-.647	.518
	2001.00 TL ve Üzeri	15	66.47	997.00			
Alttest-1	2000.00 TL ve Altı	106	61.88	6559.00	702.00	-1.411	.158
	2001.00 TL ve Üzeri	15	54.80	822.00			
Alttest-2	2000.00 TL ve Altı	106	61.13	6479.50	781.50	-.114	.909
	2001.00 TL ve Üzeri	15	60.10	901.50			
Alttest-3	2000.00 TL ve Altı	106	59.08	6262.00	591.00	-1.669	.095
	2001.00 TL ve Üzeri	15	74.60	1119.00			
Alttest-4	2000.00 TL ve Altı	106	61.32	6499.50	761.50	-.348	.728
	2001.00 TL ve Üzeri	15	58.77	881.50			
Alttest-5	2000.00 TL ve Altı	106	62.05	6577.00	684.00	-1.752	.080
	2001.00 TL ve Üzeri	15	53.60	804.00			
Alttest-6	2000.00 TL ve Altı	106	61.02	6468.00	793.00	-.017	.986
	2001.00 TL ve Üzeri	15	60.87	913.00			
Alttest-7	2000.00 TL ve Altı	106	59.94	6353.50	682.50	-1.045	.296
	2001.00 TL ve Üzeri	15	68.50	1027.50			
Alttest-8	2000.00 TL ve Altı	106	60.32	6394.00	723.00	-.572	.567
	2001.00 TL ve Üzeri	15	65.80	987.00			

* $p < 0.05$

Bireylerin motor performans değerleri aile gelir durumuna göre incelendiğinde; grupların toplam motor performans puanı ve alt test değerleri arasındaki farklılığın istatistiksel olarak önemli düzeyde olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$, Tablo 4).

Tablo 5: Aile Birey Sayısına Göre Bireylerin Yaşam Kalitesi Değerlerinin One-Way ANOVA ve Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}/S.O.$	SS/Sd	F / χ^2	P
Toplam Yaşam Kalitesi Puanı	8 ve Yukarı	2	68.75	13.25	1.004	.394
	6-7 Kişi	24	71.18	10.00		
	4-5 Kişi	87	74.41	8.51		
	1-3 Kişi	9	72.80	11.75		
Bedensel İyilik	8 ve Yukarı	2	46.50	3	4.92	.178
	6-7 Kişi	24	49.13			
	4-5 Kişi	87	65.84			
	1-3 Kişi	9	55.83			
Duygusal İyilik	8 ve Yukarı	2	33.25	3	1.32	.722
	6-7 Kişi	24	61.67			
	4-5 Kişi	87	62.02			
	1-3 Kişi	9	62.28			
Özsaygı	8 ve Yukarı	2	86.50	3	2.51	.472
	6-7 Kişi	24	68.48			
	4-5 Kişi	87	58.76			
	1-3 Kişi	9	63.83			
Aile	8 ve Yukarı	2	30.25	3	4.00	.261
	6-7 Kişi	24	63.56			
	4-5 Kişi	87	63.36			
	1-3 Kişi	9	44.94			
Arkadaş	8 ve Yukarı	2	88.75	3	4.42	.219
	6-7 Kişi	24	50.90			
	4-5 Kişi	87	64.53			
	1-3 Kişi	9	54.44			
Okul	8 ve Yukarı	2	10.50	3	11.78	.008*
	6-7 Kişi	24	46.98			
	4-5 Kişi	87	64.70			
	1-3 Kişi	9	80.67			

*p< 0.05

Bireylerin yaşam kalitesi değerleri ailedeki birey sayısına göre incelendiğinde; toplam yaşam kalitesi, bedensel iyilik, duygusal iyilik, özsaygı, aile ve arkadaş alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), okul alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$, Tablo 5).

Tablo 6: Aile Birey Sayısına Göre Bireylerin Motor Performans Değerlerinin Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Gruplar	N	S.O.	Sd	χ^2	P
Toplam Motor Performans Puanı	8 ve Yukarı	2	65.25	3	4.21	.239
	6-7 Kişi	24	49.54			
	4-5 Kişi	87	65.43			
	1-3 Kişi	9	54.56			
Alttest-1	8 ve Yukarı	2	67.50	3	5.41	.144
	6-7 Kişi	24	62.35			
	4-5 Kişi	87	62.52			
	1-3 Kişi	9	48.06			
Alttest-2	8 ve Yukarı	2	31.00	3	3.70	.295
	6-7 Kişi	24	53.90			
	4-5 Kişi	87	64.40			
	1-3 Kişi	9	60.56			
Alttest-3	8 ve Yukarı	2	107.00	3	5.40	.144
	6-7 Kişi	24	52.52			
	4-5 Kişi	87	62.93			
	1-3 Kişi	9	61.50			
Alttest-4	8 ve Yukarı	2	74.50	3	2.02	.566
	6-7 Kişi	24	56.50			
	4-5 Kişi	87	63.15			
	1-3 Kişi	9	56.00			
Alttest-5	8 ve Yukarı	2	66.00	3	11.86	.008*
	6-7 Kişi	24	50.79			
	4-5 Kişi	87	64.57			
	1-3 Kişi	9	59.33			
Alttest-6	8 ve Yukarı	2	53.50	3	7.44	.059
	6-7 Kişi	24	47.29			
	4-5 Kişi	87	66.42			
	1-3 Kişi	9	53.61			
Alttest-7	8 ve Yukarı	2	83.00	3	2.08	.554
	6-7 Kişi	24	58.17			
	4-5 Kişi	87	61.03			
	1-3 Kişi	9	70.17			
Alttest-8	8 ve Yukarı	2	57.00	3	2.14	.542
	6-7 Kişi	24	55.96			
	4-5 Kişi	87	64.31			
	1-3 Kişi	9	50.11			

*p< 0.05

Bireylerin motor performans değerleri ailedeki birey sayısına göre incelendiğinde; alttest-5 boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken ($p<0.05$), toplam motor performans puanı ve diğer alt test değerleri arasındaki farklılığın istatistiksel olarak önemli düzeyde olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$, Tablo 6).

Tablo 7: Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri ve Yaşam Kalitelerinin Motor Performans Düzeyleri ile İlişkisinin Pearson Korelasyon Test Sonuçları

		<i>Cinsiyet</i>	<i>Aile Birey Sayısı</i>	<i>Aile Gelir Durumu</i>	<i>TYKP</i>	<i>Bİ</i>	<i>Dİ</i>	<i>Ozsaygı</i>	<i>Aile</i>	<i>Arkadaş</i>	<i>Okul</i>
<i>TMPP</i>	<i>R</i>	.056	.119	.050	.112	.297**	.126	.012	.044	.044	-.083
	<i>P</i>	.541	.192	.586	.218	.001	.165	.894	.632	.633	.365
<i>Alttest-1</i>	<i>R</i>	-.055	-.062	-.113	.088	.132	.101	.069	.071	.156	-.212*
	<i>P</i>	.545	.500	.214	.335	.148	.266	.452	.439	.086	.019
<i>Alttest-2</i>	<i>R</i>	-.138	.162	.068	.083	.176	.110	.047	-.048	.007	.004
	<i>P</i>	.130	.075	.454	.363	.052	.226	.608	.599	.940	.964
<i>Alttest-3</i>	<i>R</i>	-.119	.013	.181*	-.022	.100	-.044	-.022	-.042	.009	-.068
	<i>P</i>	.190	.884	.046	.808	.271	.634	.810	.642	.923	.456
<i>Alttest-4</i>	<i>R</i>	-.169	.011	.004	.213*	.199*	.163	.024	.127	.148	.119
	<i>P</i>	.063	.907	.961	.018	.028	.073	.793	.162	.103	.193
<i>Alttest-5</i>	<i>R</i>	-.013	.192*	-.086	.102	.166	.069	.077	-.027	-.008	.063
	<i>P</i>	.888	.034	.349	.264	.068	.450	.399	.764	.927	.494
<i>Alttest-6</i>	<i>R</i>	-.019	.147	.011	.017	.204*	-.050	-.023	-.039	-.041	.022
	<i>P</i>	.832	.105	.907	.855	.024	.587	.802	.672	.650	.812
<i>Alttest-7</i>	<i>R</i>	.059	.062	.019	-.028	.084	.101	-.034	-.096	.070	-.179*
	<i>P</i>	.515	.495	.832	.762	.357	.271	.707	.291	.444	.048
<i>Alttest-8</i>	<i>R</i>	.292**	.053	.020	.073	.207*	.082	-.003	.121	-.041	-.063
	<i>P</i>	.001	.561	.830	.425	.022	.370	.970	.185	.650	.490

*p<0.05, **p<0.01

TMPP: Toplam Motor Performans Puanı, **TYKP:** Toplam Yaşam Kalitesi Puanı, **Bİ:** Bedensel İyilik, **Dİ:** Duygusal İyilik

Bireylerin sosyo-demografik özellikleri ve yaşam kalitelerinin motor performans düzeyleri ile ilişkisi incelendiğinde; toplam motor performans puanı ile bedensel iyilik alt boyutu ($r=.297$, $p<0.01$), alttest-3 ile aile gelir durumu ($r=.181$, $p<0.05$), alttest-4 ile toplam yaşam kalitesi puanı ($r=.213$, $p<0.05$) ve bedensel iyilik ($r=.199$, $p<0.05$), alttest-5 ile aile birey sayısı ($r=.192$, $p<0.05$), alttest-6 ile bedensel iyilik ($r=.204$, $p<0.05$), alttest-8 ile cinsiyet ($r=.292$, $p<0.01$) ve bedensel iyilik ($r=.207$, $p<0.05$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Alttest-1 ile okul alt boyutu ($r=-.212$, $p<0.05$) ve alttest-7 ile okul alt boyutu ($r=-.179$, $p<0.05$) arasında ise negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 7).

Tablo 8: Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Yaşam Kaliteleri ile İlişkinin Pearson Korelasyon Test Sonuçları

		TYKP	Bİ	Dİ	Ozsaygı	Aile	Arkadaş	Okul
Cinsiyet	R	-.044	-.008	-.086	.021	-.001	.065	-.164
	P	.628	.928	.347	.815	.989	.480	.070
Aile Birey Sayısı	R	.112	.111	.018	-.068	.033	.025	.306**
	P	.217	.223	.841	.456	.722	.783	.001
Aile Gelir Durumu	R	.032	.215*	.206*	-.136	.011	-.108	.043
	P	.730	.017	.023	.135	.906	.235	.636

*p<0.05, **p<0.01, TYKP: Toplam Yaşam Kalitesi Puanı, Bİ: Bedensel İyilik, Dİ: Duygusal İyilik

Bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin yaşam kaliteleri ile ilişkisi incelendiğinde; aile birey sayısı ile okul alt boyutu ($r=.306$, $p<0.01$), aile gelir durumu ile bedensel iyilik ($r=.215$, $p<0.05$) ve duygusal iyilik ($r=.206$, $p<0.05$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki tespit edilirken, diğer parametreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0.05$, Tablo 8).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireylerin yaşam kalitesi ve motor performans değerleri cinsiyet faktörüne göre incelendiğinde; toplam yaşam kalitesi ve diğer alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Motor performans sonuçları değerlendirildiğinde ise; sadece güç parametresinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatürde çocukların motor gelişim düzeyini ölçen ve karşılaştıran bir araştırmada; erkekler koşma hızı ve çeviklikte, topu hedefe fırlatmada kızlara göre daha yüksek değerler elde etmişlerdir (Wrotniak ve ark., 2006). Yapılan başka bir araştırmada da; kuvvet ile ilgili motor becerilerde erkeklerin kızlardan daha yüksek puan aldığı ve cinsiyet ile ilgili ortaya çıkan bu farklılıkların çevresel ve biyolojik faktörlerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Okely ve Booth, 2004). Bir başka çalışma incelendiğinde de, erkek çocuklar ile kız çocuklar arasında motor performans açısından anlamlı fark bulunmamıştır (Fisher ve ark., 2004). Bu veriler çalışmamızı desteklemesi bakımından önemli kabul edilebilir ve sedanter yaşam tarzının, motor performansı cinsiyetler arasında çok az etkilediği, bunun çevresel veya biyolojik faktörlerden kaynaklanmış olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Yaşam kalitesinin cinsiyetlere göre farklılıkları incelendiğinde ise, cinsiyetle ilgili bulgularda, genel yaşam doyumunda, aile, okul, arkadaş, yaşanılan ortam ve benlik boyutlarında cinsiyete göre farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir (Casas ve ark., 2007; Gilman ve Huebner, 2006; Goldbeck ve ark., 2007). Bu çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir ve önemli kabul edilebilir.

