



Issn :1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ATATURK UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

SAHİBİ / OWNER
Dr. Orhan KARSAN

EDİTÖR / EDITOR
Dr. Nurcan DEMİREL

EDİTÖR YARDIMCILARI /
ASSOCIATE EDITORS
Dr. Murat KALDIRIMCI
Dr. Fatih KIYICI

- ◆ ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ
THE ANALYSIS OF LEVELS OF BODY PERCEPTION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO DIFFERENT VARIANCES
Samet DİKİCİ, Ünal TÜRKÇAPAR, Hüseyin EROĞLU
- ◆ DAYANIKLILIK SPORU YAPAN ELİT DÜZEYDEKİ BAYAN VE ERKEK ATLETLER İLE BAYAN VE ERKEK KAYAKLI KOŞUCULARIN BAZI KAN PARAMETRELERİNDEKİ DEĞİŞİMİN İNCELENMESİ
INVESTIGATION OF CHANGES IN SOME BLOOD PARAMETERS OF ELITE LEVEL MALE AND FEMALE ATHLETES, MALE AND FEMALE SKI RUNNERS DOING ENDURANCE SPORTS
Metin BAYRAM, Nurcan DEMİREL, Cemil Tuğrulhan ŞAM
- ◆ 12-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARA UYGULANAN 6 HAFTALIK HOKEY ANTRENMANLARININ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ
EFFECT OF SIX - WEEKS HOCKEY TRAINING ON PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL FEATURES OF CHILDREN IN 12-14 AGE GROUP
Osman SARI, Mürsel BİÇER, Alper Cenk GÜRKAN, Mustafa ÖZDAL, Yunus ÖZTAŞYONAR
- ◆ MUĞLA FUTBOL İL HAKEM KOMİTESİNİN ÖRGÜTSEL VATANDAŞLIK SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ
THE RESEARCH OF THE REFEREES' LEVEL OF ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP IN MUĞLA PROVINCE FOOTBALL COMMITTEE
Samet KOÇ, Abdurrahman KEPOĞLU, A. Nusret BULGURCUOĞLU, Serkan ÖÇALMAZ
- ◆ BASKETBOLDA İSABETLİ ŞUT ATIŞ YÜZDESİ İLE KAYGI DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
ANALYZING THE RELATIONSHIP BETWEEN ACCURACY SHOT PERCENTAGE AND ANXIETY LEVEL IN BASKETBALL
Zeynep İnci KARADENİZLİ, Emre TÜREGÜN, Hüseyin ÖZKAMÇI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 18

SAYI / NUMBER: 1

YIL / YEAR: 2016

ISSN: 1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİADINA

SAHİBİ / OWNER

Dr. Orhan KARSAN / Erzurum

EDİTÖR / EDITOR

Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCILARI / ASSOCIATED EDITORS

Dr. Murat KALDIRIMCI, Dr. Fatih KIYICI, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANI/ ENGLISH CONSULTANT

Selçuk YAZICI / Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI / STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, İstanbul

Dr. Fatih KAYA, Erzincan

YAYIN KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Abdurrahman KEPOĞLU, Muğla
Dr. Akın ERDAL, Erzurum
Dr. Ali KIZILET, İstanbul
Dr. Aslan KALKAVAN, Trabzon
Dr. Ayşe KİN İŞLER, Ankara
Dr. Azmi YETİM, Ankara
Dr. Bekir YÜKTAŞIR, Bolu
Dr. Dursun KATKAT, Mersin
Dr. Emre BELLİ, Erzurum
Dr. Erdal ZORBA, Ankara
Dr. Erim ERHAN, Erzurum
Dr. Fatih KIYICI, Erzurum
Dr. Fatih YENEL, Ankara
Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN, Ankara
Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı
Dr. Gül TİRYAKİ SÖNMEZ, New York
Dr. Güner EKENCİ, Ankara
Dr. Hülya AŞÇI, İstanbul
Dr. Hüseyin EROĞLU, Kahramanmaraş
Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara
Dr. İlhan ŞEN, Erzurum
Dr. Kadir YILDIRIM, Erzurum
Dr. Kemal TAMER, Ankara

Dr. Latif AYDOS, Ankara
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Mersin
Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara
Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum
Dr. Mustafa ATASEVER, Erzurum
Dr. Necip Fazıl KİSHALI, Erzurum
Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum
Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum
Dr. Orhan KARSAN, Erzurum
Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun
Dr. Ömer ŞENEL, Ankara
Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu
Dr. Özbay GÜVEN, Ankara
Dr. Özcan SAYGIN, Muğla
Dr. Recep GÜRSOY, Muğla
Dr. Salih PINAR, İstanbul
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara
Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla
Dr. Şerife VATANSEVER, Bursa
Dr. Turgay BİÇER, İstanbul
Dr. Ümit KARLI, Bolu
Dr. Velittin BALCI, Ankara
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum
Dr. Zinnur GEREK, Erzurum

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

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 bir dergidir. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 4 kez yayınlanır.

Abone işlemleri

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

Reklam işlemleri

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

Yazarlara bilgi

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

Yayın hakkı

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

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

25240 ERZURUM / TÜRKİYE

Tel : 0442 231 13 80

Fax : 0442 231 13 33

e-posta : atabesbd@atauni.edu.tr

Dizgi & Baskı

BEKA MEDYA Matbaacılık Dijital Baskı Reklam Promosyon

Tel: 0442 237 37 27 e-mail: bekamedyabynuri@gmail.com

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

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. Yayılanmak 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. Özet, Abstract, Şekiller, Tablolar, Kısaltmalar Dizini ve Kaynaklar gibi, ana başlıklar, bölüm başlıkları ve alt bölüm başlıkları ile bunları izleyen ilk paragraf arasında kullanılan aralığa göre bir aralık; bir alt bölümün son satırı ile bir sonraki alt bölüm başlığı arasında da kullanılan aralığa göre bir aralık boşluk bırakılmalıdır. Metin içerisinde yer alan paragraflar arasında ilave aralık bırakılmamalıdır.
3. Makale kolay anlaşılır bir Türkçe ve yazım kurallarına uygun bir dille yazılmalıdır. Yazım kurallarında imla bakımından Türk Dil Kurumu'nun çıkardığı imla Kılavuzuna uyulması gerekmektedir. Anlatım üçüncü şahıs ağzından yapılmalı, kısa ve öz cümleler kullanılmalıdır. Yazımda virgül ve noktadan sonra, bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
4. Araştırma yazıları sıra ile şu bölümlerden oluşmalıdır: Kapak başlığı, Türkçe başlık, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce özet (konunun başlığı ile birlikte), key words, giriş, materyal ve metod, bulgular, tartışma, sonuç ve kaynaklar. Derleme ve olgu sunumları ise; kapak başlığı, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce özet (İngilizce konu başlığı ile) ve key words sırası ile başlamalıdır. Kapak başlığı dışında isim ve kurum belirtilmemelidir. Türkçe özet bölümü azami 200 kelimededen oluşmalıdır. İngilizce özet ise Türkçe özete denk olmalıdır.
5. **Kapak Başlığı:** Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı oldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

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 yapılıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
8. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalı, alfabetik sıraya göre düzenlenmelidir. Kaynaklar metinde, soy isim ve tarih belirterek parantez içerisinde olmalıdır. (Örnek, Karsan, 2016), (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 Fiziyojisi. Ankara: Nobel yayınevi, 2002:35-46.
 - c. Kitap bölümü için;
Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s). Arthritis and Allied Conditions. Philadelphia: Lea and Febiger, 1985: 497-501.
 - d. Tez için;
Kaplan SI. Post-hospital home health care: the elderly access and utilization (thesis). St. Louis (MO): Washington Univ; 1995.
9. Çalışma; 3 bilgisayar çıktısı (biri isimli, diğer ikisi isimsiz olacak şekilde) ve 8 gönderimlik posta ederi kadar pul ile birlikte gönderilmelidir.
10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan ve CD ye kopyalandıktan sonra dergimize gönderilmelidir.

TELİF HAKKI DEVİR FORMU
FORM FOR COPYRIGHT

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

MakaleBaşlığı:

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

Sayın Editör,

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

Bu çalışmanın:

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

Yazar(lar)

İmza

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT / VOLUME: 18

SAYI / NUMBER: 1

YIL / YEAR:2016

İÇİNDEKİLER / CONTENTS Orjinal Makaleler / Orginal Articles

- 9 - 25 ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN ALGISI
DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ
THE ANALYSIS OF LEVELS OF BODY PERCEPTION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO DIFFERENT VARIANCES
Samet DİKİCİ, Ünal TÜRKÇAPAR, Hüseyin EROĞLU
- 26-37 DAYANIKLILIK SPORU YAPAN ELİT DÜZEYDEKİ BAYAN VE ERKEK
ATLETLER İLE BAYAN VE ERKEK KAYAKLI KOŞUCULARIN BAZI KAN
PARAMETRELERİNDEKİ DEĞİŞİMİN İNCELENMESİ
INVESTIGATION OF CHANGES IN SOME BLOOD PARAMETERS OF ELITE LEVEL MALE AND FEMALE ATHLETES, MALE AND FEMALE SKI RUNNERS DOING ENDURANCE SPORTS
Metin BAYRAM, Nurcan DEMİREL, Cemil Tuğrulhan ŞAM
- 39-48 12- 14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARA UYGULANAN 6 HAFTALIK HOKEY
ANTRENMANLARININ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE
ETKİSİ
EFFECT OF SIX - WEEKS HOCKEY TRAINING ON PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL FEATURES OF CHILDREN IN 12-14 AGE GROUP
Osman SARI, Mürsel BİÇER, Alper Cenk GÜRKAN, Mustafa ÖZDAL, Yunus ÖZTAŞYONAR
- 49-61 MUĞLA FUTBOL İL HAKEM KOMİTESİNİN ÖRGÜTSEL VATANDAŞLIK
SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ
THE RESEARCH OF THE REFEREES' LEVEL OF ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP IN MUĞLA PROVINCE FOOTBALL COMMITTEE
Samet KOÇ, Abdurrahman KEPOĞLU, A. Nusret BULGURCUOĞLU,
Serkan ÖÇALMAZ
- 63-74 BASKETBOLDA İSABETLİ ŞUT ATIŞ YÜZDESİ İLE KAYGI DÜZEYİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
ANALYZING THE RELATIONSHIP BETWEEN ACCURACY SHOT PERCENTAGE AND ANXIETY LEVEL IN BASKETBALL
Zeynep İnci KARADENİZLİ, Emre TÜREGÜN, Hüseyin ÖZKAMÇI

ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN ALGISI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Samet DİKİCİ¹, Ünal TÜRKÇAPAR², Hüseyin EROĞLU²

¹Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü YL. Öğrencisi, Kahramanmaraş.

²Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş.

ÖZET

Bu çalışmada ortaöğretim dönemdeki öğrencilerin okudukları okul, buldukları sosyoekonomik durum ve herhangi bir spor branşında etkin olma durumları da göz önünde bulundurularak iki farklı ortaöğretim kurumunda bulunan öğrencilerin beden algıları arasındaki fark incelenmiştir. Ortaöğretim, çeşitli programlar uygulayan liselerden meydana gelir ve öğrenciler, istek ve yetenekleri ölçüsünde ve doğrultusunda bu programlardan birine yönelerek yetişme imkânını bulurlar. Ortaöğretim dönemi, ergenlik dönemine denk gelmektedir. Ergenlik döneminde ise bedene yönelme vardır. Bireyin kendi vücuduyla ilgili algılamalarının bütünü olarak tanımlanan beden algısı kavramının oluşumunda kendi bedeni ile ilgili deneyimleri, tutumları ve duyguları gibi kavramların rolü vardır.

Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim, Beden Algısı, Spor Faaliyetleri.

THE ANALYSIS OF LEVELS OF BODY PERCEPTION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO DIFFERENT VARIANCES

ABSTRACT

In this study, the difference of body perception of students in two different secondary schools were examined by considering their schools, socio-economic status and status of being active in any sport branches. Secondary education consists of various high schools applying different programs and students have education by tending towards one of these programs according to their desire and abilities. Secondary education period is in adolescence period. Individual's experiences about own body, attitudes and feelings have important role in the concept of body perception which is described as a total perception of individual's own body. #

Keywords: Secondary School, Body Perception, Sports Activities.

GİRİŞ VE AMAÇ

Ortaöğretimin amacı; öğrencilere asgari ortak bir genel kültür vermek, birey ve toplum sorunlarını tanıtmak ve çözüm yolları aramak, ülkenin sosyo-ekonomik ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunacak bilinci kazandırarak öğrencileri ilgi, yeti ve yetenekleri doğrultusunda yükseköğretime, mesleğe, hayata ve iş alanlarına hazırlamaktır. Ortaöğretim, çeşitli programlar uygulayan liselerden meydana gelir ve öğrenciler, istek ve yetenekleri ölçüsünde ve doğrultusunda bu programlardan birine yönelerek yetişme imkânını bulurlar^(46,56). Ortaöğretim dönemi ergenlik dönemine denk gelmektedir. Ergenlik döneminde olan birey, bedensel, cinsel, bilişsel, duygusal ve sosyal sorunlarla baş etmek durumunda kalmaktadırlar^(5,56).

Ergenlik döneminde ise bedene yönelme vardır ve beden algısı ergeni çok meşgul eder. Ergen aynaya baktığında sürekli değişen bir görüntü ile karşılaşmakta ve bununla eş zamanlı olarak yaşadığı sıkıntılarla yüzleşmektedir. Ergen, bedeni ve kişiliği ile savaşıyor, daha doğrusu bedenini ve kişiliğini yani yeni benliğini çevreye kabul ettirme savaşı verir. İlk değişim bedende ortaya çıktığından, ergenliğin başlangıcını bedendeki fiziksel gelişmeler belirler. Bu nedenle de ergenin savaşının bedende başladığını

söyleyebiliriz. Ergen, yetişkinliğe adım attığında pek çok seçim yapmak durumunda kalır, artık hayatını sürdüreceği çerçeveyi çizmektedir. Bu çerçeveyi çizerken yapılacak seçim, ergenin benlik algısıyla, dolayısıyla bedene bakışıyla doğru orantılıdır. Beden algısında yaşanan değişimlere paralel olarak, ergenler bir yandan beden ile çatışırken diğer yandan çevrede bedenleriyle kabul görme yarışı içine girerler⁽²²⁾.

Eski çağlarda tanrıçalar aşırı kilolu halleriyle beğeni toplarken, günümüzde kadınlar ince ve narin bir beden yapısına özendirilmektedir^(3,49). Vücut algısının bireyin kişiliğinin gelişmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, hem zihinsel, bedensel ve psikolojik olarak sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır. Bireyin beden algısının gelişiminde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algıları kadar başkalarının ya da başkasının bakış açısı da önem taşır. Bu algı, zaman içerisinde değişikliğe uğrayabilir, sosyo-kültürel değerler beden algısına yansıtılabilir ve beden algısı kişinin gerçek yapısıyla uyumlu olabileceği gibi uyumsuz da olabilir⁽⁶⁾. Beden algısı gerçekte uyumlu olmak zorunda değildir. Subjektif bir değerlendirme olup kişinin kendisini nasıl algıladığı ile ilgilidir^(3,40). Beden algısı,

tutumuna ilişkin çok boyutlu bir yapıdır. Biyolojik, psikolojik, toplumsal ve kültürel etkiler altında gelişir ve değişir^(3,34).

Bireyin kendi vücuduyla ilgili algılamalarının bütünü olarak tanımlanan beden algısı kavramının oluşumunda kendi bedeni ile ilgili deneyimleri, tutumları ve duyguları gibi kavramların rolü vardır^(19,37).

Beden algısı, hareketlerin programlanmasının ve birbiriyle uyumlu hale getirilmesinin ilk şartını oluşturur^(29,48). İçsel beden algısı, acı, dokunma, postür değişimi, susama ya da seksüel deneyimleri içerir. Dışsal beden algısı, bireyin görsel ve işitsel duyuları aracılığı ile çeşitli beden parçalarını algılamasını içermektedir^(29,50). Dışsal beden algısı, bireyin toplumdaki diğer bireylerce algılandığı yönüdür^(4,11). Bireyin vücut yapısı, olmasını hayal ettiği ideal beden yapısından çok farklı ise bedeninden memnun olmayabilir. Yani, beden memnuniyetsizliği, ideal olarak benimsenen ağırlık ile sahip olunan ağırlık arasındaki farklılıktan kaynaklanabilir^(2,37). Bireyin sahip olduğu vücut yapısı, algıladığı vücut yapısı ve idealindeki vücut yapısı arasındaki farklar arttıkça beden memnuniyetsizliği de artabilir. Fazla kilonun birçok sağlık sorununa yol açmasının yanında beden memnuniyetsizliği gibi psiko-sosyal rahatsızlıklara da yol açabileceği beklenebilir^(37,53). Bireyin kendini mutlu hissedebilmesi bakımından vücudunu nasıl

algıladığının da önemli olduğu söylenebilir. Beden memnuniyetsizliğinin tek sebebi olarak gerçekte sahip olunan vücut yapısı olduğu söylenemez. Vücut yapısı zayıf olduğu halde kendisini kilolu olarak algılayan bireyler olabilir. Bireyin vücut yapısı, zihninde hayalini kurduğu ideal beden yapısından çok farklı ise beden memnuniyetsizliği görülebilir^(20,37). Yanlış beden algısı ve beden memnuniyetsizliği tüm yaş gruplarında görülebilmektedir^(7,37). Kendisine yönelik olumlu algılamalara sahip olanların karşısındakilerin de kendisiyle ilgili olumlu düşündüğünü ve beğenildiğini düşünmesi beklenmektedir. Bireyin kendi vücuduyla ilgili olumlu algıya sahip olması ve başkalarınca beğenildiğini düşünmesi içinden geldiği gibi davranabilme isteğini artıracaktır. Yani, vücut algılarından memnun olanlar, sahip olmayı arzuladıkları görüntüye yaklaşmış olmalarının verdiği rahatlığı yaşayacaklardır. Bu rahatlık, bireyin düşünebilme, düşündüğünü karşısındakine anlatabilme yani düşünce ve duygu alışverişini genişletip özerk davranabilme gücünü yükseltecektir. Özerk davranabilen ise kendini yönetip, çevresiyle ilişkilerinde kendine özgü görüşleriyle davranışlarına yön vererek sağlıklı kimlik geliştirmiş olacaktır^(31,37).

Beden algısı ben (self) algısının bir parçasıdır ve erkeklik ve dişilik hislerinin yanı sıra bedene özgü tutum ve tecrübeleri,

yetenekleri, fiziksel güç koşullarını içermektedir. Beden algısı sosyal etkileşimin bir ürünüdür^(12,16). Yüksek beden algısı; etkililik hissi, kişisel kararlılık ve kendini kabul gibi çok değer verilen yaşantılarla ilgilidir fiziksel olarak aktif olan erkek ve bayanlar da bedenlerinden daha hoşnutlardır^(16,25,39). Spor, kişilerin sosyal, bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bireyin kişiliğinin gelişmesinde, karakterinin şekillenmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, pratik düşünme yeteneğinin gelişmesinde, zihinsel olduğu kadar bedensel ve ruhsal olarak da sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır.

Richman ve Shaffer^(16,42), spor aktivitelerine katılımın beden algısını ve hoşnutluğu artırdığını ve pozitif olarak etkilediğini belirtmişlerdir. Moss ve Berlinger'in^(16,32), yaptığı araştırmaya göre, sporcu olanlar sporcu olmayanlara göre beden formda olmayı daha çok önemsemekte ve kendilerini fiziksel olarak daha formda hissetmektedirler; ayrıca vücutlarından daha hoşnutlardır. Yapılan araştırmalar sporda başarılı olan çocuklar ve erken yetişkinler; arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve anne-babalarından daha çok kabul görmektedirler. Sporcuların daha kendine güvenli, dışa dönük ve sosyal olarak uyumlu oldukları hakkında birçok kanıt vardır^(13,16). Düzenli olarak egzersize

katılmak fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Kendine güvenin artması, olumlu kişilik düşüncesi, kendini kabul, anksiyete, depresyon ve strese azalma, sporun kişi üzerindeki olumlu etkileridir^(44,45). Spor yapan gençlerin daha az davranışsal bozukluklar gösterdiği, akademik başarısının daha iyi olduğu, sınıf içi davranışlarının daha iyi olduğu, zararlı alışkanlıklardan uzak durduğu ve daha iyi sosyal ilişkiler geliştirdiği birçok çalışmada ortaya konmuştur^(8,43,51). Sporcuların sağlığa, görünüşe, fiziksel yeterliliğe önem verdikleri, yaptıkları spora yönelik gelişen kaslı vücut yapıları nedeniyle beden bölümlerinden hoşnut oldukları, bu nedenle sporun bireylerde beden algı düzeyini artıran bir faktör olduğu düşünülmektedir. İçsel beden algısı; bireyin fiziksel benliğini tasarladığı yönüdür ve acı, dokunma, postür değişimi, susama ya da seksüel deneyimleri içerir. Bireyin beden algısının oluşması, çocukluğun bitip ergenliğe girmesiyle fiziği ve soyut düşünce yeteneğini gelişmesi ile başlar^(4,17).

Bu çalışmada ortaöğretim dönemdeki öğrencilerin okudukları okul, buldukları sosyo-ekonomik durum ve herhangi bir spor branşında etkin olma durumları da göz önünde bulundurularak iki farklı ortaöğretim kurumunda bulunan öğrencilerin beden algıları arasındaki fark incelenmiştir.

MATERYAL VE METOD

Çalışma Gaziantep Nurdağı ilçe milli eğitim müdürlüğünden gerekli izinler alınarak ilçe merkezinde iki farklı ortaöğretim kurumunda bulunan 189'u erkek 122'si kız olmak üzere toplamda 311 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada araştırmacının hazırlamış olduğu sosyo-demografik anket ve Vücut algısı ölçeği ("BCS" Body-Cathexis Scale), bireyin vücudunun bölümlerinden ve işlevlerinden doyum derecesini ölçmek amacıyla Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekteki her madde için Likert tipi 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendirilen cevap seçenekleri "Çok Beğeniyorum", "Beğeniyorum", "Kararsızım", "Beğenmiyorum" ve "Hiç Beğenmiyorum" şeklinde ifade edilmiştir. Her maddeye 5-1 arası puan verilmekte ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Toplam puan 40-200 arasında değişmekte

ve yüksek puanlar beden algısının olumlu olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik çalışması Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Hovardaoğlu, Türkçeye çevrilmiş ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada iki yarım güvenirliği.75, madde test korelasyonları $r=.45$ ile $r=.89$ arasında ve Cronbach Alfa katsayısı $r=.91$ olarak bulmuş olan vücut algısı ölçeği kullanılmıştır^(1,21).

Elde edilen verilerin analizi bilgisayarda SPSS 16.0 istatistik programı programında yapılmıştır. Verilerin % ve frekans dağılımı yapılmıştır. İki grup arasındaki farka Independent Samples Testi ile ikiden fazla gruplardaki fark Anova ile farkın kaynaklandığı grubu bulmak için ise Tukey HSD testi ile bakıldı. Anlamlılık seviyesi olarak 0.05 ve 0.01 alındı.

BULGULAR

Tablo 1. Beden Algısının Cinsiyet Değişkeni Açısından Fark Tablosu

	Cinsiyet	N	x	ss	X1-X2	sh	t
vt	Erkek	189	167,3492	23,04562	14.86	3.15	4.713**
	Kız	122	152,4876	29,38172			

**p<0.01

Cinsiyet açısından beden algısı erkekler bayanlara göre daha iyi beden farkına baktığımızda erkekler lehine algısına sahiptirler. anlamlı fark olduğu görülmektedir. Yani

Tablo 2. Beden Algısının Okul Değişkeni Açısından Fark Tablosu

	Okul	N	x	ss	X1-X2	SH	t
vt	Nurdağı Çok Programlı Anadolu Lisesi	158	166,0506	24,26651	9.18	2.99	3.072**
	Feyzullah Yıldırım Anadolu Lisesi	153	156,8684	28,27858			

**p<0.01

Okul açısından beden algısına olduğu görülmektedir. Nurdağı Çok bakıldığında Nurdağı Çok Programlı Programlı Anadolu Lisesinin daha iyi beden Anadolu Lisesinin lehine anlamlı fark algısına sahiptir.

Tablo 3. Beden Algısının Sınıflar Arasındaki Farkı Gösteren Anova Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	Sig.
Gruplar Arası Fark	17359,394	3	5786,465	8,749	,000
Grup İçi Fark	202375,380	306	661,357		
Toplam	219734,774	309			

**p<0.01

Sınıflar açısından Anova tablosunda sınıflar arasında anlamlı fark olduğu beden algısı düzeylerine baktığımızda görülmektedir.

Tablo 4. Beden Algısının Sınıf Düzeyinde Farkı Gösteren Tukey Tablosu

(I) Sınıf	(J) Sınıf	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
12. Sınıf	9. Sınıf	18,49984(*)	4,12481	,000	7,8446	29,1551
	10. Sınıf	13,20029(*)	4,01601	,006	2,8261	23,5745
	11. Sınıf	15,39250(*)	3,90761	,001	5,2983	25,4867

****p<0.01**

Sınıflar açısından Tukey tablosunda 12.sınıflarla diğer bütün sınıflar arasında beden algısı düzeylerine baktığımızda anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Beden Algısının Daha Önce Spor Yapanlar ve Yapmayanlar Arasındaki Fark Tablosu

	Spor Faliyeti	N	x	ss	X1-X2	sh	t
vt	Hayır	143	157,5245	27,07367	-7,46954	3,01	-2,470*
	Evet	167	164,9940	25,89983			

***p<0.05**

Daha önceden spor yapanlar ve yapmayanlar açısından beden algısı düzeylerine baktığımızda daha önce spor faaliyetinde bulunanların lehine anlamlı fark görülmektedir. Yani daha önce spor yapmış olanlar daha iyi beden algısına sahiptirler.

Tablo 6. Beden Algısının Anne Eğitim Durumuna Göre Gösteren Anova Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Gruplar Arası Fark	500,596	2	250,298	,350	,705
Grup İçi Fark	219234,178	307	714,118		
Toplam	219734,774	309			

***p<0.05**

Anne eğitimi açısından Anova tablosunda beden algısına bakıldığında anne eğitim düzeyleri açısından beden algılarında anlamlı fark görülmemektedir.

Tablo 7. Beden Algısının Baba Eğitimi Durumuna Farkı Gösteren Anova Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Gruplar Arası Fark	1468,337	3	489,446	,686	,561
Grup İçi Fark	218266,437	306	713,289		
Toplam	219734,774	309			

***p<0.05**

Baba eğitimi açısından Anova tablosunda beden algısına bakıldığında baba eğitim düzeyleri açısından beden algılarında anlamlı fark görülmemektedir.

Tablo 8. Beden Algısının Aile Gelir Düzeyi Açısından Farkı Gösteren Anova Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Gruplar Arası Fark	684,470	3	228,157	,319	,812
Grup İçi Fark	219050,304	306	715,851		
Toplam	219734,774	309			

* $p < 0.05$

Aile gelir düzeyi açısından Anova tablosunda beden algısına bakıldığında aile gelir düzeyleri açısından beden algılarında anlamlı fark görülmemektedir.

Tablo 9. Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Yüzde Frekans Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Erkek	189	60.8
Kız	122	39.2

Çalışmaya katılanların % 60.8'ini erkekler % 39.2'sini bayanlar oluşturmaktadır.

Tablo 10. Çalışma Grubunun Okullara Göre Yüzde Frekans Dağılımları

Okul	f	%
Nurdağı Çok Programlı Anadolu Lisesi	158	50,8
Feyzullah Yıldırım Anadolu Lisesi	153	49,2

Çalışmaya katılanların % 50.8'ini Nurdağı Çok Programlı Anadolu lisesi % 49.2'ini Feyzullah Yıldırım Anadolu lisesi öğrencileri oluşturmaktadır

Tablo 11. Çalışma Grubunun Sınıflara Göre Yüzde Frekans Dağılımları

Sınıf	f	%
9. Sınıf	64	20,6
10. Sınıf	70	22,5
11. Sınıf	78	25,1
12. Sınıf	99	31,8

Çalışmaya katılanlarda % 31.8 ile en yüksek katılım sağlayan 12. Sınıflar, % 20.6

ile en düşük katılımı 9. Sınıflar çalışma grubunu oluşturmaktadır

Tablo 12. Çalışma Grubunun Düzenli Spor Yapanların Yapmayanlara Göre Yüzde Frekans Dağılımı

	f	%
Hayır	192	61,7
Evet	119	38,3

Çalışmaya katılanların % 61.7'sini spor yapmayan grup % 38.3 sini spor yapan grup oluşturmaktadır.

Tablo 13. Çalışma Grubunun Yapılan Spor Türüne Göre En Yüksekten En Düşüğe Frekans ve Yüzde Tablosu

	f	%
Futbol	65	53,7
Koşu	18	14,9
Voleybol	16	13,2
Taekwondo	8	6,6
Basketbol	4	3,3
Fitnes	4	3,3
Bilek Güreşi	1	,8
Çim hokeyi	1	,8
Kickboks	1	,8
Hentbol	1	,8
Cimnastik	1	,8
Batminton	1	,8

Çalışma grubunda, çalışma grubuna katılanlar tarafından % 53.7 ile en çok tercih

edilen spor branşı futbol olarak tanımlanmıştır.