Bireylerin yaşam kalitesi değerleri aile gelir durumuna göre incelendiğinde; bedensel iyilik ve duygusal iyilik alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken, diğer parametrelerde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan araştırmalarda da ailelerin ekonomik düzeylerinin arttıkça yaşam kalitelerinin arttığı noktasında bilgiler mevcuttur (Huebner ve ark., 2005; Seligson ve ark., 2003), bu da ailenin gelir düzeyinin çocuğun kendini bedensel ve duygusal olarak iyi hissetmesinde etkili olduğu ancak genel yaşam kalitesini etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Bireylerin motor performans değerleri aile gelir durumuna göre incelendiğinde; gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak önemli düzeyde olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Yapılan bir çalışmada; ailelerinin ekonomik düzeylerinin çocukların büyüme ve gelişmelerini etkilediği belirtilmekle birlikte (Bernink ve ark., 1983) ülkeden ülkeye de farklılık göstermektedir (Malina ve Bouchard, 1991). Araştırmalar iyi ekonomik düzeye sahip ailelerin çocuklarının, düşük olan ailelere oranla daha iyi bakım imkânı sunabildikleri (Bernink ve ark., 1983), iyi ekonomik düzeye sahip çocukların, motorik testlerde, yüksek performans gösterdikleri belirtilirken (Krobhholz, 1997), tersi veya çok farklı sonuçların çıktığı çalışmalar da mevcuttur (Güler ve Günay, 2004). Bizim çalışmamızda herhangi bir farklılığın çıkmaması; ülkesel farklılıklardan, çalışmaya katılan bireylerin aynı coğrafi koşullarda yaşamalarından, ekonomik düzeyleri farklı olmakla birlikte benzer beslenme ve barınma alışkanlıklarından kaynaklanabilir.

Bireylerin yaşam kalitesi değerleri ailedeki birey sayısına göre incelendiğinde; toplam yaşam kalitesi ve diğer alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, okul alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Okul alt boyutunda; ailedeki birey sayısının 8 kişi ve üzeri olanlar ile 6-7 kişi olanlar arasında fark bulunmazken, 4-5 kişi ve 1-3 kişi olanlar arasında fark bulunmuştur. Ailedeki birey sayısının 6-7 kişi olanlar ile 4-5 kişi ve 1-3 kişi olanlar arasında benzer şekilde farklılık bulunmuştur. Ailedeki birey sayısı 4-5 kişi olanlar ile 1-3 kişi olanlar arasında ise bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bireylerin motor performans değerleri ailedeki birey sayısına göre incelendiğinde; denge parametresinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken, toplam motor performans puanı ve diğer alt test değerleri arasındaki farklılığın istatistiksel olarak önemli düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Denge parametresinde; ailedeki birey sayısı 6-7 kişi olanlar ile 4-5 kişi olanlar arasında farklılık bulunurken, diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır. Ailelerdeki çocuk sayısı büyüme, gelişme ve olgunlaşma açısından önemli olarak kabul edilmekte, kalabalık ailelerde özellikle de ekonomik imkanlar sınırlı ise kişi başına düşen besin miktarı da azalmaktadır. Aile birey sayısı arttığında çocukların

vücut ağırlıklarının düştüğü belirtilirken, aile birey sayısı arttıkça fiziksel özelliklerin değiştiğine dair bilgiler de mevcuttur (Malina ve Bouchard, 1991). Ancak bu bilgi çok sınırlı olup aile çocuk sayısının artmasıyla motor performans arasındaki ilişki net olarak sağlanamamıştır. Bizim çalışmamızda da yalnızca denge parametresinde farklılık çıkmış olup, bu da aile birey sayısının motor performansı çok fazla etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Aile birey sayısının okul boyutunda çıkan yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkisi de; yaşanan ekonomik zorluklar; bireyin daralan yaşam alanı ve bireylerin kendilerine ayırdıkları zamanın azalması (Koçoğlu ve Akın, 2009) sebebiyle olabilir. Ancak genel olarak yapılabilecek değerlendirmede aile birey sayısının bireylerin yaşam kalitesi ve motor performanslarını etkilemediği şeklinde yorumlanabilir.

Bireylerin sosyo-demografik özellikleri ve yaşam kalitelerinin motor performans düzeyleri ile ilişkisi incelendiğinde; toplam motor performans puanı ile bedensel iyilik alt boyutu, el becerileri ile aile gelir durumu, çift yönlü koordinasyon ile toplam yaşam kalitesi puanı ve bedensel iyilik, denge ile aile birey sayısı, koşma hızı ve çeviklik ile bedensel iyilik, güç ile cinsiyet ve bedensel iyilik arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. İnce motor beceriler ile okul alt boyutu ve el-kol koordinasyonu ile okul alt boyutu arasında ise negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmada, sosyo-ekonomik düzeyin fiziksel durumu nasıl etkilediği incelenmeye çalışılmış, sosyo-ekonomik yapı olarak çocukların kardeş sayıları, yaşadığı çevre ve aile gelir düzeyleri ile esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılığı (mekik, barfiks) ve aerobik dayanıklılık arasındaki ilişki, kardeş sayısı ile barfiks; gelir düzeyi ile barfiks değerleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. İlişkilerin yönüne bakıldığında ise kardeş sayıları ile esneklik; yaşadıkları çevre ile mekik sayıları; gelir düzeyleri ile mekik sayıları arasındaki ilişki pozitif iken; kardeş sayısı ile mekik sayıları; yaşadıkları çevre ile esneklik, aile gelir düzeyleri ile esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılık arasında ise ilişkinin negatif olduğu tespit edilmiştir (Güler ve Günay, 2004). Çalışmamızın sonuçları göz önüne alındığında da; sosyo-demografik özellikler ve yaşam kalitesinin motor performansa etki ettiği sonucuna varılabilir. Motor beceri düzeyleri konusunda yetersizlikleri olan çocukların yaşam kalitesi alt testlerinden okul boyutu arasında negatif bir korelasyon olduğu görülmektedir. Bu durum bireyleri okullarında başarısızlığa itecek bir faktör olarak değerlendirilebilir. Hareket modeli olarak kabul edilen koşu, atlama, sıçrama gibi beceriler çocukların eğitim deneyimlerinin parçası olarak kabul edilmektedir. Okul öncesi dönemde kazandırılmaya başlanması gereken beceriler ömür boyu kalıcı olmaktadır. Hareketsizlik ve deneme olanaklarının kısıtlanması ise çocuklarda motor beceri performansını olumsuz

etkilemektedir (Gallahue ve Ozmun, 2002). Bu da bireyin okulda daha başarısız olmasına ve ilgisinin başka alanlara kaymasına sebep olabilir.

Bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin yaşam kaliteleri ile ilişkisi incelendiğinde; aile birey sayısı ile okul alt boyutu, aile gelir durumu ile bedensel iyilik ve duygusal iyilik arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki tespit edilirken, diğer parametreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çocukların okul başarısındaki en önemli faktörlerin başında aile özellikleri geldiği ve okulda elde edilen başarının büyük bir bölümünde ailenin payının fazla olduğu belirtilmektedir (Çelenk, 2003). Ailenin fazla sayıda çocuk sahibi olması, çocuğa ayırdığı süre ve ilginin azalmasına sebep olmaktadır. Aile birey sayısının artması ile ebeveynin çocukları ile beraber nitelikli zaman geçirme süresinin azalacağı ve bu durumun çocuğun ruhsal gelişimini olumsuz etkileyeceği söylenmektedir. Tek çocuk, anne baba tarafından aşırı korunurken, çocuk sayısının fazla olması da, benzer şekilde anne babanın ilgisinin ve kardeşlerin birbirine olan duyarlılığının azalmasına neden olabilmektedir (Seçer ve ark., 2009), bu durum da çocukların okul yaşam kalitelerini etkileyebilir. Aynı şekilde başka bir çalışmada da, sağlık davranışları pozitif olan bireylerin yaşam kalitesi toplam puanlarının ve alt ölçeklerinin sağlık davranışları pozitif yönde olmayanlara göre daha iyidir. Bunun nedeninin düşük sosyo-ekonomik düzeyin bir sonucu olarak değerlendirilebileceği, gençlerin olumsuz ruhsal ve çevresel etkilere maruz kalmaları sonucu yaşam kalitelerinin negatif etkilenmesi olarak düşünülebilir (Zullig ve ark., 2005). Aile gelir durumunun öğrencinin bilimsel süreç beceri testi puanlarına etki ettiği belirtilmektedir. Bu anlamda ailelerin gelir düzeylerinin öğrencilerin başarılarına doğrudan etki ettiği, aile gelir düzeyinin artmasının öğrencilerin derslerine yardımcı materyallerin alımını kolaylaştırdığı ve bunun bilimsel süreç becerilerini etkilediğinin bildirilmesi (Böyük ve ark., 2011) aile gelir düzeyinin çocuğun okul yaşam kalitesinde doğrudan etkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak; bireylerin yaşam kalitesi ve motor performans değerleri üzerine cinsiyetin etki etmediği ancak sadece güç parametresinde erkeklerin daha iyi durumda olduğu belirlenmiştir. Çocukların aile gelir durumunun bedensel iyilik ve duygusal iyiliklerini etkilediği, aile birey sayısının okul alt boyutunda yaşam kalitelerini ve motor performansta da denge durumlarını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Motor performans puanı ile bedensel iyilik alt boyutu, el becerileri ile aile gelir durumu, çift yönlü koordinasyon ile toplam yaşam kalitesi ve bedensel iyilik, denge ile aile birey sayısı, koşma hızı ve çeviklik ile bedensel iyilik, güç ile cinsiyet ve bedensel iyilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

İnce motor beceriler ile okul alt boyutu ve el-kol koordinasyonu ile okul alt boyutu arasında ise negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuçlar değerlendirildiğinde; motor gelişim düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında olumlu yönde ilişki olduğu belirlenmiş olup, bunu çeşitli sosyo-demografik farklılıklarda etkilemektedir. Bu bağlamda 11-14 yaş grubu çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarının sağlanması önerilirken, bu konuda daha geniş çaplı ve boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Geniş çaplı çalışmaların yapılması toplum sağlığı bakımından yararlı olabilir.

KAYNAKLAR

1. **Beal, A. C., Co, J. P., Dougherty, D., Jorsling, T., Kam, J., Perrin, J., Palmer, R. H.,** (2004). Quality Measures for Children's Health Care. *Pediatrics*. 113(2):199-209.
2. **Bernink, M. J. E., Erich, W. B. M., Peltenburg, A. L., Zonderland, M. L., Huisveld, I. A.,** (1983). Height, Body Composition, Biological Maturation and Training in Relation to Socio-Economic Status in Girls Gymnasts, Swimmers and Controls. *Growth*. 47(1):1-12.
3. **Böyük, U., Tank, N., Saraçoğlu, S.,** (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Bilimsel Süreç Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *TÜBAV Bilim Dergisi*. 4(1):20-30.
4. **Bruininks, H. R., Bruininks, B. D.,** (2005). Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency. Second Edition.
5. **Canavarro, M. C., Serra, A. V., Simões, M. R., Rijo, D., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. J., Quintais, L., Carona, C., Paredes, T.,** (2009). Development and Psychometric Properties of the World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument (WHOQOL-100) in Portugal. *Int J Behav Med*. 16(2):116-24.
6. **Casas, F., Figuer, C., Gonzalez, M., Malo, S., Alsinet, C., Subarroca, S.,** (2007). The Well-Being of 12-to16-Year-Old Adolescents and Their Parents: Results from 1999 to 2003 Spanish Samples. *Social Indicators Research*. 83: 87-115.
7. **Çelenk, S.,** (2003). Okul Başarısının Ön Koşulu: Okul Aile Dayanışması. *İlköğretim Online E-Dergi*. 2(2):28-34.
8. **Çelik, A., Şahin, M.,** (2013). Spor ve Çocuk Gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 6(1):467-478.
9. **Eser, E., Yüksel, H., Baydur, H.,** (2008). Çocuklar İçin Genel Amaçlı Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kid-KINDL) Türkçe Sürümünün Psikometrik Özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 19:409-417.
10. **Eser, E., Yüksel, H., Baydur, H., Bilge, B., Dündar, P. E., Pala, T., Oral, A.,** (2004). Kiddo-Kindl (KINDL Ergen Formu) Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Sürümü Geçerlilik ve Güvenirlilik Sonuçları. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu. s.78.
11. **Fisher, A., John, J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A.,** (2004). Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity in Young Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 684-688.
12. **Gallahue, D. L., Ozmun, J. C.,** (2002). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. (5th Edition). New York: McGraw-Hill. 402.
13. **Gilman, R., Huebner, E. S.,** (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*. 35:293-301.
14. **Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., Henrich, G.,** (2007). Life Satisfaction Decreases During Adolescence. *Quality of Life Research*. 16:969-979.
15. **Güler, D., Günay, M.,** (2004). Çocuklarda Sosyo-Ekonomik Düzeyin Fiziksel Uygunluğa Etkisinin AAHPERD Fiziksel Uygunluk Test Bataryası ile Değerlendirilmesi. *G.Ü. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5(1):11-23.
16. **Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J., Drane, J. W.,** (2005). Middle School Students' Perceptions of Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*. 6:15-24.
17. **Kerkez, F. İ.,** (2012). Sağlıklı Büyüme için Okulöncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. *Hacettepe J. of Sport Sciences*. 23(1):34-42.
18. **Koçoğlu, D., Akın, B.,** (2009). Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik*

- Yüksekokulu Elektronik Dergisi. 2(4):145-154.
19. **Krobhholz, H.**, (1997). Physical Performance in Relation to Age, Sex, Social Class and Sport Activities in Kindergarten and Elementary School. *Perceptual and Motor Skills*. 84:1168-1170.
 20. **Malina, R. M. & Bouchard, C.**, (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. *Human Kinetics Books*, 391-414.
 21. **Mogotsi, M., Kaminer, D., Stein, D. J.**, (2000). Quality of Life in The Anxiety Disorders. *Harvard Review of Psychiatry*. 8:273-282.
 22. **Okely, A. D., Booth, M. L., Patterson, J. W.**, (2001). Relationship of Physical Activity to Fundamental Movement Skills Among Adolescents. *Med Sci Sports Exerc*. 33(11):1899-904.
 23. **Okely, A., Booth, M.**, (2004). Mastery of Fundamental Movement Skills Among Children in New South Wales: Prevalence and Sociodemographic Distribution. *J Sci Med Sport*. 7:358-372.
 24. **Ravens-Sieberer, U., Bullinger, M.**, (2000). *Kindler. Questionnaire for Measuring Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents Revised Version Manual*. Hamburg.
 25. **Seçer, Z., Sarı, H., Çeliköz, N., Üre, Ö.**, (2009). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Bilişsel Stilllerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21:407-420.
 26. **Seligson, J. L., Huebner, E. S., Valois, R. F.**, (2003). Preliminary Validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*. 61:121-145.
 27. **Testa, M. A., Simonson, D. C.**, (1996). Assessment of Quality-of-Life Outcomes. *New England Journal of Medicine*. 334(13):835-40.
 28. **Wallander, J. L., Schmitt, M., Koot, H. M.**, (2001). Quality of Life Measurement in Children and Adolescents: Issues, Instruments and Applications. *Journal of Clinical Psychology*. 57:571-585.
 29. **Whang, L. L., Shen, Y.**, (2003). Chinese SF-36 Health Survey: Translation, Cultural Adaptation, Validation, and Normalisation. *Journal Epidemiology and Community Health*. 57(4):259-261.
 30. **Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., Kondilis, V. A.**, (2006). The Relationship Between Motor Proficiency and Physical Activity in Children. *Pediatrics*. 118(6):1758-65.
 31. **Zullig, K. J., Robert, F., Valois, E., Huebner, S., Drane, J. W.**, (2005). Adolescent Health-Related Quality of Life and Perceived Satisfaction with Life. *Qual Life Res*. 14:1573-1584.