Tablo 14. Çalışma Grubunun Daha Önceden Spor Yapanlar ve Yapmayanlara Göre Frekans ve Yüzde Tablosu

	f	%
Hayır	143	46,0
Evet	168	54,0

Çalışma grubuna katılanlardan % 46'sı daha önce spor yapmamış % 54'ü ise spor yapmış olarak tanımlanmıştır.

Tablo 15. Çalışma Grubunun Anne Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Tablosu

	f	%
İlkokul	231	74,3
Ortaokul	61	19,6
Lise	19	6,1
Üniversite	-	-

Çalışmaya katılanların % 74.3 ile en yüksek yüzdeye sahip anne eğitim durumu ilkokul mezunu olarak tanımlanmıştır.

Tablo 16. Çalışma Grubunun Baba Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Tablosu

	f	%
İlkokul	125	40,2
Ortaokul	103	33,1
Lise	69	22,2
Üniversite	14	4,5

Çalışmaya katılanlarıda % 40.2 ile en yüksek yüzdeye sahip baba eğitim durumu ilkokul mezunu % 4.5 ile en düşük

yüzdeye sahip baba eğitim durumu üniversite olarak tanımlanmıştır.

Tablo 17. Çalışma Grubunun Aile Gelir Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Tablosu

	f	%
Kötü	8	2,6
Orta	160	51,4
İyi	137	44,1
Çok iyi	6	1,9

Çalışma grubunda aile gelir düzeylerine baktığımızda % 51.4 ile aile

geliri orta seviyede olanların en yüksek yüzdeye sahip olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ergenlik dönemindeki en önemli değişim beden imajındaki değişim olarak kabul görür. Beden yapısı, beden deneyimleri ve duyularındaki değişiklikler o güne kadar algılanan beden imajını bozar. Beden imajı çekicilik, denge, güven ve cinsiyet rolü ile ilişkilidir. Aynı zamanda görünüm akran grubu tarafından fiziksel güç, fiziksel cinsel olgunluk ve çekicilik açısından değerlendirme aracıdır. Ergen dış görüntü ile içsel benlik imajı karmaşası yaşar. En çok değişimin olduğu orta ergenlik döneminde düşük benlik algılarına ve depresif duygulara rastlanır^(10,35). Beden imajı, tüm yaşam boyunca, benlik değeri ve ruhsal sağlığın önemli bir yönünü oluşturur^(18,35). Çalışmadaki katılımcıların cevapları değerlendirilmek istenildiğinde, çalışmaya katılan erkek katılımcıların bayanlara göre

daha iyi beden algısına sahip oldukları elde edilen bulgularca desteklenmiştir. Vücut özellikleri bakımından medya ve ailelerin ilgisinin genellikle bayanlar üzerine yoğunlaştığı, medyada bayanlar için daha kesin ideal beden ölçüsü belirlenmiş iken erkekler için daha esnek bir anlayışın varlığı ve bayanların sosyo-kültürel baskılardan daha fazla etkilenen grup olması gibi sebeplerden bayanların daha fazla etkilendiği düşünülmektedir^(7,37). Ergenlik döneminde beden imajından memnun olmada cinsiyet farklılıklarının olduğuna dikkat çeken çalışmalar da vardır^(23,27,35). Harter'in çalışmalarına göre ergenlik çağı boyunca kızlarda benlik saygısı erkeklere oranla daha düşüktür^(18,35). Cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalarda erkeklerde beden memnuniyetsizliğinin

kızlara göre daha az olduğu belirlenmiştir^(33, 37,52).

Farklı okullarda okuyan katılımcılardan meslek ağırlıklı ve daha çok uygulama destekli eğitim öğretim gören öğrencilerin diğer teorik ağırlıklı eğitim alan Anadolu Lisesi öğrencilerine göre daha iyi beden algısı içerisi içinde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sınıf düzeylerindeki farkları göz önüne alındığında her iki okulda da sınıflar arası anlamlı farklılıklar olduğu ve son sınıf yani 12. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha iyi beden algısına sahip oldukları yapılan araştırma sonucunda görülmüştür. Beden algısı üzerine yapılan bir araştırmada, ergenlerdeki beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve beden parçalarına yönelik hoşnutsuzluk düzeyinin saptanması amaçlanmıştır. 17-21 yaşlarında 120 kişilik tıp fakültesi birinci sınıf öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, yalnız bayanlarda göğüslerden hoşnutsuzlukla benlik saygısı yüksekliği arasında ters bir orantı belirlenmiştir. Bireylerdeki bedeninden memnun olma, benlik saygısı ile ilişkili görülmektedir. Beden imgesindeki olumsuzluk, benlik saygısında azalmaya neden olabilmektedir^(28,29). Fiziksel açıdan kendini beğenmediği halde bu durumu fazla önemsemeyen, sahip olduğu diğer ruhsal özellikleri ile birlikte kendisini sevmesini bilen ve ilişkilerinde rahat, güvenli ve

olumlu davranan kişilerde vardır. Elbette burada insanın fiziksel özellikleri ve değerlendirilme biçimi önemlidir^(14,51). Frostig ve Horne (1964), beden imgesini öznel algı olarak ya da bireyin kendi bedeninde olan içsel alıcılardan ve diğer insanların reaksiyonlarından edindiği izlenimlerden derlenen hisler olarak tanımlar^(38,51).

Beden algısını yapılan spor etkinliği açısından değerlendirdiğimizde daha önceden spor yapmış olanların veya herhangi bir spor branşını yapmakta olanların beden algısının, hiç spor yapmayanlar veya herhangi bir spor branşıyla alakalı olmayanlara göre daha iyi oldukları da bulunan sonuçlardan birisidir. Beden imajının kendini kabul, sosyal kendine güven, karşı cins için popülerlik ve atletik yetenekler üzerine önemli etkileri vardır^(9,35). Spor yoluyla bireylerde, toplumu tanıma, kurallara uyma, gelenek ve görenekleri, iyi doğruyu kötüyü ayırt edebilme, başkalarına saygı gösterme, başarı ve başarısızlığı kabullenme, kendine güven duygusu, sevinç ve üzüntü gibi özellikler gelişecektir. Spor bireylerde temel motorik özellikler olarak belirtilen dayanıklılık, kuvvet, sürat, beceri ve hareketlilik özelliğini geliştirir. Bireylere düzgün duruş alışkanlıkları kazandırır. Bireyin hareketliliğini olumlu yönde yönlendirir^(45,55). Kuru'nun belirttiğine göre, Balanz (1983), yaptığı bir çalışmada sporcuların daha dışa dönük olduklarını,

algulamalarının spor yapmayanlara göre daha süratli olduğunu rapor etmiştir. Eysenck (1982) ise sporcuların genel olarak dışa dönük, maceracı, önderlik edebilir, uyarılara karşı duyarlı olduklarını saptamıştır. Salok ve Toriola (1985), ise yaptıkları çalışmalarında, sporcuların kendine güveninin daha yüksek, iyi bir psikolojik uyum içinde olan, benlik tasarımları gelişmiş, daha dışa dönük, daha saldırgan, daha gerçekçi ve kendilerini daha fazla kontrol eden bireyler olduklarını saptamıştır^(29,30). Kuruç ve Bayar 1989'da yapmış oldukları çalışmalarında, ayrı spor dallarından (atletizm, basketbol, okçuluk, cimnastik, hentbol, boks, güreş, halter, judo, taekwon-do, atıcılık) ve milli takım düzeyinde ve milli olmamış sporculardan oluşan toplam 435 sporcuya "Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterini (MMPI)" uygulamışlar ve spor yapan bayan ve erkeklerin, spor yapmayanlara göre bireysel sorumluluklarının daha fazla bilincinde olduklarını, daha duyarlı ve dikkat toparlamada daha iyi ve daha sosyal kişiler olduklarını belirtmişlerdir^(26,29). Düzenli spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin beden imgesi incelenmiş ve görünüş yönelimi özelliği, spor yapanlarda %38.76 iken spor yapmayanlarda %33.97 olarak bulunmuştur. Yani düzenli spor yapanların beden algısının daha gelişmiş olduğu görülmüştür^(4,57).

Anne ve Baba eğitim durumları, aile gelir düzeyi açısından ise beden algısı durumunda anlamlı farka rastlanmamıştır. Anne-baba eğitim düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde anne-baba eğitim düzeyi arttıkça beden-benlik algısı puanlarının da arttığı fakat beden-benlik algısı ile anne-baba eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç; Tarhan S. (1995), Yavuz S. (2003), Polat E. (2005) ve Geçkil E. (2001), tarafından yapılan çalışmalarda benlik algısı ile sosyo-demografik değişkenlerden anne-baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır^(15,41,47,51,54). Ailenin sosyo-ekonomik durumunun çocukların gerek yetiştirme gerekse yaşama şartlarına etkisi inkar edilemez. Aile geliri arttıkça bu durumun öğrenciye yansiyebileceği, gelir yükseldikçe sosyal anlamda yerine getirebilecekleri, giyim, boş zaman etkinlikleri eğlence gibi çeşitli olanaklarla donatılmış olan gencin daha olumlu bir beden algısına sahip olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Yavuz S. (2003), Polat E. (2005) Olam F. (2005) ve Karaaslan A. (2012) çalışma sonuçları çalışmamızın bulgularıyla kısmen örtüşmemektedir. Yüzde ellilik diliminden fazlası orta seviyede aile geliri olan çalışmaya katılan katılımcıların beden algılarında anlamlı fark bulunamamıştır^(24,36,41,51,54).

Sonuç olarak; beden algısının ergenlik döneminde en önemli değişkenlerden biri olduğunu tüm yaşam boyunca da birey üzerinde bu önemini koruduğunu söyleyebiliriz. Ergenlik döneminde bireyin cinsiyetine göre de algılamada farklılıklar gösterebileceğini yapılan araştırmaların sonuçları desteklemektedir. Bunun yanı sıra bireyin beden algısının benlik algısını, sosyal çevre uyumunu ve davranışlarını da olumlu ya da olumsuz etkileyebileceğini de görüyoruz. Bireyin yapmış olduğu spor faaliyetlerinin beden algısını, olumlu etkilerinin bulunduğunu bununla birlikte sporun bireye

katmış olduğu toplumsal kurallara uyma, iyiyi, doğruyu, kötüyü ayırt edebilme, başarı ve başarısızlığı kabullenme, başkalarına saygı gösterebilme gibi birçok olumlu davranış modelini de etkileyerek daha duyarlı, dikkatli ve sosyal kişiliklere sahip bir birey olmaya katkı sağladığını da söyleyebiliriz. Bireyin yönelmiş olduğu spor branşına yönelik beden algısında ki gelişimi ve bireyin yapmış olduğu spordan çevresince almış olduğu olumlu olumsuz sonuçların beden algısına etkisi de araştırılabilir bir başka çalışma olabileceği önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. **Acar Teberru, Ö.** Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısı ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Yağ Dağılımı ile İlgisi Yayınlanmamış uzmanlık tezi Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanlığı; 2010.
2. **Anafarta, M.** Pathological Eating Attitudes and Their Predictors Among Turkish Adolescents, O.D.T.Ü. Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara; 2000
3. **Ata, A. Vural, A. Keskin, F.** Beden algısı ve obezite araştırma Ankara Medical Journal,2014;14(3):74-84.
4. **Baştuğ, G. Kuru, E.** Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri ve Cinsiyet Rollerine Üzerine Bir Araştırma GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi,2009; 29(2): 533-555.
5. **Baysal, A.** Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Başlıca Hizmet Türleri (Ed: AlimKaya). Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Ankara: Anı Yayıncılık, 2004:35-62
6. Beden Algısı <http://www.bilgievi.gen.tr/> Adresinden 05.03.2010 tarihinde indirilmiştir.
7. **Beth, K., Potter, L., Pederson, S.** “Does a Relationship Exist Between Body Weight, Concerns About Weight, and Smoking Among Adolescents? An İntegration of The Literature Withan Emphasis on Gender”, Nicotine & TobaccoResearch, June ,2004; 6 (3): 397–425.

8. **Brown, J.D. and Siegel, J.M.** Exercise as a Buffer of Life Stress: A Prospective Study of Adolescent Health. *Health Psychology*, 1998;7: 341-353
9. **Canpolat, B. I.** Ergenlerin Kendilik Algısında Beden İmajının ve Beden Kitle İndeksinin Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
10. **Çelen, N.** Ergenlik ve Genç Yetiskinlik. İstanbul:Papatya Yayıncılık, 2007.
11. **Dökmen, Z.** Bem Cinsiyet Rolü Envanterinin Kadınsılık ve Erkeksilik Ölçekleri Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Kriz Dergisi*, 1996;7 (1):27-39.
12. **Drench, E. M** “Changes in Body Image Secondary to Disease and Injury”. *Rehabilitation Nursing*, 1994;19:31-36.
13. **Eppright, T.D., Sanfacon, J.A., Beck, N.C., Bradley, J. S.** “Sport Psychiatry in Childhood and Adolescence : An Overview”. *Child Psychiatry and Human Development*, 1997;28 (2):71-88.
14. **Ergür E.** Üniversite öğrencilerinde bedenbenlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,1996.
15. **Geçkil E.** Öğrencilerin benlik saygısının değerlendirilmesi. 2000’li Yıllarda Sağlık Yüksek Okullarında Eğitimin Geleceği Sempozyumu, 2001.
16. **Güçlü M. Yentür J.** Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeyleri ile Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması *Sportmetre*, 2008;6(4):183-192.
17. **Harris, D.V.** The Female Athlete. In J.R. May and M.J. Asken (Ed.). *Sport Psychology: The Psychological Health of the Athlete*. New York: PMA, 1987;99-166.
18. **Harter, S.** Developmental differences in the nature of self-representations: implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behaviour, *Cognitive Therapy and Research*, 1990;14:113-142.
19. **Helman, C. G.** Gender and Reproduction in Culture, Health and Illness. Fourth Edition., Oxford Press, 2001;12-31.
20. **Hill, A. J.** “Nutrition and Behaviour Group Symposium on Evolving Attitudes to Food and Nutrition, Developmental Issues in Attitudes to Food and Diet”, *Proceedings of The Nutrition Society*, 2002;61:259-266.
21. **Hovardaoğlu S.** Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji 3(P) Dergisi*,1993;1(2):26.
22. İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları Özel Dr. Natuk Birkan İlkokulu ve Ortaokulu Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Ocak, 2014 Beden Algısı Gelişimi <http://www.itugvo.k12.tr/> Adresinden 04.03.2015 Tarihinde indirilmiştir.
23. **Kaplan, S. L., Busner, J., & Pollack, S.** Perceived weight, actual weight and depressive symptoms in a general adolescent sample, *International Journal of Eating Disorders*, 1988;7: 107-133.
24. **Karaaslan A.** Öğrenci hemşirelerin benlik-saygısı düzeyleri ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu *Dergisi*,1993;9(2):21-29.
25. **Kjelsas, E., Augestad, L. B.** “Gender, Eating Behavior, and Personality Characteristics in Physically Active Students”. *Scandinavian Journal of*