FARKLI ORANLARDA KREATİN KULLANIMININ AMATÖR ERKEK FUTBOLCULARDA SPRINT PERFORMANSINA ETKİSİ

Yunus ÖZTAŞYONAR¹, Mustafa ATASEVER²

ÖZ

Bu çalışma, farklı miktarlarda akut kreatin yüklemesinin sprint performans üzerine olan etkisini incelemek amacıyla yapıldı. Çalışmada 18 amatör genç erkek futbolcu denek olarak kullanıldı. Denekler üç gruba ayrılarak, beş gün süreyle 1. gruba 4 x 5 g /gün, 2. gruba 2x5 g /gün kreatin monohidrat ve plesebo grubuna 4 x 5 g /gün glikoz verildi. Kreatin yüklenme öncesi ve sonrası vücut ağırlıkları belirlendi, aralarında 30 sn dinlenme süresi bulunan 10 x 20 m sprint zamanları ve son sprinti takiben 2 dakikalık bir dinlenmeden sonra sıçrama yükseklikleri ölçüldü. Kreatin yükleme sonrası vücut ağırlığında anlamlı düzeyde artış (p<0.05) belirlendi Ağırlık artışları 1. Grupta 0.96 kg, 2. grupta 0.42 kg olarak tespit edildi. Sıçrama yüksekliğinde 2. grup ve plesebo grubunda farklılık belirlenmezken (p>0.05), 1. grupta da önemli düzeyde (p<0.05) artış saptandı. Bacak ekstansör kaslarının performansını gösteren sıçrama yüksekliğindeki anlamlı artışın, kreatin yükleme ile artan quadriceps kreatin ve fosfolkreatin içeriğine bağlanabilir. Plesebo grubu ve 2. grupta 10 tekrarlı 20 m sprint zamanları değişmezken, 1. grup Tın 8, 9 ve 10. tekrarlardaki ortalama sprint zamanı ile toplamdaki ortalama sprint zamanları kısalmış anlamlı düzeyde düşmüştür.

Sonuç olarak, 5 gün süresince 20 g /gün akut kreatin yüklemesi yapılan amatör genç futbolcularda, bir maçta sonucu etkilediği bilinen, kısa süreli yüksek şiddetli eforlarda (örn.; sprint sıçrama) gözlenen iyileşmenin futbol performansını olumlu yönde etkilediği ve futbolcuların ergojenik yardımcı olarak kreatin monohidrat kullanmasının uygun olabileceği belirlendi. Ayrıca bu çalışma, aynı süre içerisinde yapılan 10 g/gün akut kreatin yüklemesinin bir ergojenik etki oluşturmadığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Performans, Kreatin, Sprint, Futbolcu.

THE EFFECT OF SPRINT PERFORMANCE OF AMATEUR MALE SOCCER USING DIFFERENT RATIO CREATINE

ABSTRACT

This study was carried out to investigate the effect of creatine loading of various amounts on the performance. In the study, 18 young amateur male soccerers were used as subjects. The subjects were divided into three groups, and creatine monohydrate was given as 4x5 g/day (Group I), 2x5 g/day (Group II), and dextrose was given 4x5 g/day to the placebo group. Body weights before and after creatine loading were measured and 10x20 m sprint demation, having 30 second- resting time, and leaping heights after 2 second-resting following sprint were measured. Body weight increased after creatine loading significantly in the first group. The increase was 0.96 in the first group whereas 0.42 kg in the second group. While the height of jump didn't change in placebo or the second group, the increase was statistically significant in the first group. The significant increase of jump height indicating the performance of leg extansor muscles may be due to increased phosphocreatine content of quadriceps with loading. While 10- repeated 20 m-sprint times don't change in placebo and the second groups, total average sprint time and average sprint time's in 8'th,9'th,10'th repetitions in the first group lowered significantly. In conclusion. Acute creatine loading (20 g/day for 5 days)improved the sprint jumping performance in amateur young male soccerers. This improvement may affect the result of a match faveurably in soccer. Therefore, the use of creatine as ergogenic contributor could be suitable. In addition this study revealed that 10 g/day acute creatine loading done on the same day didn't have any ergogenic effect.

Keywords: Performance, Creatine, Sprint, Soccer Player.

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Atatürk Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, Erzurum.

GİRİŞ

Spor branşlarında sportif performansın ve atletik rekorların yüksek seviyelere ulaşması nedeniyle, spor dünyasında başarı ile başarısızlık arasındaki mesafe giderek azalmaktadır. Başarının küçük sınırlarda olduğunu gören sporcu ve antrenörler, performansı artırıcı madde ve yöntem arayışına girmektedirler Bu amaçla son zamanlarda performans faktörlerini iyileştirici ve böylece yorgunluğun başlamasını geciktiriciler "ergojenikler" gündeme gelmiştir. Yunanca'dan türemiş olan ergojenik sözcüğü "iş üreten" ya da "artıran" anlamında kullanılmaktadır. Sportif performansı artıran madde ve yöntemlerde "spor ergojenikleri" veya "ergojenik yardımcıları" olarak isimlendirilirler (Aksu, 2001).

Performansı artırdığı düşünülen besinsel ergojenik yardımcılarından en yaygın olarak kullanılan kreatin monohidratdır. 1990 yılından beri, 1990-2003 yılları arasında dünyada tüketilen kreatin monohidrat miktarı 2.7 milyon kilogram'dır. 1996 yılında ABD'de yıllık kreatin monohidrat satışı 50 milyon dolar iken, 2001 yılında 400 milyon dolara ulaşmıştır.

Kreatin kullanımının sportif performansa olan etkisini ortaya koymak üzere özellikle son on yılda yoğun olarak yapılan çalışmalarda farklı egzersiz türleri, süre ve şiddetleri kullanılmıştır. Birçok araştırmacı (Izquierdo, Ibanez, Gonzalez-Badillo, & Gorostiaga, 2002) (Cox, Mujika, Tumilty, & Burke, 2002) kreatin kullanımının kısa süreli yüksek şiddetteki Sprint performansı geliştirdiğini ileri sürerken, bazı çalışmalarda (Delecluse, Diels, & Goris, 2003) (Snow, McKenna, & Selig, 1998) ise Sprint performans üzerinde etkisinin olmadığı bildirilmiştir.

Kreatin kullanımının kas metabolizması ve yüksek yoğunluklu egzersiz performansı üzerine etkilerini araştıran çalışmaların büyük bir çoğunluğunda, 3-6 gün süreyle 20-30 g/gün dozda kullanılan kreatinin toplam iskelet kas kreatin ve fosfokreatin içeriğinde önemli artışlar belirlendiği belirtilmiştir. Toplam kreatin depolarındaki artış interval sprint egzersizlerin toparlanma sürecinde fosfokreatinin yemden sentezlerine oranını yükseltebilir. Bu durum kas kasılması esnasında ATP nin fosforilasyon hızında bir artış sağlayarak kısa aralıklarla yapılan sprint performansta gelişme sağlamaktadır (Snow, McKenna, & Selig, 1998) (Casey, Costantin-Teodosiu, Howel, & Hultman, 1996).

Futbol oyunu aerobik ve anerobik enerji sistemlerinin birlikte kullanıldığı, bazı faktörlerin (örn. temel motorik özellikler, genel ve kardiorespiratör dayanıklılık, koordinasyon) performansa beraber etki ettiği yüksek derecede koordine gerektiren bir spor disiplindir. Bir futbolcunun performansı, ihtiyaç duyulan enerjiyi elde edebilme yeteneğine bağlı olarak değişiklik gösterir. Enerji gereksinimi aktivitenin türüne bağlı olarak kısa ve uzun süreli

olabilir. Uzun süreli enerji gereksiniminin büyük bir kısmı aerobik metabolik kaynaklardan karşılanırken, kısa süreli performans da enerji ihtiyacı anaerobik kaynaklardan da karşılanır (Atasever, 2003). Doksan dakikalık bir futbol maçında oyuncuların her biri ortalama 15-25 m'lik (ortalama) 800 m sprint yaptığı ve topa sahip olabilmek için çok sayıda sıçrama yaptığı, dikkate alındığında, sprint performanstaki küçük değişikliklerin futbolcunun maç performansını direkt olarak etkileyebileceği anlaşılabilir.

Bu çalışmada, futbol oyununda belirleyici olduğu düşünülen farklı oranlarda kısa süreli kreatin kullanımının etkisinin, kısa aralıklarla tekrarlanan sprint koşular ile sıçrama performansı üzerinde amatör genç bir futbol takımının oyuncularını üzerinde araştırılması hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Bu araştırmaya, çeşitli spor kulüplerinde amatör olarak futbol oynayan, Atatürk Üniversitesi erkek futbol takımındaki 18 sporcu katılmıştır. Denekler hem kreatin hem de plesebo grubu olarak gruplara ayrılmıştır. Deneklere çalışmanın amacı ve potansiyel riskleri açıkça anlatıldıktan sonra yazılı bir izin belgesi alınmıştır. Çalışmaya katılanların hiç birisi vejeteryan değildi.

Vücut ağırlığı, ayaklar çıplak vaziyette ve deneklerin üzerinde sadece şort var iken 0-150 kg arası ağırlık ölçeği ve 0,1 kg hassasiyete sahip kantar ile kg cinsinden ölçüldü. Boy, vücut ağırlığı ölçümünde kullanılan kantarın üzerinde bulunan 0,1 cm hassasiyete sahip metre ile ve ayaklar çıplak, ayak topukları bitişik, vücut ve baş dik gözler karşıya bakar durumda iken metre cinsinden ölçüldü.

Denekler ön test yapıldıktan sonra rast gele üç gruba ayrıldı. Beş gün süreyle 1. grup da bulunan deneklere günde 20 gr, 2. grup da bulunan deneklere günde 10 gr kreatin (Weider Pure Creatine) verildi. 3. grubu ise plesebo alanlar oluşturdu. Plesebo grubuna günlük 20 gr laktoz verildi. Tüm gruplar kreatin ve laktozu eşit aralıklarla 5 gr lık dozlar şeklinde meyve suyuna karıştırılarak aldı.

Deneklere 15-20 d ısınma egzersizinden sonra, maksimal yüklenme ile 10 kez 20 metre sürat koşusu yapmışlardır. Her bir denek kişisel olarak seçilen duruşlardan başlamıştır. Koşular arasında 30 sn dinlenme süreleri verilmiştir. Denekler 30 sn lik dinlenme süresi içerisinde start noktasına yürüyerek geldiler. Test süreleri fotoselle (zaman belirleyici özelliği olan bir cihaz, Sport Expert MPS-501) belirlendi. Kreatin ve plesebo yüklenmesinin bitimini takip eden günde aynı salonda ve aynı saatte testler tekrar edildi. Denekler sprint testini bitirdikten 2 dk sonra dikey sıçrama platformu (JUMP- MD TTK 5106) üzerinde ellerini bel üzerinde tutarak üç sıçrama yaptı. Bu sıçrama değerlerinin en iyisi alınarak kaydedildi. Sıçramalar arası dinlenme süresi yaklaşık 30 sn olarak verildi. Bu test kreatin ve plesebo yüklenmesinin bitimini takip eden sprint testinden sonrada tekrarlandı.

Grupların yüklenme öncesi ve sonrası değerlerinin farklılığı SPSS istatistik paket programı kullanılarak paried-samples t testi ile analiz edildi.