- Medicine & Science in Sports, 2004;14:258-268.
26. **Koruç, Z., Bayar P.** Sporun Kişilik Üzerine Etkileri Araştırma Raporu, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, SESAM, Ankara,1989.
27. **Kostanski, M. & Gullone, E.** Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass, Journal of Child Psychology, 1998;2: 255-262.
28. **Kulaksızoğlu A.** Ergenlik Psikolojisi, Remzi Yayıncılık, İstanbul, 1999.
29. **Kuru, E. Baştuğ, G.** Futbolcuların Kişilik Özellikleri ve Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi 95 Spormetre, 2008;6 (2): 95-101
30. **Kuru, E.** Sporda Psikoloji, Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, 2000: 82-83.
31. **Mc Cabe, M. P., Ricciardelli, L.** “The Structure of The Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Questionnaire”, International Journal of Behavioral Medicine, 2001;8:20-41.
32. **Moss, L., Bessinger, R. C.** “Disordered Eating and Body Image Perception in Male High School Athletes and Non-Athletes”.Paper Presented at the Annual American Dietetic Association Convention Atlanta:Georgia. (Oct. 20, 1999).
33. **Mussell, M. P., Mitchell, JE., de Zwaan, M.** “Clinical Characteristics Associated with Binge Eating in Obese Female”, International Journal of Obesity,1996;20: 321-331.
34. **Ojala K, Tynjälä J, Välimaa R, Villberg J, Kannas L.** Overweight Adolescents’ Self-Perceived Weight and Weight Control Behaviour Journal of Obesity. (Published online 2012 May 28. Doi: 10.1155/2012/180176).
35. **Oktan V. Şahin M.** Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, 2010;7 (2):543-556.
36. **Olam F.** Endüstri Meslek Lisesi ve Kız Meslek Lisesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. Muğla Üniversitesi Muğla Sağlık Yüksek Okulu Hemşirelik Bölümü Bitirme Çalışması, 2005.
37. **Öksüz Y.** Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 2012;28:69-77
38. **Özgeylanı FH.** Lise düzeyindeki erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları ve beden imgeleri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: O.D.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü;1993
39. **Philips, J.M., Drummond, M. J. N.** “An Investigation Into the Body Image Perception, Body Satisfaction and Exercise Expectations of Male Fitness Leaders : Implications for Professional Practice”. Leisure Studies, 2001;20:95-105.
40. **Pınar R.** Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı bir çalışma C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2002;6(1):30-41.
41. **Polat E.** Muğla Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. Muğla Üniversitesi Muğla Sağlık Yüksek Okulu Hemşirelik Bölümü Bitirme Çalışması, 2005.

42. **Richman, E.L., Shaffer, D. R.** “If You Let Me Play Sports : How Might Female Sports Partcipation Influence the Self-Esteem of Adolescent Females”. *Psychology of female Quarterly*,2000;24:189-199.
43. **Segrave, J.O. and Hastad, D.N.** Delinquent Behavior and Interscholastic Athletic Participation, *Journal of Sport Behavior*, 1982;5: 96-111.
44. **Singer, N. Y.** *Coaching Athletics and Psyhology*, Florida, U.S., 1972.
45. **Sivrikaya Ö. Pehlivan M.** Üniversite Öğrencilerinin Spor Yapmasını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Spor yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 2015;10(1):37-47.
46. T. C. M. E. B. Türk Milli Eğitim Sistemi. <http://www.meb.gov.tr>. Adresinden 29.05.2008 tarihinde indirilmiştir.
47. **Tarhan S.** Lise öğrencilerinin bedenimajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü;1995.
48. **Tavacıoğlu L.** *Spor Psikolojisi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1999.
49. **Tezcan B.** Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar Uzmanlık tezi, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul; 2009.
50. **Uğur G.** Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi;1996.
51. **Uğurlu N. Akın H.** Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri ile İlişkisi (ARAŞTIRMA) Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2008;11(4):38-47.
52. **Wardle, J., Cooke, L.** “The Impact of Obesity on Psychological Well-Being”, *Best Pract Res Clin Endocrinol MetabSep*, 2005;19 (3):421-440.
53. **Wedden, S., Thomas, A.** Correlates of Body Image Dissatissfaction among Overweight Women Seeking Weight Loss”, *Journal of Consulting and Pscycology*, 2002;70:104-110.
54. **Yavuz S.** Muğla Üniversitesi öğrencilerinin benlik saygısının incelenmesi. Muğla Üniversitesi Muğla Sağlık Yüksek Okulu Hemşirelik Bölümü Bitirme Çalışması,2003.
55. **Yetim, A.** *Sosyoloji ve Spor*, Ankara: Topkar Matbaacılık, 2000:148-151.
56. **Yüksel-Şahin F.** Orta Öğretim Öğrenci Görüşlerine Göre Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerinin Değerlendirilmesi, *Uluslararası İnsanbilimleri Dergisi*,2008;5(2):1-26.
57. **Zekioglu, A., Mir, E., Tatar, A.** Spor Yapan ve Sedanter Yasayanlarda Çok Yönlü Beden-Self _liskisi, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Mugla Üniversitesi, 3-5 Kasım;,2006.

DAYANIKLILIK SPORU YAPAN ELİT DÜZEYDEKİ BAYAN VE ERKEK ATLETLER İLE BAYAN VE ERKEK KAYAKLI KOŞUCULARIN BAZI KAN PARAMETRELERİNDEKİ DEĞİŞİMİN İNCELENMESİ

Metin BAYRAM¹, Nurcan Demirel², Cemil Tuğrulhan ŞAM²

¹Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Ağrı.

²Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

ÖZET

Bu çalışmada, iki farklı spor branşı sporcularının kan parametrelerindeki değişimin etkisi araştırılmıştır. Çalışma guruplarında; 20 Kontrol (10 Erkek, 10 Bayan), 20 Kayaklı koşucu (10 Erkek, 10 Bayan) ve 20 Atlet (10 Erkek, 10 Kız) olmak üzere toplam 60 sporcu yer almıştır. Çalışmamızda erkek sporcularda kortizol, folat, ferritin, serbest T4 ve vit B12 değerleri yüksek bulunmuş iken bayanlarda sadece kortizol ve folat değerleri yüksek bulunmuştur. Çalışmaya katılan tüm denekler en az 6 yıldır düzenli olarak antrenman yapan milli takım sporcularından seçilmiştir. Sedanter gurup ise hiç spor yapmayan aynı yaş gurubu ve sağlıklı bireylerden seçilmiştir. Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS 19,0 programında yapılmıştır. Analizlerde Shapiro Wilk, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Anlamlılık değeri p=0.05 olarak kabul edilmiştir. Kategorik değişkenlerin grup karşılaştırmalarında ise Yates Ki-kare testi kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, Kayak, Hormon.

INVESTIGATION OF CHANGES IN SOME BLOOD PARAMETERS OF ELITE LEVEL MALE AND FEMALE ATHLETES, MALE AND FEMALE SKI RUNNERS DOING ENDURANCE SPORTS

ABSTRACT

In this study, the effect of changes in athletes' blood parameters was investigated in two different branches of sports. Study groups are composed of 60 athletes including 20 sedentary for the control group (10 males, 10 females), 20 ski runners (10 males, 10 females) and 20 athletes (10 males, 10 females). In this study; cortisol, folate, ferritin, free T4 and vitamin B12 levels were found significantly higher in male athletes, whereas only cortisol and folate values were significantly higher in female athletes. All athletes participating in the study were chosen from the national team athletes training regularly for at least 6 years. The sedentary group was selected from the same age and healthy individuals who do not sport. Statistical analysis of the study were conducted in SPSS 19.0 program. Shapiro Wilk, Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests were used in the analysis. The level of statistical significance has been considered as p=0.05. Yates Chi-square test was used in the group comparisons of categorical variables.

Keywords: Athletics, Skiing, Hormones.

GİRİŞ

İnsan bedeni yakından incelendiğinde özel yetenekleri olan mükemmel bir varlıktır. İnsanların hareketsiz bir yaşantı sürmesi sonucunda, fizyolojik özellikler olumsuz yönde etkilenmektedir. Oysa düzenli olarak yapılan egzersizlerle fiziksel ve fizyolojik kapasiteler belirgin olarak gelişir. Yapılan araştırmalarda egzersizin fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve motorik özelliklere olumlu etkilerinin olduğu bildirilmiştir (Fox, E.L., Bowers, R.W., & Foss, M.L, 1991). Bazı mücadele sporlarında sportif darbelerin vücut fonksiyonlarını olumsuz etkilediği yapılan çalışmada gösterilmiştir (Kelestimur, F.,et al. 2004). Ayrıca egzersizin karaciğer enzimleri üzerinde etkilerinin olduğu, Saka, T. (2005)'de ve bu etkilerin atletizm ve kayak sporuyla uğraşan kişilerde metabolizmayı nasıl etkilediğini araştırılmıştır.

Performansı etkileyen faktörlerden biri de bedensel yapı, başka bir deyişle fiziksel özelliklerdir. Çünkü bedensel yapı ya da fiziksel özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir. Sahip olunan fiziksel yapının özelliği yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen performans düzeyine ulaşmak mümkün değildir. Fiziksel yapı sporcuların performanslarını yüksek

düzye etkilemektedir. Açıkada, (1990), Özkan, (2005), Yoon, J. (2002). Atletizm ve kayak sporu üst düzey dayanıklılık aerobik, anaerobik, solunum fonksiyonları, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, reaksiyon ve strateji gibi sportif performans ve kontrol gerektiren bir spordur. Egzersiz insan organizması üzerinde stres oluşturur. Bu stresinde çeşitli fizyolojik ve metabolik etkileri mevcuttur. Bunlardan birisi de kanda meydana gelen değişimlerdir (Hazar S, Yılmaz G, 2008). Düzenli olarak uygulanan egzersizlerin en önemli etkisi de kan hücresi üzerinedir. Kan hücresi incelendiğinde, düzenli yapılan egzersizlerin kan hücreleri düzeyleri üzerine etkilerinin farklı olduğu görülmüştür. Bu farklılıkların egzersizin şiddetine, süresine, sıklığına, çalışmaya katılan deneklerin fiziksel, fizyolojik ve kondisyon durumuna bağlı olduğu belirtilmektedir. Kan biyokimyası düzeyi ile ilgili egzersize bağlı farklı bulgular vardır (Büyükyazı G, Turgay F, 2000). Kan biyokimyasında akut bir egzersiz sonucunda olumlu gelişme meydana geldiğini belirten çalışmaların yanı sıra, kronik egzersizlerle de değişimin olduğunu belirten çalışmalar da vardır (Şekeroğlu, M.R. ve ark., 1997). Çalışma, farklı iki dayanıklılık branşlarda altı yıl ve

daha fazla spor yapan elit düzey sporcular ile sedanter öğrencilerinin kan hematolojik düzeylerini karşılaştırmak amacı ile yapılmıştır.

Maraton koşanlarda koşudan önce ve sonra hematokrit ve hemoglobin değerlerinin değiştiği, hematokritteki değişimin düzensiz ve plazma volümünün koşu sonrası değerine bağlı olduğu literatürde belirtilmiştir (Staubli, M., ve ark., 1986). Hematokrit ve demir değerlerinin mukavemet koşucularında düşük bulunduğu pek çok araştırmacı tarafından yayınlanmıştır (Akgün, N, 1989, Horswill, C.A. 1992). Hb ve hematokrit değerlerinin erkeklerde, gerek egzersiz, gerekse dinlenme fazlarında kadınlardan büyük olduğu dereceli treadmill (hız testi) testleri ile gösterilmiştir. Ancak egzersiz yapan bireylerde kadın ve erkeklerdeki bu

MATERYAL VE METOD

Çalışmaya katılan denekler, yaş (20,24±1,08 yıl yaş), boy (177,69±4,31cm.) ortalamalarına sahiptir. Çalışmaya, (10 elit düzeyde bayan atlet-10 elit düzeyde bayan kayakçı), (10 elit düzeyde erkek atlet-10 elit düzeyde erkek kayakçı) ve (10 sedanter bayan-10 sedanter erkek) gurubu olmak üzere toplam 60 erkek ve bayan sporcu gönüllü olarak katıldı. Sporcular 12 ay boyunca sürekli antrenman yapan, milli

farklılık sedanterler’de daha az görülmüştür (Fox, E.L ve ark., 1989). Atletlerde, sedanterlerden daha fazla demir ihtiyacı olmadığı pek çok araştırmada saptandığından Pate, Maguire ve Van Wyk belirgin Ferritin eksikliği ve anemi gelişimi söz konusu olmadan kadın atletlere profilaktik olarak oral Ferritin eklenmesinin gerekmediğini vurgulamışlardır (Pate, R ve ark., 1979). Kız ve erkek sporcuların bu çalışmada saptanan değerlerine bakılacak olursa kan değerlerinde kadın ve erkek değerleri arasındaki farkların az olduğu görülmektedir. Bu bulgumuz, literatürdeki Fox’un bulguları ile paralellik göstermektedir. Kız sporcuların kan parametrelerinin farklı olmasında, kız sporcuların boy ve beden ağırlıklarının erkek sporculara oranla farklı olması da etken olabilir (Fox, E. L. Et al. 1991).

takıma hazırlanan sporculardan seçildi. Sedanter gurubu ise aynı yaş gurubu, sağlıklı ve spor yapmayan kişilerden seçildi. Ölçümler ise, denekler testler hakkında bilgilendirildikten sonra dinlenik durumda alındı. Deneklerin yaşlarının belirlenmesinde kimlik bilgisi esas alındı. Boyları, çıplak ayakla, Holtain Ltd. marka boy ölçer aleti ile ölçülerek cm cinsinden, kaydedildi. Denekler, ölçümler alınmadan

bir gün önce akşam saat 22:00'dan sonra yiyecek ve içecek almamaları konusunda uyarıldı. Kan örnekleri sabah saat 9:00-10:00 arasında laboratuvarında alındı. Bazal hipofiz hormonlarını, tiroit hormonları, Van yüzüncü yıl üniversitesi biyokimya laboratuvarında analiz edildi. Kan örnekleri alındıktan sonra serum için 3000 rpm'de, plazma için 2500 rpm'de 10 dakika santrifüj edilerek serumları ve plazmaları ayrıştırılarak, numuneler -80° derecede dondurularak analiz edilinceye kadar saklandı. Numuneler her bir sporcu için antrenman öncesinde bir kez olmak üzere alındı.