BULGULAR

Çalışmaya katılan deneklerin bazı özellikleri (yaş, boy ve kilo) Tablo 1 'de görülmektedir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Deneklerin Bazı Özellikleri (ortalama \pm ss)

Gruplar	Yaş	Boy	Kilo
Grup I n = 7	22,00 \pm 1,29	170,86 \pm 0,09	70,08 \pm 10,44
Grup 2 n = 5	23,60 \pm 2,41	167,60 \pm 0,05	62,88 \pm 6,81
Plesebo n = 6	21,33 \pm 1,51	174,00 \pm 0,03	68,99 \pm 3,32

Tablo 2'de, tüm gruplarda deneklerin kreatin yükleme öncesi ve sonrası kilo ve sıçrama değerlerini karşılaştıran T testi analiz sonuçları gösterilmiştir. Tablo 2'den görüleceği üzere, kreatin alan her iki grupta da (Grup 1 ve Grup 2)5 günlük süre sonunda anlamlı derecede ($p < 0.05$) vücut ağırlığı artışı tespit edildi. Sırasıyla Grup 1, ortalama 70,08 \pm 10,43 kg'dan 71,04 \pm 10,18 kg'a ($P < 0,05$) yükseldi. Bu grupta bulunan yedi denekten altısında 0,6 ile 1,8 kg arasında kilo artışı gözlenirken, 1 denekte kilo artışı görülmedi. Grup 2'deki tüm deneklerde vücut ağırlığında artış görüldü ve ortalama vücut ağırlığı 62,88 \pm 6,81 kg dan 63,30 \pm 6,88 kg'a ($P < 0,05$) çıkarken, vücut ağırlığı artışı plesebo grubunu oluşturan deneklerin vücut ağırlığında oluşan değişiklikler istatistiki olarak anlamlı bulunmadı ($p > 0.05$) Şekil 1 'de tüm grupların test öncesi ve sonrası ortalama vücut ağırlıkları gösterilmektedir.

Tablo 2. Kreatin Yükleme Öncesi ve Sonrasındaki Vücut Ağırlığı ve Sıçrama Değerleri

	Vücut ağırlığı		Sıçrama	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra
Grup I n=7	70,08 \pm 10,43	71,04 \pm 10,18 *	64,42 \pm 5,94	66,85 \pm 6,56 *
Grup II n=5	62,88 \pm 6,81	63,30 \pm 6,58 *	59,40 \pm 8,29	59,20 \pm 9,12
Placebo n=6	68,99 \pm 3,32	69,11 \pm 3,11	58,83 \pm 5,03	60,00 \pm 4,85

(* $p < 0.05$)

Yine Tablo 2’de görüldüğü gibi Grup 1 ’in kreatin yüklemeye önce ve sonra ortalama sıçrama değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı artış vardı. Grup 1 sırasıyla $64,42 \pm 5,94$ cm ve $66,85 \pm 6,56$ cm ($P < 0,05$) sıçrama değerine ulaşırken 6 sporcuda sıçrama yüksekliği artarken 1 sporcuda azaldığı gözlemlendi. Grup 2 ve plesebo grubunda test öncesi ve sonrası ortalama sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($p > 0,05$) görülmedi. Grup 2’nin ortalama sıçrama değerleri sırasıyla $59,40 \pm 8,29$ ve $59,20 \pm 9,12$ ($P > 0,05$) iken, bu değerler plesebo grubunda $58,83 \pm 5,03$ ve $60,00 \pm 4,85$ ($P > 0,05$) olarak belirlendi. Şekil 2’de tüm grupların test öncesi ve sonrası ortalama sıçrama değerleri gösterilmiştir.

Tablo 3. Tüm Gruplarda Kreatin Yükleme Öncesi ve Sonrası 20 m Ortalama Sprint Değerleri Süresi (sn)

KOŞULAR j	Grup I (n=7) (20g/sün)		Grup II (n=5) (10g/sün)		Plesebo (n-6) Öncesi Sonrası	
	Öncesi	Sonrası	Öncesi	Sonrası	Öncesi	Sonrası
1. Koşu	2,96 ±0,15	2,95 ±0,15	3,09 ±0,11 H	3,08 ±0,12	3,16 ± 0,08	3,11 ±0,06
2. Koşu i	2,97 ±0,11	2,91 ±0,12	3,11 ±0,14	3,11 ±0,13	3,11 ± 0,09	3,04 ± 0,17
3. Koşu i	3,01 ±0,14	2,97 ±0,13	3,13 ±0,12	3,08 ±0,15	3,13 ± 0,07	3,11 ±0,09
4. Koşu i	2,99 ±0,10	2,92 ± 0,05	3,12 ±0,15	3,11 ±0,18	3,17 ±0,08	3,16 ±0,08
5. Koşu i	2,99 ± 0,08	2,93 ±0,11	3,13 ±0,18	3,10 ±0,18	3,20 ±0,10	3,17 ±0,09
6. Koşu i	3,00 ±0,12	2,96 ±0,11	3,15 ± 0,19	3,13 ± 0,17	3,16 ±0,07	3,14 ±0,07
7. Koşu	3,00 ±0,07	2,94 ± 0,09	3,17 ± 0,17	3,14 ±0,17	3,22 ± 0,08	3,17 ±0,06
8. Koşu i	3,02 ± 0,08	2,90 ± 0,07*	3,16 ± 0,17	3,14 ±0,20	3,21 ±0,06	3,17 ±0,05
9. Koşu	3,00 ± 0,07	2,92 ± 0,09*	3,21 ±0,17	3,19 ±0,17	3,26 ± 0,09	3,20 ± 0,07
10. Koşu	3,08 ±0,11	2,92 ± 0,09*	3,25 ± 0,20	3,21 ±0,17	3,21 ±0,09	3,18 ±0,05
Toplam	3,01 ±0,93	2,94 ± 0,80*	3,16 ± 0,15	3,14 ±0,16	3,18 ±0,66	3,15 ±0,68

(* $p < 0,05$)

Tablo 3’de tüm gruplardaki deneklerde yüklenme öncesi ve sonrası ortalama sprint zamanları verilmiştir. Buna göre Grup 1’in 8.,9., 10. ortalama sprint zaman değerleri ile toplam sprint zamanında olumlu yöndeki düşüş istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0,05$) bulundu. Buna göre sırasıyla 8. sprint: $3,02 \pm 0,08$ ve $2,90 \pm 0,07$ sn, 9. sprint; $3,0 \pm 0,07$ sn ve $2,92 \pm 0,09$ sn, 10. sprint: $3,08 \pm 0,11$ sn ve $2,92 \pm 0,09$ sn Toplam olarak test öncesi 20 m Sprint değerleri $3,01 \pm 0,93$ sn iken, test sonrası $2,94 \pm 0,80$ sn. olarak belirlenmiştir.

Grup 2’nin kreatin yüklemesi öncesi ve sonrası ortalama sprint değerlerinde önemli ($p > 0,05$) değişiklik gözlemlenmedi. Ancak istatistiksel olarak önemli bulunmasa da, Grup 2’nin tüm ortalama sprint zamanlarında azalma olduğu belirlendi. Buna göre sprint süreleri toplamda sırasıyla: $3,16 \pm 0,15$ sn ve $3,14 \pm 0,16$ sn olarak gözlemlendi.

Plesebo grubunun sprint değerlerinde gözlemlenen farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildi. Plesebo grubunun toplamda elde edilen değerleri sırasıyla: $3,18 \pm 0,66$ sn ve $3,15 \pm 0,68$ sn olarak tespit edildi.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın sonuçları amatör futbol takım oyuncularında 5 günlük bir sürede günde 20 g akut kreatin yükleme alımı ile futbolcu performansının önemli öğelerinden olan tekrarlamalı sprint ve sıçrama değerlerinde iyileşme olduğunu ortaya koydu. Yapılan ölçümlerde aynı sürede 10 g akut kreatin uygulamasının futbolcuların sprint ve sıçrama değerlerinde bir gelişme gözlemlenmedi. Placebo grubuna nazaran kreatin alan her iki grupta vücut ağırlığında daha fazla bir artış tespit edildi.

Bu çalışmada kullanılan kreatin yükleme protokolü (20 g/5 gün) daha önce yapılan birçok çalışmada uygulanmış ve etkinliği bildirilmiştir (Greenhalff , Bodin, Söderlund, & Hultman, 1994) (Fox , Bowers, & Foss, 1999) (Guyton & Hail, 1996) (Gren, Simpson, & Littlewood, 1996). Bazı araştırmacılar (Dawson, et al., 1995) (Balsom , Sederlund, Sjodin, & Ekblom, 1995) (Gren, Simpson, & Littlewood, 1996) (McNaughton , Dalton, & Tarr, 1998) (Balsom, Harridge, Söderlund , Sjodin, & Ekblom, 1993) kısa süreli kreatin yüklemenin (günlük 20-25 g/5 ile 14 gün) vücut ağırlığında 0,7- 2,0 kg arasında bir artışa neden olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmada günlük 20 g kreatin alan deneklerde vücut ağırlık ortalaması 0,9 kg artarken, günde 10 g alan deneklerde ortalama vücut ağırlık artışı 0,4 kg oldu.

Hultman ve arkadaşları (Hultman, Soderlund, & Timmons, 1996), vücut ağırlığındaki artışın kreatin yüklemesinin ilk günlerinde görülen idrar hacmindeki azalmadan dolayı su tutulumunun sonucu oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Kreatin alımının ilk günlerinde görülen idrar hacmindeki bu azalmanın daha uzun sürede normale döndüğü görülmüştür. Ziegenfuss ve arkadaşları (Ziegenfuss, Lemon, Rogers, Ross, & Yarasheski, 1997), kısa süreli kreatin alımından sonra antrenmanlı erkeklerin toplam vücut ve intraselüller sıvı hacminde % 2-3 artış kaydedildiğini ekstrasellüler sıvı hacminde ise herhangi bir değişiklik olmadığını bildirmişlerdir. İntraselüller sıvıdaki artışın kas kreatin konsantrasyonuna bağlı olarak hücre içine sıvı hareketini hızlandıran intraselüller ozmik basınçtaki değişikliklerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Hultman, Soderlund, & Timmons, 1996) (Terjung , Clarkson, Eichner, Greenhaff, & Hespel, 2000) (Van Loon , Oosterlaar, Hartgens , Hesselink, & Snow, 2003). Ayrıca intraselüller sıvıdaki artışa bağlı olarak hücrede oluşan şişkinliğin protein sentezini uyaran anabolik bir sinyal oluşturduğu sanılmaktadır (Van Loon , Oosterlaar, Hartgens , Hesselink, & Snow, 2003). Ingwall (Ingwall , 1976) (Ingwalll & Wildenthal, 1976) 51,52, kreatinin kalp ve iskelet kas hücrelerinin protein sentezini uyarıcı etkisinin olduğunu bildirmiştir. Ancak bu sonuç daha sonra yapılan çalışmalarla çelişmektedir (Fry & Morales ,

1980) (Young & Denome, 1984). Parise ve arkadaşları (Parise , Mihic , MacLennan , Yarasheski, & Tamopolsky, 2001), kısa süreli kreatin yüklenmesini takip eden kas protein anabolizmasını, kas protein sentezindeki bir artıştan daha çok protein katabolizmasındaki bir düşüşle açıklanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Balsom (Balsom, Harridge, Söderlund , Sjodin, & Ekblom, 1993) ve Ziegenfuss (Ziegenfuss, Lemon, Rogers, Ross, & Yarasheski, 1997) ise protein sentezindeki artışın pozitif nitrojen dengesi sonucu gerçekleştiğini bildirmişlerdir. Aslında kreatin yüklemesiyle birlikte düzenli egzersiz yapanlarda görülen kreatinin anabolik etkisinin tamamen antrenman yükündeki potansiyel artıştan bağımsız olarak gerçekleşip gerçekleşmediği henüz tam olarak açık değildir (Kreider, et al., 1998) (Vanderberghe, Goris, Van Hecke , & Van Leemputte, 1997) (Terjung , Clarkson, Eichner, Greenhaff, & Hespel, 2000).

Bu çalışmada, günde 10 g kreatin alan gruptaki vücut ağırlık artışının 20 g kreatin alan gruptan daha düşük olması alınan kreatin miktarının toplam iskelet kas kreatin konsantrasyonunu doğrudan etkilemesinden kaynaklanmış olabilir. Nitekim yükselen kas kreatin konsantrasyonu ile toplam vücut suyu artışı arasında doğrusal bir ilişki olduğunu, günde 20 g alınan kreatin miktarının plazma kreatin konsantrasyonunu en yüksek seviyeye çıkardığını ve bu miktardan fazla alınan kreatinin ilave bir yarar sağlamadığı ileri sürülmüştür (Kinugasa, et al., 2004).

Literatürde akut kreatin kullanımının sprint performans üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar farklılık göstermektedir. Birçok çalışma farklı antrenman seviyesine sahip değişik modeldeki egzersizlerde (futbol, hentbol, buz hokeyi, yüzme, bisiklet) kreatin desteğinin tekrarlanan sprint performansı iyileştirdiğini bildirirken (Izquierdo, Ibanez, Gonzalez-Badillo, & Gorostiaga, 2002) (Kreider, et al., 1998) (Dawson, et al., 1995) (Cox, Mujika , Tumilty, & Burke , 2002). Bazı çalışmalar ise bu desteğin varlığını ortaya koymamaktadır (Wilmore & Costill, 1994) (Delecluse , Diels, & Goris, 2003) (Snow, McKenna, & Selig, 1998) (Javierre, Lizarraga, Ventura, Garrido, & Segura, 1997), Futbolcular üzerinde sprint performansına kreatin yüklenmesinin etkisini araştıran değişik uygulama protokolların olduğu bir çok araştırma vardır

Mujika ve arkadaşları (Mujika, Padilla, Ibanez, Izquierdo, & Gorostiaga, 2000), 17 yüksek antrenman düzeyine sahip futbolcuya yaptıkları çalışmada, 6 gün süre ile günde 4 kez 5 g kreatin yüklemesi yapmışlar ve 6 günün sonunda, 5 ve 15 m sprint zamanlarının kıaldığını bildirmişlerdir.

Güner ve arkadaşları (Güner, Kunduracıoğlu, & Özkara, 1999), 20 erkek futbol oyuncusuna dört gün süreyle kg başına 0.3 g dozla kreatin monohidrat yüklemesi yaptıkları

çalışmada, dördüncü günün sonunda yedi tekrarlı yapılan sprint koşu sürelerinin azaldığını belirtmişlerdir. Benzer bir çalışmada Özkara ve arkadaşları (Özkara , Güner, Kunduracıoğlu, & Günay , 2000), dört günlük bir sürede kg başına 0.3 gr kreatin yüklemesi yaparak sprint performansta iyileşme tespit etmişlerdir.

Futbolcularda yapılan diğer bir çalışmada Aksu (Aksu, 2001), beş gün süreyle günde dört kez 5 gr kreatin monohidrat ve 2 g glikoz alan, 14 elit genç futbolcunun (16-18 yaş) aralarında 30 sn dinlenme süresi bulunan 10 tekrarlı 15 m'lik maksimal sprint değerlerini yüklenme öncesi ve sonrası karşılaştırmıştır. Bu çalışmada kreatin alan grubun 5 ve 15 m'lik geçiş zamanlarında anlamlı bir kısalma tespit edilmiştir.

Yukarıdaki bulguların aksine Smart ve arkadaşları (Smart, McKenzie, Nix, & Baldwin , 1998), yüksek antrenman düzeyine sahip 11 futbol oyuncusunda 6 gün süreyle günde 24 gr kreatin yüklemesi yaptıkları çalışmada, sprint performansta bir gelişme olmadığını bildirmektedir. Benzer şekilde Redondo ve arkadaşları (Redondo, Dowling , Graham , Almada , & Williams, 1996), futbolcular ve buz hokeyi oyuncularında 60 m 'lik Sprint zamanlan üzerine kreatin yüklemesine bağlı bir iyileşme olmadığını saptamışlardır.

Bu çalışmada 20 g kreatin alan grubun sprint zamanlarında anlamlı bir kısalma görülürken, 10 gr kreatin kullananlar ile plesebo grubunun sprint zamanlarında anlamlı bir iyileşme görülmedi. Birçok araştırmacı, enerji ihtiyacının ATP-PC sisteminden karşılandığı yüksek yoğunluktaki kısa süreli egzersizler üzerindeki kreatinin etki mekanizmasını artan kas fosfokreatin (PCr) içeriğine bağlı olarak dinlenme sürelerinde ATP nin yeniden sentezlenme hızındaki artıştan kaynaklandığını bildirmektedirler (Izquierdo, Ibanez, Gonzalez-Badillo, & Gorostiaga, 2002) (Greenhalff , Bodin, Söderlund, & Hultman, 1994) (Haris, Söderlund, & Hultman , 1992) (Casey & Greenhalff, 2000) .

Kreatin yüklemesinden sonra sprint performanstaki gelişmenin biyomekanik kaynağını araştıran Schedel ve arkadaşları (Schedel, Terrier, & Schutz, 2000), yüklenme sonrası kreatin alan deneklerin adım frekansında bir artış olduğunu ve bu durumun yüksek intraselüller fosfokreatin'e bağlı gelişen kas kasılma ve gevşeme zamanlarındaki kısalmadan kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir. Wakatsuki ve arkadaşları (Wakatsuki, et al., 1994), kas gevşeme zamanındaki kısalmanın %50'lik bir oranda olduğunu bildirmişlerdir. Van Leemputte ve arkadaşları (YerTutucu1) (Van Leemputte, Vandenberghe, & Hespel, 1999), kreatin yüklemesini takiben kas gevşeme zamanında bir kısalma olduğunu rapor ettiler. Bu araştırmacılar, yüksek intraselüller kreatin konsantrasyonu sarkoplazmik Ca²⁺ - ATP ase'nin daha yüksek termodinamik bir etkinlikte çalıştığını öne sürmektedir.

Bu çalışmada 5 gün boyunca 10 g'lık bir yükleme ile sprint performans da bir gelişme gözlenmemesi, düşük miktarlarda kreatin kullanımının intraselüller fosfokreatin (PCr) içeriğinde yeterli bir artış sağlayamamasından kaynaklanmış olabilir. Farklı dozlarda kreatin yüklemesinin etkilerini belirleyen bir çalışmada Theodorou ve arkadaşları (Theodorou , et al., 1999), elit seviyedeki 22 yüzücüye kısa ve uzun süreli kreatin yüklemesi yapmışlardır. İlk aşamada 4 gün süreyle, günlük 25 g'lık yükleme sonrası yüzme zamanlarında kısalmalar bulmuşlardır. Daha sonra aynı yüzücülere 2 aylık bir sezon süresince 5 g kreatin yüklemesi yapılmış, fakat bu süreç sonrasında yüzme zamanlarında bir gelişme görülmemiştir. Bu durum da düşük dozdaki kreatinin uzun süre kullanılsa dahi kas fosfokreatin içeriğini yeterince artırmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmada sprint testinin son tekrarım takiben verilen 2 dk. toparlanma süresinden sonra 20 g kreatin alan deneklerin dikey sıçrama değerlerinin arttığı belirlendi. Harris ve arkadaşları (Harris, Söderlund, & Hultman , 1992) kreatin yüklemesini takiben insan quadriceps kasında serbest kreatin ve fosfokreatin miktarının anlamlı derecede yükseldiğini bildirmişlerdir. Dolayısıyla bacak ekstansör kaslarının performansını gösteren sıçrama yüksekliğindeki anlamlı artışın muhtemelen kreatin yükleme ile artan quadriceps kreatin ve PC içeriğinden kaynaklandığını öne sürmektedirler.

SONUÇ

Sonuç olarak, 5 gün süresince 20g/gün akut kreatin yüklemesi yapılan amatör genç futbolcularda, bir maçta sonucu etkilediği bilinen sprint ve sıçrama gibi kısa süreli yüksek şiddetli eforlarda gözlenen iyileşmenin futbol performansını olumlu yönde etkilediği ve futbolcuların ergojenik yardımcı olarak kreatin monohidrat kullanmasının uygun olacağı söylenebilir. Ayrıca bu çalışma, aynı süre içerisinde yapılan 10 g/gün akut kreatin yüklemesinin ergojenik etki oluşturmak için yeterli miktar olmadığı da ortaya koymaktadır.

KAYNAKLAR

1. Aksu, Ç. A., (2001). Kreatin Yükleme Uygulamasının Futbol Performans Parametreleri Üzerine Olan Etkisi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
2. Atasever, M., (2003). Spor ve Beslenme. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
3. Balsom, P. D., Sederlund, K., Sjodin, B., & Ekblom, B., (1995). Skeletal Muscle Metabolism During Short Duration High-Intensity Exercise: Influence of Creatine Supplementation. *Acta Physiology Scand*, 154, 303-310.
4. Balsom, P. D., Harridge, S. D., Söderlund, K., Sjodin, B. & Ekblom, B., (1993). Creatine Supplementation Perse does not Enhance Endurance Exercise Performance. *Acta Physiol Scand*, 149, 521-523.
5. Casey, A., Costantin-Teodosiu, D., Howel, S. & Hultman, E., (1996). Creatine Ingestion Favorably Affects Performance and Muscle Metabolism During Maximal Exercise in Humans. *Am J Physiol*, 271, 31-37.
6. Casey, A. & Greenhalff, P. L., (2000). Does Dietary Creatine Supplementation Play a Role in Skeletal Muscle Metabolism and Performance? *Am J Clin Nutr*, 72, 607-617.
7. Cox, G., Mujika, I., Tumilty, D. & Burke, L., (2002). Acute Creatine Supplementation and Performance During a Field Test Simulating Match Play in Elite Female Soccer Players. *Int J Sports Exerc*, 12, 33-46.
8. Dawson, B., Cutler, M., Moody, A., Lawrence, S., Goodman, C. & Randall, N., (1995). Effects of Oral Creatine Loading on Single and Repeated Maximal Short Sprints. *Aust J Sci Med Sport*, 27, 56-61.
9. Delecluse, C., Diels, R. & Goris, M., (2003). Effect of Creatine Supplementation on Intermittent Sprint Running Performance in Highly Trained Athletes. *J Strength and Conditioning Res*, 17, 446-454.
10. Fox, E. L., Bowers, R. W. & Foss, M. L., (1999). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri. (M. Cerit, Çev.) Ankara: Bağırğan Yayınevi.
11. Fry, D. M. & Morales, M. F., (1980). A Reexamination of the Effects of Creatine on Muscle Protein Synthesis in Tissue Culture. *J Celi Biol*, 84, 294-297.
12. Greenhalff, P. L., Bodin, K., Söderlund, K. & Hultman, E., (1994). Effect of Oral Creatine Supplementation on Skeletal Muscle Phosphocreatine Resynthesis. *Am J Phy*, 266, 725-730.
13. Gren, A. L., Simpson, E. J. & Littlewood, J. J., (1996). Carbohydrate Ingestion Augments Creatine Retention During Creatine Feeding in Humans. *Acta Physiol Scand*, 158, 195-202.
14. Guyton, A. C. & Hail, J. E., (1996). Textbook of Medical Physiology. (Ç. L, Çev.) İstanbul: Tavaşlı Matbaacılık.
15. Güner, R., Kunduracioğlu, B. & Özkara, A., (1999). Kreatin Yüklemenin Yüksek Şiddetli Aralıklı Egzersizlerdeki Sprint Performansı Üzerine Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 10, 16-24.
16. Haris, R. C., Söderlund, K. & Hultman, E., (1992). Elevation of Creatine in Resting Exercised Muscle of Normal Subjects by Creatine Supplementation. *Clin Sci*, 83, 367-364.
17. Hultman, E. K., Soderlund, K. & Timmons, J. A., (1996). Muscle Creatine Loading in Men. *J Appl Physiol*, 81, 232-237.
18. Ingwall, J. S., (1976). Creatine and the Control of Muscle-Specific Protein Synthesis in Cardiac and Skeletal Muscle. *Circ Res*, 38, 115-123.
19. Ingwall, J. S. & Wildenthal, K., (1976). Role of Creatine in the Regulation of Cardiac Protein Synthesis. *J Cell Biol*, 68, 159-163.
20. Izquierdo, M., Ibanez, J., Gonzalez-Badillo, J. J. & Gorostiaga, E. M., (2002). Effects of Creatine Supplementation on Muscle Power Endurance and Sprint Performance. *Med Sci Sports Exerc*, 34, 332-343.
21. Javierre, C., Lizarraga, M. A., Ventura, J. L., Garrido, E. & Segura, K., (1997). Creatine Supplementation does not Improve Physical Performance in a 150 m Race. *Rev Esp Fisiol*, 53, 343-348.
22. Kinugasa, R., Akima, H., Ota, A., Ohta, A., Sugiura, K. & Kuno, S. Y., (2004). Short-Term Creatine Supplementation Does not Improve Muscle Activation or Sprint Performance in Humans. *Eur J Appl Physiol*, 91, 230-237.
23. Kreider, R. B., Ferreira, M., Wilson, M., Grindstaff, P., Plisk, S., Reinardy, J. & Almada, A. L., (1998). Effects of Creatine Supplementation on Body Composition, Strength, and Sprint Performance. *Med Sci Sports Exerc*, 30, 73-82.
24. McNaughton, L. R., Dalton, B. & Tarr, J., (1998). The Effects of Creatine Supplementation on High-Intensity Exercise Performance in Elite Performers. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 78, 236-240.
25. Mujika, T., Padilla, S., Ibanez, J., Izquierdo, M. & Gorostiaga, E., (2000). Creatine Supplementation and Sprint Performance in Soccer Players. *Med Scin Sports Exerc*, 32, 518-525.
26. Özkara, A., Güner, R., Kunduracioğlu, B. & Günay, M., (2000). Kreatin Yüklemenin Düz ve Sılaom Koşularında Sprint Performansı Üzerine