İstatistiksel Değerlendirme

Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS 19.0 paket programında yapılmıştır. Çalışmada yer alan sürekli değişkenlere ait

tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerleriyle, kategorik değişkenler frekans ve yüzde ile gösterilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Normal dağılım göstermeyen değişkenlerin 2 grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, 3 ve daha fazla grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi kullanılmış; anlamlı çıkan değişkenler için 2'li alt grup karşılaştırmaları için Bonferonni düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin grup karşılaştırmalarında Yates Ki-kare testi kullanılmıştır. Çalışmadaki tüm istatistiksel analizlerde $p=0,05$ değerinin altındaki karşılaştırmalar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Kadın Gruplarının Hormon Sonuçları Kruskal Wallis Testi Karşılaştırılması

	Kontrol	Atlet	Kayakçı	Ki-kare	p
Kortizol	15,5±3,9 14,1(10,4-21,9)	10,5±1,9 10,0(7,6-13,8)	11,1±4,2 11,2(6,1-20)	9,397	0,009*
Ferritin	29,7±24,5 29,7(3,3-78,7)	41,9±21,1 35,1(9,7-74,9)	28,3±18,3 23,6(7,8-66,2)	2,531	0,282
Serbest T4	1,3±0,3 1,29(0,9-1,7)	1,2±0,1 1,3(1,0-1,5)	1,1±0,1 1,1(1,0-1,3)	4,627	0,099
Serbest T3	2,8±0,6 2,84(1,7-3,6)	2,9±0,4 2,7(2,4-3,8)	2,8±0,2 2,7(2,4-3,0)	0,018	0,991
İnsülin	22,7±17,4 17,1(6,7-55,7)	12,9±6,2 11,3(4,7-24,8)	15,8±7,4 17,16(4,4-27,5)	1,241	0,538
Folat	6,5±1,3 6,5(4,4-8,8)	9,7±2,1 10(5,0-12,0)	9,7±3,1 9,45(4,8-13,5)	8,674	0,013*
TSH	2,1±1,4 1,9(0,3-4,4)	2,8±1,2 2,4(1,5-4,4)	1,9±1,7 1,36(0,9-6,1)	4,343	0,114
Vit B12	259,6±68,8 244,1(171-370,1)	336,8±93,9 374(195,6-485,0)	282,0±130,3 286,3(102-477,7)	3,683	0,159

* $p < 0.05$

Tablo 1’de kayak, atletizm ve kontrol bayan gruplarının hormon değerlerine bakıldığında; gruplar arasında “Kortizol” bakımından “kontrol” ile “atlet” grupları arasında, “kontrol” ile “kayakçı” grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p=0,009$). Gruplar arasında “Folat” bakımından “kontrol” ile

“atlet” grupları arasında, “kontrol” ile “kayakçı” grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0,013$). Gruplar arasında “Ferritin”, “Serbest T4”, “Serbest T3”, “İnsülin”, “TSH” ve “Vit B12” bakımından ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p < 0.05$).

Tablo 2. Erkek Gruplarının Hormon Sonuçları Kruskal Wallis Testi Karşılaştırılması

	Kontrol	Atlet	Kayakçı	Ki-kare	p
Kortizol	14,8±3,8 14,8(8,7-20,4)	10,4±1,8 10(5,5-16,6)	10,1±3,6 10,3(5,5-16,63)	7,158	0,028*
Ferritin	144,7±108,4 116,3(33,9-311,6)	85,6±63,7 61,3(12,5-68,9)	41,0±16,9 44,8(12,5-68,9)	8,345	0,015*
Serbest T4	1,3±0,1 1,3(1,1-1,4)	1,2±0,1 1,2(1,1-1,3)	1,1±0,1 1,1(1,1-1,3)	7,452	0,024*
Serbest T3	3,1±0,3 3,1(2,7-3,6)	3,2±0,3 3,1(2,8-3,6)	3,2±0,4 3,1(2,7-3,7)	0,131	0,937
İnsülin	20,7±8,6 21,9(9,5-33,4)	12,9±5,7 12,0(6,9-23)	16,0±13,8 9,0(3,7-48,4)	4,024	0,134
Folat	6,5±2,7 5,9(3,2-12,5)	10,6±4,2 9,5(5,9-20,0)	8,9±3,3 9,3(3,8-15,3)	6,710	0,035*
TSH	2,9±2,7 2,4(0,6-9,1)	1,8±0,7 1,9(0,7-2,6)	2,2±0,9 1,9(1,1-3,9)	1,066	0,587
Vit B12	237,8±89,7 227,3(140,4-401,5)	383,9±104,4 381,1(254-581)	360,5±155,2 297,6(170,1-614,6)	6,630	0,036*

*p<0.05

Tablo 2’de kayak, atletizm ve kontrol erkek gruplarının hormon sonuçlarına bakıldığında; gruplar arasında “Kortizol” bakımından “kontrol” ile “atlet” grupları arasında, “kontrol” ile “kayakçı” grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir (p=0,028). Gruplar arasında “Ferritin” bakımından; “kontrol” ile “kayakçı” grupları arasında, “atlet” ile “kayakçı” grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0,015). Gruplar arasında “Serbest T4” bakımından

“kontrol” ile “kayakçı” grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0,024). Gruplar arasında “Folat” bakımından “kontrol” ile “atlet” grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0,035). Gruplar arasında “Vit B12” bakımından “kontrol” ile “atlet” grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0,036). Gruplar arasında “Serbest T3”, “İnsülin” ve “TSH” bakımından ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p<0.05).

TARTIŞMA

Egzersiz sırasında veya sonrasında çeşitli hormonların kan konsantrasyonlarında meydana gelen değişikliklerin antrenmanların süresine bağlı olarak ortaya çıkabildiği

bildirilmektedir. Egzersiz sırasında ve antrenmanlarla vücut fonksiyonlarında oluşan değişikliklerin anlaşılabilmesi için egzersize karşı verilen hormonal yanıtların bilinmesi zorunludur (Gökbel ve Dölek,

1998). Karp ve ark. (1989), bu çalışmada yapılan değerlere bakıldığında bayan sporcuların kortizol değerleri anlamlı çıkmıştır. Bu anlamlılık vücuda giren şekerin kullanımı, kasların tonusunun sağlanması bağışıklık mekanizmasının düzenlenmesi ve vücudun strese karşı verdiği cevabın ayarlanması gibi birçok sebepten kaynaklı olabilir. Literatürde alışlagelmiş stres hallerindeki plazma stres hormonlarının (Kortizol-GH-Prolaktin) salınımlarının, alışılmamış streslerdeki sekresyondan daha az olduğunu vurgulamışlar ve durumun uzun stres durumlarına hipofiz-hipotalamus hattının bir adaptasyonundan ileri gelebileceğini vurgulamışlardır. Bizim çalışmamızın stres hallerinde yükselen büyüme hormonu düzeylerinin fiziki stres olarak kabul edilen egzersizlerden sonra da arttığının saptanması (Vanhelder ve ark. 1984, Hakkinen ve ark. 1988, Craig ve ark. 1989, Kraemer ve ark. 1990, 1991, Chandler ve ark. 1994) ve andolesan erkeklerde (yaş 14), yetişkin bayanlarda ve erkeklerde ağırlık antrenmanlarının büyüme hormonu konsantrasyonunu artırdığını bildiren Pullinen ve ark.(2002)'nin bulguları bu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir (Pullinen T. ve ark, 2002). Büyüme hormonunun egzersize yanıtının bireyin kendi antrenman durumuna bağımlı olduğu, düzenli antrenman yapanlardaki egzersize

verilen büyüme hormonu yanıtının antrenmansız kişiye oranla daha zayıf olduğu bildirilmiştir (Akgün 1994). Keza yorucu bir egzersizi izleyen toparlanma döneminde büyüme hormonu konsantrasyonunun normale dönüşünün antrenmanlı kişide, antrenmansız kişiye oranla daha hızlı olduğu ve büyüme hormonu yetersiz düzeyde olan kişilerde egzersiz alışkanlığının değiştirilmesiyle büyüme hormonu sekresyonunun artırılacağı ileri sürülmüş ve bizim çalışmamızı desteklemek niteliğindedir. Sporcuların folat değerlerine bakıldığında antrenmanlı sporcular ile spor yapmayanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu çıkmıştır bu fark sporcular ile kontrol gurubu arasındaki düzenli antrenman, genel sağlık durumu ve beslenme durumu gösterilebilir (Hartman 1993). Maratonculardaki bulgulara benzer sonuçlarla basketbolcularda da karşılaşılmış, Aktı ve ark. (2001), basketbolcuların antrenman öncesi kan testosteron düzeylerinin, 8 haftalık bir antrenman periyodu sonrasında %39,41 oranında gerilediğini tespit etmişlerdir. Cumming ve ark. (1986)'da aynı sonuçları erkek atletlerde elde etmişler ve kısa süreli egzersizler sırasında artan testosteron düzeylerinin uzun süreli egzersizlerde gerilediğini vurgulamışlardır. Literatür tarandığında serbest T4, serbest T3, TSH_tiroit bezi bazı hormonları artışı

hipofiz bezinden salgılanan TSH hormonu azalır. Kanda T3 ve T4 hormonları ne kadar yükselirse TSH hormonu da o kadar azalır. “Hipertiroidi” denilen tiroit bezinin aşırı çalışması durumunda kanda T3 ve T4 hormonları yüksek iken TSH hormonu normalin altına iner ve düşük olarak belirtilmiştir. Bu çalışma bizim çalışmamıza benzerlik göstermektedir. Kadın sporcuların ferritin değerlerinin anlamsız olmasında etken, daha fazla kırmızı et tüketmek ve vücutta iltihaplanmaya neden olan bir hastalığının olması, kadın sporcuların yoğun antrenman programı nedeniyle adet döngüsünün değişmesi, son 4 ay içinde kan nakli yaptırılması sebep olabilir. Genel kanı egzersizin yoğunluk ve şiddetine bağlı olarak nötrofilin miktarını arttırdığıdır. Literatüre bakıldığında aşırı fiziksel efor sarf ediyorsanız, nötrofil seviyeniz sekiz kat artabilir. Hücreler dokulara vardıklarında, kaslara besin sağlamak için ölürlür, bu da nötrofil sayısının artmasına neden olur. Bu artış aynı zamanda Nötrofillerin fonksiyonuna egzersiz kısa süreli ve uzun süreli etkiler yapar. Genelde orta düzey

egzersizde kimyasal toksin, oksidatif yanma ve fagositoz koşullarının oluşmasıyla nötrofiller uyarılır (Brines, R. ve ark. 1996). Bu artış bazı mekanizmalarla açıklanmaktadır. Bu mekanizmaların ilki egzersizle artan epinefrin miktarının marjinasyon havuzundaki nötrofillerin demarjinasyon yoluyla dolaşıma girmesini sağlamasıdır (Pyne, M.D.B. 1994). Diğer mekanizma ise yine egzersize bağlı oluşan stres, kas hasarı ve ısı artışına bağlı olarak kemik iliğindeki nötrofil depo havuzundan salınımının hızlanmasıdır (Severs, Y. ve ark. 1996). Çalışmamızda sporcular ile sedanterler arasındaki değerleri karşılaştırıldığında bayan atlet ve bayan kayaklı koşucularda Kortizol ve Folat değerlerinde anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın atletlerin kayaklı koşuculara oranla daha fazla yoğun antrenmanlara dayalı olabilir. Erkek gurubunda ise Kortizol, Ferritin, Serbest T4, Folat, ve vit B12 değerlerinde istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur. Bu farklılık erkeklerin antrenman yüklenmeleri, kas yapısı, erkeklik hormonu ve vital kapasitelerinin daha yüksek olmasından kaynaklanabilir.

KAYNAKLAR

1. **Açıkada, C. & Ergen, E.** Bilim ve Spor. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık, 1990.
2. **Akgün N.** Egzersiz ve Fizyolojisi. 5. Baskı, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 1994.
3. **Akgün, N.** Egzersiz Fizyolojisi, 1. Cilt, 3. Baskı, Ankara: Gökçe Ofset, 1989.
4. **Anderson, L. L., Jeftinija, S., & Scanes, C. G.** Growth hormone secretion: molecular and cellular mechanisms and in vivo approaches. *Experimental Biology and Medicine*, 2004;229(4), 291-302.
5. **Brines, R., Hoffman-Goetz, L., & Pedersen, B. K.** Can you exercise to make your immune system fitter?. *Immunology today*, 1996;17(6), 252-254.
6. **Büyükyazı G, Turgay F.** Sürekli ve Yaygın İnterval Koşu Egzersizlerinin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerindeki Akut ve Kronik Etkileri, *Ege Üniv. Spor Hek. Derg.*, 2000;35: 108.
7. **Chandler, R. M., Byrne, H. K., Patterson, J. G., & Ivy, J. L.** Dietary supplements affect the anabolic hormones after weight-training exercise. *Journal of Applied Physiology*, 1994;76(2), 839-845.
8. **Chwalbinska-Moneta, J., Kruk, B., Nazar, K., Krzeminski, K., CI, H. K. U., & KO, A. Z.** EARLY EFFECTS OF SHORT-TERM ENDURANCE TRAINING. *Journal of physiology and pharmacology*, 2005;56(1), 87-99. Cilt.33.s.87-94
9. **Craig, B. W., Brown, R., & Everhart, J.** Effects of progressive resistance training on growth hormone and testosterone levels in young and elderly subjects. *Mechanisms of ageing and development*, 1989;49(2), 159-169.
10. **Cumming, D. C., Brunsting 3rd, L. A., Strich, G. I. D. E. O. N., Ries, A. L., & Rebar, R. W.** Reproductive hormone increases in response to acute exercise in men. *Medicine and science in sports and exercise*, 1986;18(4), 369-373.
11. **Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L.** The physiological basis of physical education and athletics. William C Brown Pub, 1989.
12. **Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L.** Bases fisiológicas da educação física e dos desportos. Guanabara koogan,1991.
13. **Gökbel H, Dölek Ç.** Egzersize bazı hormonal cevaplar, *Spor Hekimliği dergisi*, 1998.
14. **Gölünük, S.** Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Bireysel ve Takım Sporcularının Kemik Mineral Yoğunluklarının Karşılaştırılması,2007.
15. **Häkkinen, K., Pakarinen, A., Alen, M., Kauhanen, H., & Komi, P. V.** Neuromuscular and hormonal responses in elite athletes to two successive strength training sessions in one day. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 1988;57(2), 133-139.
16. **Hartman, M. L., Veldhuis, J. D., & Thorner, M. O.** Normal control of growth hormone secretion. *Hormone Research in Paediatrics*, 1993;40(1-3), 37-47.
17. **Hazar S, Yılmaz G.** Submaksimal Koşu Bandı Egzersizinin Bağışıklık Sistemine Akut Etkisi, *Bolu: 10th International Sports Science Congress. October, 2008; 23-25.*