- Etkileri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 11, 56-63.
27. **Parise, G., Mihic, S., MacLennan, D., Yarasheski, K. E. & Tamopolsky, M. A.,** (2001). Effects of Acute Creatine Monohydrate Supplementation on Leucine Kinetics and Mixed- Muscle Protein Synthesis. *J Appl Physiol*, 91, 1041-1047.
 28. **Redondo, D. R., Dowling, E. A., Graham, B. L., Almada, A. L. & Williams, M. H.,** (1996). The Effect of Oral Creatine Monohydrate Supplementation on Running Velocity. *Int J Sport Nutr*, 6, 213-221.
 29. **Schedel, J. M., Terrier, P. & Schutz, Y.,** (2000). The Biomechanic Origin of Sprint Performance Enhancement After One-Week Creatine Supplementation. *Jpn J Physiol*, 50, 273-276.
 30. **Smart, N. A., McKenzie, S. G., Nix, L. M. & Baldwin, P. K.,** (1998). Creatine Supplementation does not Improve Repeat Sprint Performance in Soccer Players. *Med Sci Sports and Exerc*, 30, 140-146.
 31. **Snow, R. J., McKenna, M. J. & Selig, S. E.,** (1998). Effect of Creatine Supplementation on Sprint Exercise Performance and Muscle Metabolism. *J Appl Physiology*, 84, 1667-1673.
 32. **Terjung, R. L., Clarkson, P., Eichner, E. R., Greenhaff, P. L. & Hespel, P. J.,** (2000). American College of Sports Medicine Roundtable. The Physiological and Health Effects of Oral Creatine Supplementation. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 706-717.
 33. **Theodorou, A. S., Cooke, C. B., King, R. F., Hood, C., Denison, T. & Wainwright, B. G.,** (1999). The Effect of Longer-Term Creatine Supplementation on Elite Swimming Performance After an Acute Creatine Loading. *J Sports Sci*, 17, 853-859.
 34. **Van Leemputte, M., Vandenberghe, K. & Hespel, P.,** (1999). Shortening of Muscle Relaxation Time After Creatine Loading. *J Appl Physiol*, 86, 840-844.
 35. **Van Loon, U., Oosterlaar, A. M., Hartgens, F., Hesselink, M. K. & Snow, R. J.,** (2003). Effects of Creatine Loading and Prolonged Creatine Supplementation on Body Composition Fuel Selection, Sprint and Endurance Performance in HUMans. *Clin Sci (Lond)*, 104, 153-162.
 36. **Vandenberghe, K., Goris, M., Van Hecke, P. & Van Leemputte, P.,** (1997). Long-Term Creatine Intake is Beneficial to Muscle Performance During Resistance Training. *J Appl Physiol*, 83, 2055-2063.
 37. **Wakatsuki, T., Ohira, Y., Yasui, W., Nakamura, K., Asakura, T. & Ohno, H.,** (1994). Responses of Contractile Properties in Rat Soleus to High-Energy Phosphates and/or Unloading. *Jpn J Physiol*, 44, 193-204.
 38. **Wilmore, J. H. & Costill, D. L.,** (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Toronto: Human Kinetics.
 39. **Young, R. B. & Denome, R. M.,** (1984). Effect of Creatine on Contents of Myosin-Heavy-Chain and Myosin-Heavy-Chain mRNA in Steady-State Chicken Muscle-Cell Cultures. *Biochem J*, 15(218), 871-876.
 40. **Ziegenfuss, T., Lemon, P. W., Rogers, M. R., Ross, R. & Yarasheski, K. E.,** (1997). Acute Creatine Ingestion: Effects on Muscle Volume, Anaerobic Power, Fluid Volume and Protein Turnover. *Med Sci Sports Exerc*, 29, 127.



TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU BAŞKANLARININ GÖREV SÜRELERİNE İLİŞKİN BİR DEĞERLENDİRME

Talha MURATHAN¹, Hüseyin Çağdaş BATMAZ², Sebahattin DEVECİOĞLU³

ÖZ

Bu araştırma Türkiye Futbol Federasyonu Başkanlarının görev sürelerine yönelik bir değerlendirme yapmak amacıyla hazırlanmıştır. Spor, günümüzde toplumsal ve kültürel etkilerinden dolayı devletlerin dikkatini çeken bir kavram haline gelmiştir. Sporun dikkat çekici bu özelliği ona kurumsal anlamda bir nitelik kazandırmıştır. Ülkemizde futbolun kurumsal temsilcisi olan Türkiye Futbol Federasyonu uzun bir geçmişi ile günümüze kadar gelmiş ve Türk spor teşkilatının önemli kurumlarından biri olmuştur. Bu kurum kurulduğu ilk günden bugüne kadar birçok kişi tarafından yönetilmiştir. Fakat başkanların birçoğunun görev süresi kısa olmuştur. Araştırmada, federasyon başkanlarının görev sürelerine ilişkin olarak zamanın sosyal ve siyasi olayları ve bu olayların başkanların görev sürelerine yapmış olduğu olumlu veya olumsuz etkiler araştırmanın konusunu oluşturmuştur. Elde edilen bulgulardan hareketle Türk spor tarihinin, belgelere göre değil belleklere dayalı olarak yazıldığı görüşü hakim olmuştur. Bu durum araştırmacıları gazetelerden daha çok yararlanmaya zorlamıştır. Federasyon başkanlarının görevlerini bırakma nedenlerine yönelik olarak yapmış oldukları açıklamalara bakıldığında görünürde Türk futbolunu yöneten birileri varken aslında perde arkasında sistemi kilitleyen kişi veya kişilerin de olduğu düşüncesi hakim olmuştur. Bu durum Türk futbolunun gelişmesi noktasında bir engel olarak görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Federasyon, Federasyon Başkanı, Futbol, Görev Süresi.

AN ASSESSMENT CONCERNING THE DUTY TERM OF THE HEADS OF THE TURKISH FOOTBALL ASSOCIATION

ABSTRACT

This study has been prepared with the aim of having an evaluation towards the duty duration of Turkish Football Association heads. Today, sport has become an interesting phenomenon for governments due to its scientific, social and cultural effects. This aspect of sport has earned a corporate quality. Turkish Football Association that is the institutional representative of football has come up to the day with its long history and become one of the most important institutions of Turkish Sport Organization. This organization has been administered by a number of heads since its foundation. However, majority of heads have had a short duty term. This study examines the social and political events of this era concerning the duty term of the heads of the Turkish Football Association, as well as the positive and negative effects of these events upon the duty term of heads. The study also considers newspaper reports and gives place to the written and verbal statements of heads especially concerning their resignation. A literature review has been conducted concerning the social and political events of this era. Thus, the acquired findings are associated with the duty term of heads and these information are presented as inferences of the study. Considering the acquired findings; it is observed that the Turkish sport history is written according to memories rather than documents, which forces researchers into using newspapers more. Considering the explanations of heads regarding their resignation; even though the Turkish football is administered by someone, it is thought that there are actually persons that lock the system behind the scenes, which unfortunately prevents the Turkish football to develop.

Keywords: Association, Head of Association, Football, Term of Duty.

¹Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Ardahan.

²Kaya Karakaya Anadolu Lisesi, Elazığ.

³Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ.

GİRİŞ

Çekici ve değişik yönleriyle insanların dikkatini çeken spor, bir taraftan makro düzeyde ekonomik faaliyetler içermiş; bir taraftan da devletlerin uluslararası platformlarda tanıtımını sağlayarak uluslararası ilişkileri geliştirici bir nitelik kazanmıştır. İnsanların yaşamında önem arz eden sporun yaygınlaşması ve uluslararası alanda başarıların elde edilmesi, büyük ölçüde güçlü ve dirençli bir teşkilatlanmaya bağlı kalınmasıyla mümkün olmuştur. Yönetimin bir bilim haline geldiği ve yöneticiliğin daha da profesyonelleştiği günümüzde ticari işletmelerin, sosyal hizmetlerin, vakıfların, derneklerin ve spor kulüplerinin yönetimi oldukça önemli hale gelmiştir (Sunay, 2009:12). Toplumun sahip olduğu ilgi aynı zamanda spora ticari bir alan olarak bakılmasını da sağlamıştır. Bu da büyük meblağların söz konusu olduğu büyük bir pazar yaratmıştır. Bu gelişmelerin sonucunda, sporda amatörlükten profesyonelliğe geçiş başlamış; başka bir ifadeyle spor etkinlikleri meslek haline gelmiştir (Erten, 2006:119).

Türk siyasal hayatında, tek partili CHP iktidarından çok partili döneme başka bir ifadeyle demokrasiye geçiş var olan kurumsal düzenlemelerden bir kopuş şeklinde olmamış askeri darbeler başta olmak üzere bazı sıkıntıları da beraberinde getirmiştir. Bu açıdan bakıldığında Türk siyasi tarihi denildiğinde; Türk anayasasından, siyasi partilerden, askerin Türk siyasetindeki etkisinden söz etmek gerekir (Özbudun, 2007:5). Türk Futbolunu ve dolayısıyla kurumsal bir kimlik kazanan futbol federasyonunu gelişen bu olaylardan ayrı tutmak mümkün değildir. 1924 Anayasası'nda spora dair herhangi bir madde bulunmamasına rağmen 1922 ve 1936 yılları arasında devlet, sporu Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı aracılığı ile yönetmeye çalışmıştır. Devlet, bu amaçla Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakını kamu yararı gözetilen bir dernek olarak görmüş ve ülkeyi yurt dışında temsil etmeye yetkili bir kurum olarak kabul etmiştir (Tayga, 1990:162-164). Bu tarihlerde spor kulüplerinin artması, futbol liglerinin oluşturulması ve bu kulüplerin farklı spor branşlarında faaliyet göstermesi bazı sorunları da beraberinde getirmiştir. Bu sorunlar karşısında Türk sporunun içinde bulunduğu mevcut durumdan bir an önce kurtarılması gerektiği fikri ağırlık kazanmış ve bu sorunların çözümü için çaba göstermek o dönemin spor adamlarının en büyük amacı haline gelmiştir (San,1981:93).

Türkiye Futbol Federasyonu Başkanlarının görev yaptığı yıllarda yaşanmış olan bazı sosyal ve siyasi olaylar spor bilimcilerin dikkatini çekmiştir. Bu bağlamda yaşanan bu gelişmelerin özellikle federasyon başkanlarının görev süreleri üzerinde oluşturduğu olumlu ve olumsuz etkiler araştırmanın inceleme konusunu oluşturmuştur. Bu araştırma Türkiye Futbol

Federasyonu Başkanlarının görev sürelerine yönelik bir değerlendirme yapmak amacıyla hazırlanmıştır.

Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi

Kavramsal çerçeve başlığı altında Cumhuriyet dönemi Türk Anayasalarında sporun önemi ve tek partili dönem ile askeri yönetimlerde Türkiye Futbol Federasyonunun mevcut durumu incelenmiştir. Bu incelemeler doğrultusunda ise araştırmanın bulgularına ışık tutacak bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca bu çalışmada Türkiye Futbol Federasyonu Başkanlarının görev yaptığı dönemlerdeki bazı sosyal ve siyasi olaylar ve araştırma konusuyla ilgili çeşitli haberler incelenmiş bu doğrultuda söylem analizi yöntemine başvurulmuştur. Böylece elde edilen bulgular, federasyon başkanlarının görev süreleri ile ilişkilendirilmiş ve bu bilgiler araştırmanın amacına yönelik çıkarımlar şeklinde verilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 1922 yılından günümüze kadar görev yapan Türkiye Futbol Federasyonu Başkanları oluşturmuştur.

Cumhuriyet Dönemi Türk Anayasalarında Sporun Yeri

Öncesi 1921 yılında olmak üzere, Cumhuriyetin ilanı ile birlikte Türkiye’de 1924, 1961 ve 1982 yıllarında dört tane anayasa yapılmıştır. Bu anayasalarda spor kavramına dair herhangi bir hükme yer verilmemiştir (Özbudun, 2007:41). Spor ilk defa 1982 Anayasasının gençlik ve spor başlığı altındaki 58. ve 59. maddelerinde yer almıştır. Madde 58’de; *Devlet, istiklâl ve Cumhuriyetimizin emanet edildiği gençlerin müspet ilmin ışığında, Atatürk ilke ve inkılabları doğrultusunda ve devletin ülkesi ve milletiyle bölünmez bütünlüğünü ortadan kaldırmayı amaç edinen görüşlere karşı yetişme ve gelişmelerini sağlayıcı tedbirleri alır. Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır hükmüne yer vermiş ve madde 59’da; Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyla korur hükmüne yer vermiştir* (T.C. 1982 Anayasası, m:58-59).

Tek Partili Dönemde Türkiye Futbol Federasyonu

Tek partili dönem, 9 Eylül 1923 yılında Halk Fırkasının kuruluşu ile başlamış ve 14 Mayıs 1950’de Demokrat Partinin iktidara gelmesiyle son bulmuştur. Bu dönemde, Türk futbolunda önemli gelişmeler yaşanmıştır. 1922 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı’nın kurulmasını takiben 1923’te Türkiye Futbol Federasyonu kurulmuş ve federasyon aynı yıl Uluslar arası Futbol Federasyonları Birliği üyesi olmuştur. 13-18 Şubat 1936’da ise

Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı genel kurulu toplanarak kendini feshetmiştir. Ayrıca bu dönemde hükümet programında spora ilk kez yer verilmiştir (Morpa, 2005:129). Ancak bu tek partili dönemde, devletin yasalarda, hükümetlerin de program, bütçe, kararname ve planlarda somutlaşan spor anlayış ve uygulamalarının tutarsızlığa varacak ölçüde süreklilikten yoksun olduğunu, dolayısıyla gerçek anlamda bir devlet ve hükümet spor politikası izlenmediğini öne sürenlerin tezlerini dayandırdıkları, birçok somut örnek vardır. Örneğin; tek partili dönemde Cumhuriyet Halk Partisi, 1938 tarih ve 3530 sayılı Beden Terbiyesi Kanunu'nun beden terbiyesi ve spor mükellefiyeti ve gençlerin kulüplere girme mecburiyeti hükümlerini getiren ve iptali için Anayasa Mahkemesi'ne başvuran bir siyasi parti olma özelliği göstermiştir (Fişek, 2003:252). Bir başka örnek, sporun yapılıp gelişmesinde önemli işlevleri olan yerel yönetimlere, 1930 tarih ve 1580 sayılı Belediye Kanunu çerçevesinde yarış yerleri yapmak ve işletmek ve gençler için ihtiyaca uygun yerlerde stadyumlar tesis etmek ve işletmek görevleri verilmiştir (Resmi Gazete, 12053). 1965 yılında çıkarılan bir yasayla il özel idareleri ve belediye gelirlerinden spora ayrılan yüzde 2 ve 4'lük payların kaldırılması ve eski yasaların yürürlükte olduğu süre içinde yerel yönetimlerin spor tesisi olarak İstanbul Spor ve Sergi Sarayı ve Ankara 19 Mayıs Stadyumunun İnşaatı dışında hiçbir şey yapılmamıştır (Keten, 1974).

Askeri Yönetim Dönemlerinde Türkiye Futbol Federasyonu

Türkiye'de askeri yönetim, ilk olarak 27 Mayıs 1960 ihtilali ile başlamıştır. Bunu 1971 Askeri Muhtırası izlemiş ve son olarak 1980 İhtilaliyle de son bulmuştur. Her askeri darbe sonucu demokrasiye geçiş süreci yeniden yaşanmıştır (Özbudun, 2007:9-25). Türkiye'de yaşanan askeri ihtilaller sonrasında yurt genelinde yapılacak olan bütün spor faaliyetleri yasaklanmıştır. Özellikle Türkiye Futbol Federasyonu 1. ve 2. Lig maçlarına ara verilmiştir. Bu faaliyetlerin devam etmesi için durum ve şartlara göre ayrıca izin verileceği ilgili yönetimlerce belirtilmiştir. Futbolun 1980 askeri darbesi sonrasında kitleleri depolitize etmek amacıyla kullanıldığı ve bu ideolojik işlev sayesinde kitleleri meşgul ederek var olan sorunlar üzerinde düşünmeyi engelleyici ve ülke içinde yaratılmaya çalışılan huzur ve güven ortamını sağlayıcı bir işlev olduğu söylenebilir (Talismenler, 2005:148).

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde Türkiye Futbol Federasyonu Başkanları ile ilgili olarak önem arz eden bazı bilgiler verilmiştir. Bu bilgiler ışığında başkanların görev yaptıkları yıllarda futbola dair yaşanan bazı olaylar açıklanmıştır. Bu olaylar şike, siyasi baskılar, naklen yayın hakları, kişisel ego ve spor programları başlığı altında verilmiştir.

Türkiye Futbol Federasyonu Başkanları ve Görev Süreleri

Türkiye Futbol Federasyonunun 95 yıllık tarihinde toplam 41 kişi seçim yoluyla, atamayla ya da vekâleten başkanlık görevine gelmiştir. Özellikle futbol federasyonunun kurulduğu yıllardan 1950’li yıllara kadar başkanların görev süresinin ortalama 4 yıl olduğu söylenebilir. Sonraki yıllarda ise bu sürenin ortalama 1 yıl ile sınırlı kaldığı görülmektedir. Türkiye Futbol Federasyonunun ilk başkanı olan Yusuf Ziya Öniş, Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı’nın kuruluşunda etkin rol almıştır. Ayrıca Türkiye’ye modern sporların gelmesinde ve yaygınlaşmasında öncülük etmiş bir spor adamıdır. Gelişmiş ülkelerdeki spor sisteminin ülkemizde uygulanması için uğraş veren Yusuf Ziya Öniş, bilhassa futbolda profesyonelliğe geçilmesi için yoğun çaba harcamıştır. Futbolun ülke geneline yayılmasına, Genç ve Ümit Milli Takımlarının kurulmasına, sistemli antrenör kurslarının açılmasına öncülük eden, profesyonel liglerin oluşmasına imkan sağlayan ve Türkiye’nin Avrupa Futbol Federasyonu Birliği’ne üye olmasının yolunu açan Orhan Şerif Apak, 4 ayrı dönemde toplam 11 yıl süreyle en uzun süre başkanlık yapan kişi olmuştur (Türk Futbol Tarihi, 1992:5-7). 2 ayrı dönemde 9 yıl süreyle federasyon başkanlığı yapan Hasan Cemal Polat, profesyonel takımlara genç takım kurma zorunluluğu getirmiştir. Bu sayede alt yapıdan yetişen gençlerin önü açılmıştır. Türk futbolu birçok yetenek ile tanışmıştır. Yine 2 ayrı dönemde toplam 9 yıl federasyon başkanlığı yapan Haluk Ulusoy, yurtdışında yaşayan yeni yetenekleri kazanmak ve keşfetmek amacıyla 1998’de Almanya’da Türkiye Futbol Federasyonunu Avrupa Futbol Temsilciliği Bürosunun hizmete girmesini sağlamıştır. Haluk Ulusoy başkanlığında girilen 2000’li yılların ilk dönemi Türk futbolunun en güzel günleri diye adlandırılmıştır. Altyapıya, eğitime ve tesisleşmeye yapılan yatırımlar sonuçlarını vermeye başlamış hem Milli Takımımız hem de kulüp takımlarımız uluslar arası alanda birçok başarıya imza atmıştır (<http://www.tff.org>).

Tablo 1. Türkiye Futbol Federasyonu Başkanları

S.N.	TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU BAŞKANLARI	FEDERASYON BAŞKANLARININ GÖREV YAPTIĞI YILLAR	TOPLAM GÖREV SÜRESİ (Yıl Bazında)
1	Yusuf Ziya Öniş	(1922 -1926)	4
2	Muvaffak Menemencioglu	(1926-1931)	5
3	Hamdi Emin Çap	(1931-1937)	6
4	Sedat Rıza İstek	(1937-1938)	1
5	Danyal Akbel	(1938-1943)	5
6	Ziya Ateş (Vekaleten)	(1943)	1
7	Sadi Karsan	(1943-1948)	5
8	Vildan Aşir Savaşır	(1948-1949) (Vekaleten)	1
9	Ulvi Ziya Yenil	(1949-1952) (1954)	4
10	Mehmet Arkan	(1952) (Vekaleten)	1
11	Mümtaz Tarhan	(1952) (Vekaleten)	1
12	Orhan Şeref Apak	(1952-1954) (1957-1958) (1961-1964) (1965-1970)	11
13	Hasan Cemal Polat	(1954-1957) (1970-1976)	9
14	Safa Yalçuk	(1958-1959)	1
15	Faik Gökay	(1959-1960)	1
16	Muhterem Özyurt	(1960-1961) (1964-1965)	2
17	Bekir Silahçılar	(1961) (Vekaleten)	1
18	Fürüzan Tekil	(1976-1977)	1
19	Sabahattin Erman	(1977)	1
20	İbrahim İskeçe	(1977-1978) (1980)	2
21	Sahir Gürkan	(1978)	1
22	Güngör Sayarı	(1978-1979)	1
23	Cemal Saltık	(1979-1980)	1
24	Mazhar Zorlu	(1980)	1
25	Doğan Andaç	(1980) (Vekaleten)	1
26	Yılmaz Tokatlı	(1980-1984)	4
27	Mustafa Kemal Uluşu	(1984-1985)	1
28	Erdoğan Ünver	(1985-1986)	1
29	Erdenay Oflaz	(1986)	1
30	Ali Uras	(1986-1987)	1
31	Halim Çorbali	(1987-1989)	2
32	Şenes Erzik	(1989-1997)	8
33	Özkan Olcay	(1997)	1
34	Abdullah Kiğılı	(1997)	1
35	Haluk Ulusoy	(1997-2004) (2006-2008)	9
36	Levent Bıçakçı	(2004-2006)	2
37	Hasan Doğan	(2008)	1
38	Mahmut Özgener	(2008-2011)	3
39	Mehmet Ali Aydınlar	(2011-2012)	1
40	Hüsnü Güreli	(2012) (Vekaleten)	1
41	Yıldırım Demirören	(2012-)	----

(Türkiye Futbol Federasyonu Web sitesi, 2016)

Şike Olayları

Toplumların her kademesinde konuşulan ve tartışılan futbol oyunu, bireylerin günlük hayatlarının bir parçası durumundadır. Futbol oyununda sporculara verilen teşvik primi, bahis oyunları, kulüplere verilen para yardımı, kulüplerin karşılıklı menfaatleri, siyasi vb sebepler, futbolda şike yapmaya neden olan bazı sebepler olarak gösterilmiştir (Pepe ve Vardar, 2016:401).

Türk futbolunun şikeyle tanışması, profesyonelliği kabul ettiği yıllara rastlamıştır. Türkiye futbol liglerinde günümüze kadar pek çok şike olayı ile karşılaşmıştır. Yaşanan şike

olayları sonrasında bazı federasyon başkanları istifa etmek zorunda kalmıştır. 2011-2012 yılları arasında federasyon başkanlığı yapan Mehmet Ali Aydınlar, yapmış olduğu yazılı açıklamasında Spor Toto Süper Ligi'nde yaşanan şike olaylarıyla ilgili UEFA'nın tutarsız davranışlar sergilediğini ve Türk Futbolunun içinde bulunduğu samimiyezsiz ve güvensiz ortamın istifa gerekçesini oluşturduğunu ifade etmiştir (<http://m.fotomac.com.tr/>).

Siyasi Baskılar

1980 İhtilali sonrası Futbol Federasyonu Başkanlığına Mustafa Kemal Ulusu getirilmiştir. Mustafa Kemal Ulusu dönemi, Türkiye Futbol Federasyonunun Anavatan Partisi gibi liberal bir parti iktidarında nasıl bir bürokrasinin içinde yüzdüğünün ilginç bir örneğidir. Bu dönemde hükümet ve devlet bürokrasisinin farklı noktalarındaki Anavatan Partisi üyelerinin çatışması sistemi tıkamıştır (Devecioğlu, 2003:49-58). 1980'li yıllardan itibaren ligin son haftaları tam bir dedikodu kazanına dönüşmüştür. Bu süreçte siyasetçiler apolitikleşen bir toplumun siyasi idealleri yerine futbolu koymasında aktif rol oynamıştır. Ayrıca yandaşı oldukları takımların en önemli saha dışı gücü haline gelmiştir. Siyasetin futbola olan etkisi daha da belirginleşmiştir.

Anavatan Partisi hükümetinin getirdiği serbest piyasa anlayışı futbolu da etkileyerek futbolun Türkiye'de de bir endüstri olmasını sağlamıştır. 1983 seçimleriyle tek başına iktidara gelen Turgut Özal futbolun kitleler için önemli bir alan olduğunun bilinciyle kendisinin her an halk içinde olduğunu göstermek amacıyla takımlarımızın yurt dışı maçlarına dahi gitmiştir (Talismenler, 2005:148). Turgut Özal döneminde siyasetçiler özellikle seçim sürecinde sportif faaliyetlere ve bölgelerin spor kulüplerine karşı daha hassas yaklaşmışlardır (Şahin ve İmamoğlu, 2011:10).

Naklen Yayın Hakları

Türkiye Futbol Federasyonu 22 Nisan 1996 günü yaptığı bir toplantıda Türkiye Profesyonel Birinci Ligi müsabakalarının televizyondan naklen yayınları ile ilgili olarak 1996-97 sezonundan başlayarak havuz sistemi uygulanması konusunda karar almıştı. Federasyon almış olduğu bu kararı Türk Futbolunda bir devrim olarak kamuoyuna duyurmuştu. Türk Futbolunda yaşanan bu önemli gelişmelerden sonra Şenez Erzik UEFA ve FIFA'daki görevleri nedeniyle federasyon başkanlığından istifa ettiğini açıklamış ve çok kısa bir süreliğine Özkan Olcay vekaleten federasyon başkanı olmuştur. Daha sonra 4 Eylül 1997'de Abdullah Kığılı Federasyon başkanlığına seçilmiştir. Abdullah Kığılı döneminde Türkiye Futbol Federasyonunda kısa süreli bir kaos ortamı yaşanmıştır (Türk Futbol Tarihi, 1999:6). Bu kaosun baş nedeni olarak futbol maçlarının televizyondan naklen yayını ve bu

konuda büyük kulüpler ile daha küçük kulüpler arasındaki anlaşmazlıklar gösterilmiştir. Havuz sistemi konusundaki anlaşmazlıklar giderilemeyince Abdullah Kığılı 2 Kasım 1997’de istifasını vermiştir (Morpa, 2005:130).

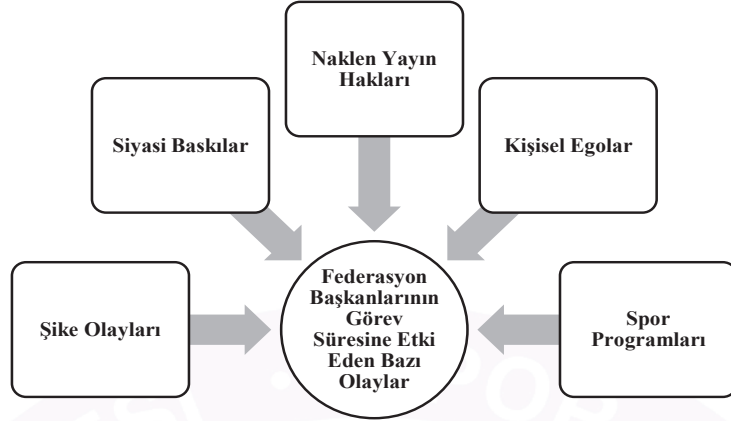
Kişisel Egolar

Anadolu takımlarının hızla çoğaldığı dönem aynı zamanda kulüplerin içine illegal yapıların sızmaya başladığı dönem olmuştur. Bu dönemde kulüplerde sembol isimlerin ağırlığı etkili olmasına rağmen giderek yaygınlaşan futbol branşında artık gururla yapılan yöneticilik yılları geride kalmıştır. 18 Ağustos 2008’de yapılan seçimler sonucunda Mahmut Özgener Futbol Federasyonu başkanı seçilmiştir. Mahmut Özgener, 3,5 yıl sürdürdüğü başkanlık görevini kendi kararıyla sonlandırmış ve başkanlığı bırakmasının iki nedeni olduğunu belirtmiştir. Bu nedenlerden birinin, ikamet ettiği yer ile görev yeri arasındaki uzaklık olduğunu ve bunun aile yaşantısı üzerindeki olumsuz etkisi yaptığını; bir diğer nedenin ise geçen süre zarfında sistemin içerisine yerleşmiş kişisel hırs ve egoları ile Türk Futbolunu perde arkasından yönetme hevesine sahip kişilikler olduğunu söylemiştir (<http://www.tff.org>).