18. **Horswill, C. A.** Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Medicine*, 1992;14(2), 114-143.
19. **İşleğen, C, Karamızrak, O., Özkılıç, H., Erlaiçin, S.** Türk Milli Futbol Takımının Hemoglobin, Hematokrit, Serum Demir, TDBK ve Ferritin Parametrelerinin İncelenmesi. *Spor Hek. Der.:* 1989;24 (3-4): 65-70.
20. **Karp, L., Weizman, A., Tyano, S., & Gavish, M.** Examination stress, platelet peripheral benzodiazepine binding sites, and plasma hormone levels. *Life sciences*, 1989;44(16), 1077-1082.
21. **Kelestimur, F., Tanriverdi, F., Atmaca, H., Unluhizarci, K., Sencuklu, A., & Casanueva, F. F.** Boxing as a sport activity associated with isolated GH deficiency. *Journal of endocrinological investigation*, 2004;27(11), RC28-RC32.
22. **Kraemer, W. J., Fleck, S. J., Dziados, J. E., Harman, E. A., Marchitelli, L. J., Gordon, S. E., ... & Triplett, N. T.** Changes in hormonal concentrations after different heavy-resistance exercise protocols in women. *Journal of Applied Physiology*, 1993;75(2), 594-604.
23. **Özkan, A., Arıburun, B., & Kin-İşler, A.** Ankara'daki Amerikan Futbolu Oyuncularının Bazı Fiziksel ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2005;10(2), 35-42.
24. **Pate, R. R., Maguire, M., & Van Wyk, J.** Dietary iron supplementation in women athletes. *Physician and Sportsmedicine*, 1979;7(9), 81-86.
25. **Pullinen, T. E. E. M. U., Mero, A. N. T. T. I., Huttunen, P., Pakarinen, A., & Komi, P. V.** Resistance exercise-induced hormonal responses in men, women, and pubescent boys. *Medicine and science in sports and exercise*, 2002;34(5), 806-813.
25. **Pyne, M. D. B.** Regulation of neutrophil function during exercise. *Sports Medicine*, 1994;17(4), 245-258.
26. **Saka, T.** Diz ekstansör ve dirsek fleksör kas gruplarının eksentrik karakterli egzersiz ile oluşturulan kas hasarı yanıtları, 2005.
27. **Severs, Y., Brenner, I., Shek, P. N., & Shephard, R. J.** Effects of heat and intermittent exercise on leukocyte and sub-population cell counts. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 1996;74(3), 234-245.
28. **Stäubli, M., & Roessler, B.** The mean red cell volume in long distance runners. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 1986;55(1), 49-53.
29. **Şekeroğlu, M. R., Aslan, R., Tarakçıoğlu, M., Kara, M., & Topal, S.** Sedanterlerde Akut Ve Programlı Egzersizin Serum Apolipoproteinleri Ve Lipidler Üzerine Etkileri. *Ege Üniversitesi Spor Hekimliği Dergisi*, 1997, 32 (3), 130.
30. **Vanhelder, W. P., Radomski, M. W., & Goode, R. C.** Growth hormone responses during intermittent weight lifting exercise in men. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 1984;53(1), 31-34.
31. **Yoon, J.** Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Medicine*, 2002;32(4), 225-23.

12– 14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARA UYGULANAN 6 HAFTALIK HOKEY ANTRENMANLARININ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Osman SARI¹, Mürsel BİÇER², Alper Cenk GÜRKAN³, Mustafa ÖZDAL², Yunus ÖZTAŞYONAR⁴

¹Eleşkirt Belediyesi, Ağrı.

²Gaziantep Üniversitesi B.E.S.Y.O., Gaziantep.

³Gazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri M.Y.O.Tıp Fakültesi, Fizyoloji ABD, Gaziantep.

⁴Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı, 12-14 yaş grubu çocuklara uygulanan 6 haftalık hokey antrenmanlarının fiziksel ve fizyolojik özellikler üzerine etkisini araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmaya 12-14 yaş arasında Gaziantep ilindeki hokey oyuncularını (n=12) katıldı. Oyunculara 6 haftalık hokey antrenman programı uygulandı. Araştırmamızda hokey oyuncularının; yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı, sırt kuvveti, bacak kuvveti, el kavrama kuvveti, şınav, mekik, dikey sıçrama, vücut yağ yüzdesi, durarak uzun atlama, maxVO₂ testleri uygulandı. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 16.0 istatistik programı kullanıldı. Araştırma grubunun ön test ve son test arasındaki analiz için Paired Sample T testi uygulandı.

Bulgular: Gönüllülerin hazırlık dönemi ön test ve son test ölçümlerine göre; vücut yağ yüzdesi, sağ el ve sol el kavrama kuvveti, sırt kuvveti, dikey sıçrama ve anaerobik güç parametrelerinde istatistiksel anlamlılık bulunmuştur (p<0.05). Vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, bacak kuvveti, maxVO₂, şınav, mekik ve durarak uzun atlama parametrelerinde istatistiksel anlamlılık bulunmamıştır (p>0.05).

Sonuç: Sonuç olarak 6 haftalık hokey antrenman programının 12-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Hokey, Antrenman, Fiziksel, Fizyolojik.

EFFECT OF SIX-WEEKS HOCKEY TRAINING ON PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL FEATURES OF CHILDREN IN 12-14 AGE GROUP

ABSTRACT

Aim: Purpose of this study has been investigate to effect of 6-weeks hockey training programme on physical and physiological properties of 12-14 aged children.

Method: Hockey players (n=12) who lived Gaziantep and aged 12-14 participated in this study. Six-weeks hockey training program was applied on the players. In our study, age, height, weight, back strength, leg strength, hand grip strength, push-up, sit-up, vertical jump, body fat percentage, standing long jump, maxVO₂ tests were performed on hockey players. SPSS 16.0 statistic program was used for analysis of obtained data. Paired Samples T test was applied for between pre and post tests of research group.

Results: According to pre and post tests; statistically significant difference was found in body fat percentage, right hand and left hand grip strength, back strength, vertical jump and anaerobic power parameters (p<0.05). Statistically significant difference was not found in body weight, body mass index, leg strength, maxVO₂, push-up, sit-up and standing long jump parameters (p>0.05).

Conclusions: As a result, it could be said that six-weeks hockey training program have positive effect on physical and physiological parameters of children in age group 12-14.

Keywords: Hockey, Training, Physical, Physiological.

GİRİŞ

Hokey dünya üzerindeki 28 olimpik branş içerisinde yer almaktadır⁽¹⁵⁾. Olimpik branş olmasına rağmen hokey ülkemizde çok fazla bilinmemekte ve ulusal kaynaklarda gerektiği ölçüde yer almadığı düşünülmektedir⁽²²⁾. Çalışmamızın ve araştırmalarımızın ülkemizde bu branşla ilgili bilgilere katkı yapacağı düşünülmektedir.

Oyun sporlarında başarıyı yakalamak günümüzde bilimsel araştırmalar ve yöntemlerle mümkün olacaktır. Uzun süreli antrenman planlaması ile sporcunun psikolojik ve

fiziksel performansını üst seviyelere çıkararak başarıya ulaşmak mümkündür⁽⁷⁾. Çağımızda bilimsel alanda yapılan araştırmalar özele inmekte ve yapılan bu çalışmalar literatür ihtiyacını karşılamaktadır. Hokey oyununda başarının oluşabilmesi ve sürekli olması için federasyonlar ve kulüplerin bilimsel çalışmalara ağırlık vermesiyle olacaktır.

Bu çalışma 12-14 yaş grubu hokey oyuncularının sezon öncesi 6 haftalık hazırlık döneminde yapılan antrenmanlarla fiziksel ve fizyolojik özelliklerindeki değişimleri tespit etmek için amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOD

Araştırma grubu, Gaziantep ilinde öğrenim gören 12-14 yaşları arasında, düzenli olarak hokey antrenmanları yapan sağlıklı erkek öğrenciler arasından seçildi. Bireylerin seçiminde yaş, boy, vücut ağırlığı açısından birbirine yakın olmalarına dikkat edildi. Toplam 12 öğrenci araştırma grubu olarak belirlendi.

Araştırma grubunda yer alan gönüllülerin ilk ölçümleri antrenman programından bir hafta önce ve son ölçümleri antrenman programından bir hafta sonra alındı. Araştırma grubuna ayrıca bir diyet programı uygulanmadı. Araştırma grubunda bulunan tüm gönüllüler çalışma planı ve amacı hakkında bilgilendirildi ve

katılımcılardan çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını gösteren yazılı bilgilendirilmiş gönüllü olur belgesi alındı. Bu çalışma için, Gaziantep Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır.

Araştırma grubunun fiziksel ve fizyolojik parametreleri olarak; yaş, boy, vücut ağırlığı, deri altı yağ kalınlığı, el kavrama kuvveti, sırt kuvveti, bacak kuvveti, dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama, 1 dakika şınav, 1 dakika mekik ve 20 m. mekik koşusu ölçümleri yapılmıştır. Bu ölçümlerden vücut kitle indeksi (VKİ), vücut yağ yüzdesi (VYY), anaerobik güç ve

aerobik kapasite (maxVO₂) parametreleri de elde edilmiştir.

Antrenman Protokolü

Araştırma grubunda yer alan bireyler 6 hafta, haftada 4 gün ve günde 65 dakika hokey antrenman programına dahil edildiler. Her antrenmanın ilk 15-20 dakikalık süresi ısınma, son 5-7 dakikalık süresi ise soğuma egzersizleri yaptırılarak kalan 40 dakikalık süresinde ise teknik ve taktik öğeler içeren hokey antrenman programı uygulandı. Araştırma grubunun belirtilen antrenman programı haricinde bir egzersiz yapmamaları ve ayrıca bir antrenman programına katılmamaları sağlandı.

Verilerin Toplanması

Sırt Kuvveti Ölçümü: Ölçüm Takei marka dijital sırt-bacak dinamometresi ile yapıldı. Gönüllüler; 5 dk. ısınmadan sonra, dizleri gergin pozisyonda dinamometre sehpasının üzerine ayakları yerleştirildikten sonra kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif öne doğru eğikken elleri ile kavradıkları dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda yukarıya doğru çekti. Bu ölçüm üç kez tekrar edildi ve en yüksek değer kayda alındı⁽²⁰⁾.

El Kavrama Kuvvetinin Ölçülmesi: Takei marka el dinamometresi (hand grip) ile ölçümler gerçekleştirildi. 5 dk. ısınmadan sonra, gönüllü ayakta iken ölçüm yapılan kolu bükmeden ve vücuda temas etmeden kol vücuda 45 derecelik açı

yaparken ölçüm alındı. Her iki el için de bu test 3 kez tekrar edildi ve en yüksek değer kaydedildi⁽²⁾.

Bacak Kuvvetinin Ölçülmesi: Takei marka sırt ve bacak dinamometresi kullanılarak ölçümler yapıldı. 5 dk. ısınmadan sonra, gönüllüler dizleri bükük durumda dinamometre sehpasının üzerine ayakları yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda bacaklarını kullanarak yukarı çekti. Bu çekiş üç defa tekrar edildi ve en yüksek değer kaydedildi⁽²⁶⁾.

Durarak Uzun Atlama: Ayakta hız almadan duruş pozisyonundan çift bacak birbiri ile bağlantılı yapılan uzun atlama sonunda sıçrama noktasındaki çizgi ile öğrencinin en son iz bıraktığı mesafe arası cm cinsinden ölçüldü. Çalışmaya katılanlara test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç kaydedilmiştir⁽⁶⁾.

Dikey Sıçrama Testi ve Anaerobik Gücün Hesaplanması: Gönüllüler, santimetre olarak işaretlenmiş duvarın önünde, ayaklar omuz genişliğinde açık ve gövde işaretli duvara yan olacak şekilde durarak uzanabildikleri mesafe işaretlendi. Daha sonra her gönüllüye aynı pozisyonda üç deneme hakkı verilerek bunların en iyisi değerlendirmeye alındı. Gönüllülerin ayakta uzanabildikleri mesafe ile sıçrayıp dokundukları mesafe arası metre cinsinden

bulundu⁽²¹⁾. Elde edilen verilerin anaerobik güce çevrilmesi için metre birim formülü ve Lewis Nomogramı'ndan faydalanıldı^(6,21):

$$p = \sqrt{4.9} \times VA \times \sqrt{D}$$

p= Anaerobik Güç, D= Dikey Sıçrama (m),
VA=Vücut Ağırlığı (kg)

Deri Altı Yağ Kalınlığı Ölçümleri:

Deri altı yağ kalınlığı ölçümünde Holtain marka skinfold kısaç tipi kalibre aleti kullanıldı. Ölçümler bütün gönüllülerin sağ tarafından ve triceps, subscapula, suprailiac ve abdominal bölgelerinden alındı. Alınan ölçümlerden elde edilen veriler "Yuhasz" formülüne göre VYY hesaplandı⁽²¹⁾.

Vücut Yağ Yüzdesi:

$0.153 \times (\text{triceps} + \text{subscapula} + \text{abdomen} + \text{suprailiac}) + 5.788$ olarak hesaplandı.

20 m. Mekik Koşusu Testi:

Gönüllülerin aerobik kapasitelerinin ölçülmesi amacıyla 20 m. mekik koşusu testi kullanıldı. Bu testin amacı, kişinin maksimal VO₂ değerini tahmin etmektir. Bu teste başlamadan önce sporcuların ısınmalarına gerek yoktur. Çünkü 20 metrelik mekik koşu testi çok aşamalı bir test olup, ilk aşamaları ısınma temposundadır. Gönüllüler 20 metrelik mesafeyi gidiş ve dönüş olarak koşarlar. Koşu hızı, belli aralıklarla sinyal sesi veren bir teyple denetlenir. Gönüllü birinci duyduğu sinyal sesinden itibaren koşusuna

başlar ve ikinci sinyal sesine kadar diğer çizgiye ulaşmak zorundadır. İkinci sinyal sesini duyduğunda ise, tekrar geri başlangıç çizgisine döner ve koşu sinyalleri bu şekilde devam eder. Gönüllü sinyali duyduğunda, ikinci sinyalde pistin diğer ucunda olacak şekilde, temposunu kendisi ayarlar. Başlangıçta yavaş olan hız, her 10 sn. de bir giderek artacaktır. Gönüllü bir sinyal sesini kaçırıp, ikincisine yetişir ise teste devam eder. Eğer gönüllü iki sinyali üst üste kaçırırsa test sona erer⁽²¹⁾. Elde edilen sonuca göre maxVO₂ değeri ml/kg/dak. olarak bulunur.