Spor Programları

29 Haziran 2011’de Türkiye Futbol Federasyonu başkanı seçilen Mehmet Ali Aydınlar, 6 ay kadar başkanlık yapmıştır. Mehmet Ali Aydınlar, bazı spor programlarındaki yorumcuların şahsına yönelik hakarete varan söylemlerinin dozunu artırarak seviyesizce saldırmalarının göreve devam etme konusunda kendisini düşünmeye sevk ettiğini ve ayrıca bir haber kanalında, Spor Tahkim Mahkemesi Hâkimi Kısmet Erkiner'in açıklamalarını hayretler içerisinde izlediğini ifade etmiştir. Mehmet Ali Aydınlar, Türk futbolunun geleceğini doğru şekillendirmek adına futbola zarar verenlerin bir kez daha netleştirilebilmesine yardımcı olur ve futbol ailesi kendisi için en doğru yolu bulur şeklinde bir açıklama yaparak istifa ettiğini belirtmiştir (<http://spor.milliyet.com.tr>).

2015



Şekil 1. Federasyon Başkanlarının Görev Sürelerine Etki Eden Bazı Olaylar

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma sonucunda genelde Türkiye’de spor tarihi, özelde de spor yönetiminin tarihi konusunda yazılanların büyük bölümünün belgelere göre değil belleklere göre olduğu görülmüştür. Temel kaynakların bu özelliğini doğal karşılamaktan öteye hem zorunluluk hem de kısır döngü olarak görmek gerekir. Doğaldır çünkü spor olgusu tarihimizin hiçbir döneminde kamu belgeliklerinde yer almaya değer bulunmamıştır. Zorunluluktur çünkü belgenin tükendiği yerde bellek devreye girmiştir. Kısır döngüdür çünkü belleklerin şaşmazlığına aşırı ölçüde güvenilmiş belleğe dayanılarak yazılanların belge sayılması alışkanlık olmuştur (Fişek, 2003:13). Bu bağlamda Türkiye Futbol Federasyonu tarihi süreç içerisinde bir değerlendirmeye tabi tutulduğunda bilgi anlamında mevcut belgelerin elde çok fazla olmadığı söylenebilir.

Dünyadaki futbol kuruluşları, kendi ulusal federasyonlarının, UEFA’nın ve dünya futbolunu yöneten FIFA’nın otoritesi altında çalışır. Bu otoriteler bu kuruluşların şeffaf olmamaları ve gizli gündemleri nedeniyle bu kuruluşlarla sürekli olarak tartışmalı bir konumda olmuştur. Bu kuruluşlara taraftarların, oyuncuların, antrenörlerin ve yöneticilerin katkı sağlaması hemen hemen olanaksızdır. Ayrıca bu kuruluşların yönetimleri zor değişmekte ve stratejik planlarından kendileri dışında kimsenin haberi olmamaktadır. Bu durum birçok medya ve ticaret barosunun kendi ticari çıkarları için avantajlar sağlamalarına imkan vermiştir. Futbolun yarattığı olağanüstü rantlar bu kesimler arasında rahatça paylaşılmıştır (Akşar ve Merih, 2006:5).

Anayasalar, devlet ile toplum arasındaki temel bağları ifade eder. Aynı zamanda Devletin milletle yapmış olduğu sözleşmeler olarak da bilinir. Bu sözleşmelerde spor kavramını içeren hükümlerin olması sporun devlet nezdinde benimsenmesini gerekli kılar.

Türk anayasalarına bakıldığında; 1921, 1924 ve 1961 Anayasalarında sporla ilgili herhangi bir hüküm bulunmamasına rağmen o dönemin şartları göz önüne alındığında bunun anormal bir durum olarak görülmemesi gerekir. Devletin o yıllarda spora ve bilhassa futbola yönelik yapmış olduğu birçok yasal düzenlemeler vardır. Antrenör kurslarının açılması, profesyonelliğe geçiş, futbolun ülke geneline yayılması gibi geniş tabanlı düzenlemeler yapılmıştır (Türk Futbol Tarihi, 1992:5-7). Şüphesiz burada federasyon başkanlarının istikrarlı bir şekilde görev yapmasının etkisi olduğu düşünülebilir. Ayrıca 1982 Anayasası'nda spor içerikli bir hükmün olması Türk sporu açısından olumlu ve sevindirici bir husus olarak görülebilir. Çünkü spor kavramının anayasal metinlerde karşılığının olması bu alanda çıkarılacak olan yasal düzenlemelere sağlam bir dayanak teşkil edebilecektir.

Türkiye Futbol Federasyonunun 95 yıllık tarihinde birçok olay başkanların görev süresine dolaylı ya da doğrudan etki etmiştir. Bu etkiler aynı zamanda Türk Futbolunun gelişmesi noktasında da kendisini göstermiştir. Bu bağlamda şike olaylarının etkisine bakıldığında şikenin Türk Futbolunda belirli dönemlerde bir şekilde var olduğu söylenebilir. Takımlar ve yöneticiler değişmiş olsa da şike hep var olmuştur. Özellikle istifa eden federasyon başkanları yapmış oldukları açıklamalarla UEFA gibi kuruluşların şike olayları karşısında tutarsız davranışlar sergilediğini ifade etmişlerdir. Ayrıca çoğu zaman şike olaylarının üstünün ya kapatıldığını ya da bu olayların görmemezlikten geldiğini belirtmişler ve ortak bir görüş sergileyerek şike olaylarının üzerine gidilmesi gerektiğini söylemişlerdir. Sonuç olarak şike sporu ve sporcuları gerçek amacından uzaklaştırarak insanların farklı amaçlar altında bir araya gelmesine neden olmuştur. Böylece katma değeri milyar dolarlarla ifade edilen futbol oyunu bir takım güçlerin eline geçmiştir. Sonuçta federasyonların hareket alanı daralmış ve federasyonlar futbolun gerçek gündeminden çok bu tür işlerle uğraşmışlardır.

Futbol ve siyaset birbiriyle örüntülü iki kavramdır. Siyaseti sadece siyasi faaliyetlerle ve organlarla sınırlamak doğru değildir. Siyaset mücadelenin olduğu her platformda söz konusudur. Futbol iki taraf arasındaki mücadele olduğundan galip gelme arzusu futbolu siyasetle buluşturmuştur (Gökdemir, 1999:32-39). Ancak tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de insanlar bir takımın taraftarı olması nedeniyle bulunmuş oldukları makamın gücünü kullanmış ve kendi takımları lehinde bazı kararların alınmasına neden olmuşlardır. Bu bilgilerden hareketle futbolun siyasetin dışında kalması ve siyasi partiler veya siyasetçilerin federasyon ve kulüpler üzerinde baskı yapmaması gerekir.

Naklen yayın haklarına bakıldığında TV yayınından elde edilen gelirlerin kulüpler için büyük öneme sahip olduğu görülmüştür (Türk Futbol Tarihi, 2002:15-22). Buna bağlı olarak TV yayın gelirlerinin kulüpler arasındaki paylaşımı federasyonda çatışmalara neden olmuş ve hatta belirli dönemlerde bu çatışmalar federasyon başkanlarının istifasıyla sonuçlanmıştır. Ancak kulüpler arasında ortak havuz sisteminin oluşturulmasıyla oluşabilecek birçok krizin büyük oranda önüne geçilmiştir. Türk futbolunda havuz sistemine geçilmesi bir devrim olarak görülmüştür.

Kişisel egoların etkisi değerlendirildiğinde futbolun kimi zaman bir mücadele kimi zaman da bir eğlence aracı olduğu unutulmamalıdır. Bu gerçeğin unutulmasından olsa gerek futbol bazen kişisel egosunu tatmin etmek isteyen kişilerin etkisi altında kalmıştır. Bu etkilere bağlı olarak istifa eden federasyon başkanları futbolun gerçek sahiplerine bırakılmasını istemiş ve bir futbol yöneticisinin kendisini görünmez kılması gerektiğini belirtmişlerdir. Futbolun, futbolcusundan hakemine ve seyircisinden yöneticisine kadar ciddiyetle benimsenmesi gereken bir spor olduğu ve hiçbir kimsenin kişisel egosu altında kalmaması kadar da değerli olduğu unutulmamalıdır.

İnsanlar spor programları ve köşe yazılarında federasyon başkanları ve diğer yöneticiler hakkında seviye sınırlarını aşan ifadeler kullanmışlardır. Bazen bu ifadeler, başkanların şahsına ve ailelerine yönelik hakaretleri de içermiştir. Belli sebepleri gerekçe göstererek istifa eden federasyon başkanları kendi şahıslarına yönelik yapılan bu hakaretleri de gerekçe göstererek istifa etmişlerdir. Futbolun yaygın olduğu bir ülkede bu tür sebeplerle federasyon başkanlarının istifa etmesi o ülkenin futbolu adına talihsiz bir olay olarak görülebilir.

Günümüzde futbol geniş kitlelere hitap ederek büyük bir sektör haline gelmiştir. Hedef kitlesi bu kadar geniş olan bu spor dalı kavram olarak da yasal metinlerde ve siyasi parti programlarında yer alabilmiştir. Böylece futbol adına önemli gelişmeler yaşanmasının yolu açılmıştır. Özellikle uzun yıllar görev yapan federasyon başkanları Türk Futbolunun gelişmesine yönelik birçok önemli girişime imza atmıştır. Yönetimde istikrarın olması ve işleyişin mevzuat yönüyle desteklenmesi başkanların verimli bir şekilde çalışmasına olanak sağlamıştır. Federasyon başkanlarının görev yaptığı yıllara bakıldığında yönetimin istikrarlı ve siyasi baskıların daha az olduğu dönemlerde futbolla ilgili düzenlemelerin daha hızlı yapıldığı ve buna bağlı olarak sportif başarıların da arttığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Akşar, T. & Merih, K., (2006). Futbol Ekonomisi. Literatür Yayınları, s. 5.
2. Devocioğlu, S., (2003). Türkiye Futbol Federasyonu'nun Özerkliği. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 8(3): 49-58.
3. Erten, R., (2006). Türk Sporunun Yapısal Düzeni. Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi 10: 1-2.
4. Fişek, K., (2003). Spor Yönetimi. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
5. Gökdemir, O., (1999). Bir Politik Söylem Aracı Olarak Futbol, Düşünen Siyaset Dergisi, 2:32-36.
6. Ketten, M., (1974). Türkiye'de Spor. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
7. Morpa, (2005). Spor Ansiklopedisi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları. 2: 129-130.
8. Özbudun, E., (2007). Türk Siyasal Hayatı. Eskişehir: AÜ. AÖF. Yayınları.
9. Pepe, K. & Vardar., T., (2016). Türk Futbolundaki Şike Olayının Toplumsal Açısından Değerlendirilmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 8(15): 401.
10. San, H., (1981). Belgeleri ile Türk Spor Tarihinde Atatürk. Türk Spor Vakfı Yayınları. İstanbul: Hürriyet Ofset Matbaacılık ve Gazetecilik A.Ş.
11. Sunay, H., (2009). Spor Yönetimi. Ankara: Gazi Kitabevi.
12. Şahin, M.Y. & İmamoğlu, F.A., (2011). Akademisyenlerin ve Milletvekillerinin Spor Siyaset Etkileşimine Yönelik Görüşleri, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(2):10.
13. Tayga, Y., (1990). Türk Spor Tarihine Genel Bakış. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü s. 162-164.
14. Talimciler, A., (2005). Bir Meşrulaştırma Aracı Olarak Türkiye'de Futbol, Toplum ve Bilim, Spor: Oyun Değil Ciddi İş. İstanbul: Birikim Yayıncılık. 103: 148.
15. Türkiye İdman Cemiyeti Tüzüğü, (1935). İstanbul: Numune Matbaası.
16. Türk Futbol Tarihi, (1992). TFF Yayınları, İstanbul: Grafik Sanatlar Matbaacılık A.Ş., 2: 5-7.
17. Türk Futbol Tarihi, (1999). TFF Yayınları, İstanbul: Grafik Sanatlar Matbaacılık A.Ş., 4: 6.
18. Türk Futbol Tarihi, (2002). TFF Yayınları, İstanbul: Grafik Sanatlar Matbaacılık A.Ş., 5: 15-22
19. <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=293> (05/02/2016).
20. <https://www.tbmm.gov.tr/anayasa.htm> (08/02/2016).
21. <http://m.fotomac.com.tr/futbol/2012/01/31/aydinlardan-istifa-aciklamasi/amp> (15/01/2016).
22. <http://spor.milliyet.com.tr/aydinlar-neden-istifaetti/spor/sporteday/31.01.2012/14963/default.htm> (16/01/2016).