1 Dakika Şınav Testi: Bu test, gönüllünün, üst ekstremitte dayanıklılığını değerlendirmek için kullanıldı. Gönüllü yüzüstü düz, eller önde olacak pozisyonda yattı. Hareketi uygularken, ellerinin avuç içi yeri göstererek göğüs hizasında omuz genişliği dışında açık bir şekilde başladı. Kolları dirseklerden bükülmeden düz olana kadar vücudunu ayaklardan da destek alarak kaldırdı. Daha sonra gönüllü dirsekleri 90° olacak şekilde bükene kadar vücudunu eğdi. Aynı hareketi maksimal güç ile 1 dakika boyunca yapılan şınav sayısı kayıt edildi⁽¹³⁾.

1 Dakika Mekik Testi: Abdominal kasların kuvvetini ve enduransını ölçen bu testte dizler fleksiyon pozisyonunda iken gönüllü gövde fleksiyonu yaptı. Aynı hareketi maksimal güç ile 1 dakika boyunca yapılan mekik sayısı kayıt edildi⁽⁴⁾.

İstatistiksel Analiz: Bu çalışmanın istatistiksel analizleri, SPSS istatistik programı kullanılarak yapıldı. İstatistiksel sonuçlar $p<0.05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirildi. Tanımlayıcı değerler olarak ortalama ve standart sapma kullanıldı.

BULGULAR

Hokey antrenman programının uygulandığı hokeycilerin antrenman programı öncesi ve sonrası ölçülen fiziksel

İstatistiksel işlemlere geçmeden önce normal dağılımın kontrolü için Shapiro-Wilk testleri uygulandı. Araştırma grubunun ön test ve son testleri arasındaki anlamlılık için Paired Samples T testi kullanıldı.

ve fizyolojik özelliklerinin ön test ve son testler arasındaki karşılaştırılması, Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Gönüllülerin Ön Test ve Son Testler Arasında Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması

Değişken	Test	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Yaş (yıl)		12	13.00	0.85		
Boy Uzunluğu (cm)		12	149.58	6.60		
Vücut Ağırlığı (kg)	Ön Test	12	39.87	7.37	2.060	0.064
	Son Test	12	39.58	7.33		
VKİ (kg/cm ²)	Ön Test	12	17.73	2.30	2.111	0.059
	Son Test	12	17.60	2.24		
VYY (%)	Ön Test	12	10.64	1.94	5.995	0.000*
	Son Test	12	10.55	1.91		
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	Ön Test	12	17.58	5.03	-2.795	0.017*
	Son Test	12	17.93	5.27		
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	Ön Test	12	17.14	4.86	-3.229	0.008*
	Son Test	12	18.08	5.04		
Bacak Kuvveti (kg)	Ön Test	12	37.54	17.83	-2.110	0.059
	Son Test	12	38.00	17.66		
Sırt Kuvveti (kg)	Ön Test	12	50.17	11.85	-2.244	0.046*
	Son Test	12	50.75	11.47		
MaxVO ₂ (ml/kg/dk)	Ön Test	12	38.89	2.65	-0.766	0.460
	Son Test	12	39.10	2.05		
Şınav (adet)	Ön Test	12	24.42	5.21	-2.028	0.067
	Son Test	12	25.00	5.09		
Mekik (adet)	Ön Test	12	27.08	6.00	-2.057	0.064
	Son Test	12	27.92	6.52		
Durarak Uzun Atlama (m)	Ön Test	12	1.57	0.11	-1.900	0.084
	Son Test	12	1.58	0.11		
Dikey Sıçrama (cm)	Ön Test	12	30.42	11.04	-2.774	0.018*
	Son Test	12	32.25	12.74		
Anaerobik Güç (kg.m/sn)	Ön Test	12	48.73	16.40	-2.438	0.033*
	Son Test	12	49.87	17.71		

* $p<0.05$

Çalışmamızın ön test ve son test parametreleri karşılaştırıldığında; VYY (%), sağ ve sol el kavrama kuvveti (kg), sırt

TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada, 12-14 yaş grubu çocuklara uygulanan 6 haftalık hokey antrenmanlarının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine etkisi araştırılmıştır. Bu bölümde çalışmamızda elde etmiş olduğumuz veriler ile literatürde yapılmış benzer çalışmaların verileri ile karşılaştırılarak sunulmuştur

Çalışma sonunda, gönüllülerin vücut ağırlığı değerleri ön test ortalamaları 39.87 ± 7.37 kg, son test ortalamaları 39.58 ± 7.33 kg bulunmuş ve istatistiksel açıdan vücut ağırlığı değerlerinde anlamlılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$). Gönüllülerin vücut kitle indeksi değerleri ön test ortalamaları 17.73 ± 2.30 kg/m² son test ortalamaları ise 17.60 ± 2.24 kg/m² bulunmuş ve istatistiksel açıdan vücut kitle indeksi değerlerinde anlamlılığa rastlanmamıştır. ($p > 0.05$).

Daha önce yapılmış araştırmalar da göstermiştir ki düzenli olarak uygulanan sportif antrenman programı vücut ağırlığı ve VKİ değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı azalmalara neden olabilmektedir^(5,8,10,12,17,24). Yapılan çalışmanın 6 haftalık bir periyotta gerçekleşmiş olması ve çalışmaya katılan

kuvveti (kg) dikey sıçrama (cm) ve anaerobik güç (kg.m/sn) parametrelerinde anlamlılık bulunmuştur ($p < 0,05$).

gönüllülere herhangi bir diyet programının uygulanmayışı vücut ağırlığında anlamlı bir değişikliğin olmayışına sebep olarak düşünülebilir.

Çalışma sonunda, gönüllülerin VYY değerleri ön test ortalamaları 10.64 ± 1.94 son test ortalamaları 10.55 ± 1.91 bulunmuş ve istatistiksel açıdan vücut yağ yüzdesi değerlerindeki azalmanın anlamlı olduğu gözlenmiştir ($p < 0.05$).

Araştırmacılar, uygun süre, sıklık ve şiddete sahip antrenman programlarının vücut yağ yüzdesinde istatistiksel olarak anlamlı düşümlere neden olabileceğini belirtmişlerdir^(5, 14, 17, 24). Vücut ağırlığında ve vücut kitle indeksinde herhangi bir anlamlılık olmaksızın meydana gelen vücut yağ yüzdesindeki bu anlamlı değişimin sebebi; hokey antrenmanları ile kaslarda meydana gelen hipertrofi ile birlikte vücut yağ yüzdesi değerlerinde azalma meydana getirmesi olarak düşünülebilir.

Çalışma sonunda, gönüllülerin sağ el kavrama kuvveti değerleri ön test ortalamaları 17.58 ± 5.03 kg, son test ortalamaları 17.93 ± 5.27 kg ve gönüllülerin sol el kavrama kuvveti değerleri ön test

ortalamları 17.14±4.86 kg, son test ortalamları 18.08±5.04 kg bulunmuş ve istatistiksel açıdan her iki el kavrama kuvveti değerlerindeki artışın anlamlı olduğu gözlenmiştir (p<0.05). Manna ve arkadaşlarının (2009), çalışmasında düzenli uygulanan hokey antrenmanının el kavrama kuvvetine olumlu etkilerinden söz edilmiştir⁽¹⁴⁾. Önceki araştırmalarda elde edilen sonuçlar bize göstermiştir ki, düzenli uygulanan sportif antrenman programları el kavrama kuvvetini olumlu etkilemektedir^(11,23,25). Hokey üst ekstremitenin daha yoğun kullanıldığı, özellikle de ellerin ve kolun sopayı (stick) tutan ve yönlendiren uzuvlar olması sebebiyle sürekli çalışan ve buna bağlı olarak da kuvvet gelişiminin daha yoğun gerçekleştiği bölgeler olduğu düşünülmektedir. Özellikle sol el kavrama kuvvetindeki artışın daha fazla olmasının nedeni olarak da hokeyde sopayı kontrol eden ve yönlendiren aktif elin sol el olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Çalışma sonunda, gönüllülerin bacak kuvveti değerleri ön test ortalamları 37.54±17.83 kg, son test ortalamları 38.00±17.66 kg bulunmuş ve istatistiksel açıdan bacak kuvveti değerlerinde anlamlılığa rastlanmamıştır. (p>0.05). Sırt kuvveti değerleri ön test ortalamları 50.17±11.85 kg, son test ortalamları 50.75±11.47 kg bulunmuş ve istatistiksel

açıdan sırt kuvveti değerlerindeki artışın anlamlı olduğu gözlenmiştir (p<0.05).

Çalışmamızda elde ettiğimiz bacak ve sırt kuvveti değerlerindeki farklı değişimin nedeni olarak; hokeyde topla temas anında vücudun öne doğru eğik pozisyonda olması gerektiği ve bu sebeple sırt kuvvetinde meydana gelen artışın yüksek olması, ayrıca alt ekstremiteler için koşmak ve yürümek haricinde müsabaka ve antrenman içinde herhangi bir ek yüklenme oluşmaması olduğu söylenebilir.

Çalışma sonunda, gönüllülerin dikey sıçrama değerleri ön test ortalamları 30.42±11.04 cm, son test ortalamları 32.25±12.74 cm bulunmuş ve istatistiksel açıdan dikey sıçrama değerlerindeki artışın anlamlı olduğu gözlenmiştir (p<0.05). Gönüllülerin anaerobik güç değerleri ön test ortalamları 48.37±16.40 kg.m/sn, son test ortalamları 49.87±17.71 kg.m/sn bulunmuş ve istatistiksel açıdan anaerobik güç değerlerindeki artışın anlamlı olduğu gözlenmiştir (p<0.05).

Yapılan bilimsel araştırmalarda düzenli antrenman programlarının ve sportif eğitim çalışmalarının çocuklarda dikey sıçramayı bacak kuvvetini arttırması sebebiyle olumlu etkilediğini belirtmişlerdir^(1,3,18). Anaerobik güç değerinde elde edilen anlamlı değişimin ise yine bacak kuvvetinin artarak dikey sıçrama değerinin gelişmesi nedeniyle olduğu düşünülebilir.

Çalışma sonunda gönüllülerin şınav ortalamaları ön test 24.42 ± 5.21 adet, son test 25.00 ± 5.09 adet olarak bulunmuştur. Gönüllülerin mekik ortalamaları değerleri ise ön test 27.08 ± 6.00 adet, son test 27.92 ± 6.52 adet olarak bulunmuştur. Gönüllülerin şınav ve mekik ön test ve son testleri arasında istatistiksel anlamlılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Çalışmamızda elde ettiğimiz şınav ve mekik ön ve son test değerlerinde herhangi bir anlamlılığın olmayışının; uyguladığımız antrenman programından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışma sonunda, gönüllülerin durarak uzun atlama değerleri ön test ortalamaları 1.57 ± 0.11 m, son test ortalamaları 1.58 ± 0.11 m bulunmuş ve istatistiksel açıdan durarak uzun atlama değerlerinde anlamlılığa rastlanmamıştır. ($p > 0.05$).

Çalışmamızda elde ettiğimiz durarak uzun atlama ön ve son test değerlerindeki herhangi bir anlamlılık bulunmayışının hokey branşından kaynaklandığı düşünülmektedir. Hokeyde sıçrama hareketinin neredeyse hiç bulunmayışı daha çok kayma ve öne hamle hareketlerinin uygulandığı görülmektedir.

Yine uyguladığımız antrenman programında bu özelliği geliştirmeye dönük

herhangi bir çalışma bulunmaması da bu sonuca yol açmış olabilir.

Araştırma grubunun aerobik kapasite $\max VO_2$ ortalamaları ön test 38.89 ± 2.65 ml/kg/dk, son test değerleri ise 39.10 ± 2.05 ml/kg/dk olarak bulunmuştur. Araştırma grubunun aerobik kapasite $\max VO_2$ ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak bakıldığında anlamlı bir artışa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Önceki çalışmalarda araştırmacılar düzenli antrenman yapan çocukların aerobik kapasitelerinin de olumlu ölçüde etkilendiğinden^(11,19,16) ve düzenli olarak uygulanan antrenman programlarının aerobik kapasiteyi geliştirdiğinden bahsetmişlerdir⁽⁹⁾. Uygulanan 6 haftalık hokey antrenmanının teknik ve taktik detaylar içerdiğinden dolayı temelde anaerobik kapasiteye etki edebileceği düşünülmüş ve aerobik kapasiteyi etkilememesinin sebebi olarak uygulanan antrenman programı düşünülmüştür.

Sonuç olarak yapmış olduğumuz çalışmada 6 haftalık hokey antrenmanlarının; 12-14 yaş grubu hokey oyuncularının, fiziksel ve fizyolojik parametrelerine olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. **Anıl F, Erol E, Pulur A.** Pliometrik çalışmaların 14-16 yaş grubu bayan basketbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2001;6(2):19-26.
2. **Ayan V, Mülazimoğlu O.** Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi (Ankara Örneği). FÜ Sağ. Bil. Tıp Derg.;23(3):113-118.
3. **Aydos L, Kürkçü R.** 13-18 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Orta Öğrenim Gençliğinin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Dergisi, 1997;2(2):31-38.
4. **Ergun N, Baltacı G.** Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri. 3.Basım. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Yayınları, 2011.
5. **Erol E, Cicioğlu İ, Pulur A.** 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolculara Yönelik Dayanıklılık Antrenmanının Vücut Kompozisyonu İle Bazı Fiziksel ve Fizyolojik ve Kan Parametreleri Üzerine Etkisi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi, 1999;4:12-20.
6. **Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ.** Spor Fizyolojisi Ve Performans Ölçümü. Gazi Kitapevi, Ankara, 2006.
7. **Günaydın G, Koç H, Cicioğlu İ.** Türk Bayan Milli Takım Güreşçilerinin Fiziksel ve Fizyolojik Profilinin Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,
8. **İbiş S, Gökdemir K, İri R.** 12-14 Yaş Grubu Futbol Yaz Okuluna Katılan ve Katılmayan Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2004;12(1):285-292.
9. **İbiş S.** Yaz Spor Okuluna Katılan 12-14 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Niğde, 2002.
10. **İri R, Eker H.** 10-14 Yaş Grubu Galatasaray Yaz Futbol Okuluna Katılan Çocukların Antropometrik Özelliklerinde Meydana Gelen Değişimlerin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2008;10(3):10-18.
11. **Kızılakşam E.** Edirne İl Merkezi İlköğretim Okullarındaki 12-14 Yaş Grubu Aktif Olarak Spor Yapan ve Yapmayan (Beden Eğitimi Dersine Giren) Öğrencilerin Eurofit Test Bataryaları Uygulama Sonuçlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, 2006.
12. **Koç H, Gökdemir K, Kılınç, F.** Sezon Arasında Yapılan Antrenmanların Kütahya Spor Futbolcularının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerine Etkisi. Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri I. Ulusal Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Ankara, 2000.
13. **Mackenzie B.** 101 Performance Evaluation Tests. Electric World plc, London, 2005.
14. **Manna I, Khanna GL, Dhara PC.** Training induced changes on physiological and biochemical variables of young indian field hockey players, Biol. Sport, 2009;26:33-43.

15. **Murtaugh K.** Injury Patterns Among Female Field Hockey Players, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2001;33(2):201-207.
16. **Olds T, Tomkinson G, Léger L, Cazorla G.** Worldwide variation in the performance of children and adolescents: An Analysis of 109 Studies of The 20-m Shuttle Run Test in 37 Countries. *Journal of Sports Sciences*, 2006;24(10):1025-1038.
17. **Pekel HA, Bağcı E, Güzel NA, Onay M, Balcı ŞS, Pepe H.** Spor Yapan Çocuklarda Performansla ilgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarıyla Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2006;14(1):299-308.
18. **Şahin O.** Düzenli egzersiz eğitiminin 12–14 yaş çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2007.
19. **Savucu Y, Polat Y, Ramazanoğlu F, Karahüseyinoğlu MF, Biçer YS.** Alt Yapıdaki Küçük, Yıldız ve Genç Basketbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2005;18(4):200.
20. **Sevim Y.** Antrenman Bilgisi Ders Notları. Gazi Büro Kitapevi, Ankara, 1992.
21. **Tamer K.** Sporda Fiziksel Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, 2. Baskı. Türkerler Kitabevi, Ankara, 2000.
22. **Taverner CM.** Field Hockey: Techniques and Tactics. Human Kinetics, USA, 2005.
23. **Tınazcı C, Emiroğlu O, Burgul N.** KKTC 7-11 Yaş Kız ve Erkek İlkokul Öğrencilerinin Eurofit Test Bataryası Değerlendirilmesi. VIII. Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitapçığı, 2004.
24. **Vasquez F, Diaz E, Lera L, Meza J, Salas I, Rojas P, Atalah E, Burrows R.** Impact of strenght training exercise on secondary prevention within the school system. *Nutr Hosp.*, 2013;28:347-356.
25. **Ziyagil MA, Tamer K, Zorba E, Uzuncan S, Uzuncan H.** Eurofit Test Bataryası Vasıtasıyla 10–12 Yaşları Arasındaki Erkek İlkokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Özelliklerinin Yaş Gruplarına ve Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre Değerlendirmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1996;4:25–27.
26. **Zorba E.** Herkes İçin Spor Ve Fiziksel Uygunluk. G.S.G.M. Eğitim Dairesi Yayınları, Ankara, 1999.

MUĞLA FUTBOL İL HAKEM KOMİTESİNİN ÖRGÜTSEL VATANDAŞLIK SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ

Samet KOÇ¹, Abdurrahman KEPOĞLU², A. Nusret BULGURCUOĞLU³, Serkan ÖÇALMAZ⁴

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, Muğla.

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla.

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

⁴Muğla Gençlik Hizmetleri ve Spor, İl Müdürü, Muğla.

ÖZET

Çalışmamızın amacını Muğla Futbol İl Hakem Komitesinde faal olarak görev yapan hakemlerin Örgütsel vatandaşlık düzeylerinin tespiti oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, hakemlerin demografik özellikleri ile örgütsel vatandaşlık düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmiştir. Çalışmamızın evrenini Muğla Futbol İl Hakem Komitesinde faal olarak görev yapan hakemler oluşturmaktadır. Örneklem gurubumuzu ise 52 hakem oluşturmuştur. hakemlerin örgütsel vatandaşlık düzeyini tespit etmek için Basım,H.N., Şeşen H, tarafından uyarlanan Örgütsel vatandaşlık Ölçeği Kullanılmıştır. Ölçek, beş temel boyuttan oluşmaktadır ve Organ (1988) tarafından ortaya konulan örgütsel vatandaşlık davranışı boyutları ile uyumludur. "Yarimax" eksen döndürmesi tekniği kullanılarak yapılan faktör analizinde, öncelikle verinin faktör analizine uygun olup olmadığına bakılmıştır. Bu amaçla; Kaiser Mayer Orkin (KMO) ve Bartlett testi yapılmış ve KMO örneklem uygunluğu test sonucu 0.883 olarak bulunmuş, Barlett normal dağılım test sonucu da anlamlı sonuçlar vermiştir (p<0.05).

Bu değerler, örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu ve verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir. Araştırmanın güvenilirliği Cronbach Alfa 0,781 bulunmuştur. Hakemlerin örgütsel vatandaşlık seviyelerinin sahip oldukları demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği belirlemek için ise 0,05 önem düzeyinde regresyon analizi uygulanmıştır. Hakemlerin eğitim seviyeleri ile örgütsel vatandaşlık seviyeleri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Hakemlerin cinsiyetleri ile örgütsel vatandaşlık seviyeleri arasında farklılık bulunmamıştır. Eğitim düzeyleri ile örgütsel vatandaşlık seviyeleri arasında farklılık vardır. Diğer örgütsel vatandaşlık boyutları arasında farklılık yoktur.

Anahtar Kelimeler: Örgütsel Vatandaşlık, Futbol Hakemleri.

THE RESEARCH OF THE REFEREES' LEVEL OF ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP IN MUĞLA PROVINCE FOOTBALL COMMITTEE

SUMMARY

The aim of our study is to detect the level of organizational citizenship of the active football referees who work at the Football Committee of Muğla Province. For this purpose the relationship between their demographic features and the organizational citizenship levels have been determined. Our sample group is consisted by 52 referees. The organizational Citizenship Scale is used to detect their levels, which is found by Basım, H.N, Şeşen H. The scale has 5 basic dimensions and it is compatible with Organ's (1988) definition of OCB. "Yarimax" axis rotation technique has been used to find out whether the data is suitable for factor analyze or not. For this purpose Kaiser Mayer Orkin (KMO) and Bartlett tests have been performed and 0.883 KMO sample grade result is found, while the Barlett normal test results are significant also. (p<0.05).

Those values show that the sample size is adequate and the data has normal dispersion. Regression test has been applied (0,05 Of significance level) to determine whether their levels of organizational citizenship show differences according to their demographic characteristics. No significant difference has been found between the referees' gender and levels of organizational citizenship. A significant differences has been found between their educational level and organizational citizenship level. However, there were no differences in other dimensions of organizational citizenship behaviour.

Keywords: Organizational Citizenship, Football Referees.

GİRİŞ

İnsanların toplu halde yaşamaları; işbölümü ve işbirliği yapmalarını ve uyumlu bir bütün oluşturmalarını; işbölümü ve işbirliği, değişik bir anlatımla uyum sağlayabilme örgütlenmeyi ve yönlendirmeyi gerekli kılmıştır. Doğadan ve sahip olunan kaynaklardan en yüksek ölçüde fayda sağlama düşüncesinin ürünü olan çabalar, üretici güçlerin gelişmesine; üretici güçlerin gelişmesi ise kendine özgü üretim ilişkilerinin oluşmasına neden olmuştur. Üretici güçler ile üretim ilişkilerinden oluşan üretim biçimi, toplumsal düzenlenişlerin ağırlıklı belirleyicidirler. Bu durum, değişik örgüt ve yönetim biçimlerinin ve düşüncelerinin varlığını ve gelişmesini de açıklamaktadır.

Örgüt ve yönetim olgularının insanın toplum yaşamına geçmesi ile yaşıt olması, yönetim düşüncesinin oldukça

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Örgütsel Vatandaşlık Davranışı, bireyin çalıştığı işyerinde temel olarak yapılması gerekenden daha fazlasını yapmasını sağlayan isteğe bağlı olan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Jahangir vd., 2004: 76). Bu davranışlar, örgüt içinde, fazladan bir rol davranışı türüdür ve tanımlanmış rol davranışlarının tersine, biçimsel pozitif sosyal davranışlardır (Karakaş, 2005:30). Örgütsel vatandaşlık davranışı aynı

uzun bir geçmişi olduğunu ve oldukça uzun bir zamanı kapsadığını göstermektedir.

Yaşamın belirli dönemlerinde, toplumsal yapının düzenlenişiyle ilgili siyasal ve toplumsal alanlarda gelişmiş ve üzerinde tartışılmış, örgütsel ve yönetsel düşüncelerin ve uygulamaların varlığına karşılık, özellikle de üretken birimlerde, yönetim ve örgütlenme önemli bir sorun oluşturmamış, dolayısıyla bu dönemlerde, bu alanda örgüt ve yönetim ile ilgili uygulamalar, basit uygulamalar olmaktan ileri gitmemişlerdir. Binlerce yıllık evrimde, yakın tarihlere kadar durum böyledir.

zamanda, “prososyal örgütsel davranış, özgecilik, ekstra-rol davranışı ve gönüllülük” kavramları ile de tanımlanmaktadır (Bolat ve Bolat, 2008: 78). Dolayısıyla bu ekstra rol davranışları, örgüt tarafından arzu edilen ve örgütün verimliliğinde avantaj sağlayan davranışlarıdır (Turnipseed ve Murkison 2000:281). 73 Örgütsel Vatandaşlık Davranışı, örgüt içindeki görev bilincine gönderme yaparak organizasyona zarar

verici ve istenmeyen davranışlardan koruma, çalışan önerilerini dinleme ve kabul etme, çalışanların yetenek ve becerilerini geliştirme, etkin ve yaygın iletişim ağı kurma ve bu eylemler için tüm çalışanların katılımının sağlanması gibi eylemleri bünyesinde taşımaktadır. Bu nedenle “Örgütsel Vatandaşlık Davranışı”, örgütsel performans ile doğrudan bağlantılıdır. Organ (1997:4)’a göre ise örgütsel vatandaşlık davranışı, doğrudan olmayan ya da resmi ödül sistemince açık olarak anlaşılmayan ve bir bütün olarak örgütün etkinliğini arttıran isteğe bağlı, bireysel davranışlardır. Organ, isteğe bağlı davranışları da “Rolün ya da iş tanımının gerektirmediği ve iş görenin örgütle sözleşmesinde açıkça belirlenmemiş bireysel seçimine bağlı olan ve uygulanmadığında herhangi bir ceza gerektirmeyen davranış” olarak tanımlamış (Çetin,2004:4) ve örgütsel vatandaşlık davranışını diğer davranışlardan ayıran kriterler olarak belirtilmiştir.

Bunlar:

- Biçimsel rol davranışlarının üzerinde ve bir bütün olarak örgüt hedeflerinin ulaşılmasında yardımcı olmasıdır (Niehoff, 2000:3). İş tanımlamaları ve biçimsel yazılı rollerin ötesindeki çalışan davranışları, örgütsel vatandaşlık davranışı ve iyi asker

sendromu olarak bilinmektedir (Turnipseed ve Murkison 2000: 281).

- Biçimsel ödül-ceza sistemince dikkate alınmamasıdır (Niehoff, 2000:3). Örgütsel vatandaşlık davranışları örgütün ceza ve ödül sisteminden etkilenmemektedir (Turnipseed, 2002:2). Organ, çalışanların sözleşmeleri gereği kesin ödül almadıkları, fakat yöneticilerin takdirine bağlı ödüllendirmenin çalışanları motive edebileceğini ve çalışanların bu ödüllere ulaşabilmek amacıyla sergiledikleri rol fazlası davranışlarında Örgütsel Vatandaşlık Davranışı olarak kabul edilebileceğini açıklamıştır (Organ, 1997:86). Yani çalışanlar bu tür davranışları ödül kazanmaktan veya bir cezaya uğramaktan korunmak amacıyla sergilememektedir (Turnipseed, 2002:2).

- Gönüllü (discretionary) ve isteğe bağlı olarak sergilenmesidir (Niehoff, 2000:3). Örgütsel vatandaşlık davranışı kavramı “biçimsel ödül sistemini dikkate almadan, bir bütün olarak organizasyonun fonksiyonlarını verimli biçimde yerine getirmesine yardımcı olan, gönüllülük esasına dayalı birey davranışı” olarak tanımlanmıştır (Özdevecioğlu, 2003:118). Gönüllülük kavramı ile bireyin rolünün veya biçimsel iş tanımının gerektirmediği, kişisel seçime dayalı olarak gelişen davranış şekli anlatılmak istenmektedir (Gündüz ve Keleş, 2009:590;

Özdevecioğlu, 2003:118). Örgütsel vatandaşlık düzeyinin alt boyutları aşağıda açıklanmıştır.

Özgecilik (Diğerkâmlık/Başkasını Düşünme), örgütsel Vatandaşlık Davranışının en önemli boyutu olarak kabul edilen özgecilik, iş yerinde yüz yüze etkileşim gösteren belirli bireylere yardım etmeye yönelik gönüllü davranışları kapsamaktadır (Öğüt vd., 2009:158). Örneğin, işe yeni girenlere, iş yükü fazla olan veya işe gelmeyen çalışma arkadaşlarına ve müşterilere yardım etme (Öğüt vd., 2009:158), çalışanların araç-gereç kullanmalarına, görevlerini tamamlamalarına, belirli bilgilere ulaşmalarına, bir projeyi ye da sunuyu zamanında hazırlamalarına yardımcı olmaya yönelik davranışlar özgeciliğe örnek olarak verilebilir. Padsokoff tarafından ise bir sorun olduğunda, iş görenlerin; uzman kişilere yardımcı olmayı amaçladığı ve bu durum iş görenlerin daha verimli çalışmasını sağladığı davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Çetin, 2004:20). Bu tür davranışların en karakteristik yanını “yardımseverlik” oluşturur ve bu nedenle zaman zaman özgecilik kelimesi yerine de kullanılır (İşbaşı,2000:25). Bununla beraber Goerge ve Brief (1992), özgeciliğin ve örgütsel spontanlığın diğerlerine yardım etme davranışından farklı olduğunu; çünkü güdüsel bir

davranış dizisi içerdiğini belirtmişlerdir. Organ bu boyut kapsamında yeni bir çalışana araç-gereçleri nasıl kullanacağını öğretme, bir iş arkadaşının iş yükünü azaltmasına yardım etme, iş arkadaşının ihtiyacı olan ye da kendi başına tedarik edemeyeceği materyalleri sağlama gibi iş problemleriyle ilgili olarak diğer bir çalışana yardımcı olmayı amaçlayan gönüllü hareketleri ele almıştır (Kamer, 2001:11).

Vicdanlılık, Organ’ın tanımladığı ikinci boyut olan vicdanlılık, organizasyon üyelerinin kendilerinden beklenen minimum rol davranışlarının ötesinde bir davranış sergilemeye gönüllü olmalarını ifade etmektedir. İşe devamlılık bu tür davranışın en iyi örneklerinden biridir. İşe düzenli devam etme zorunluluğu, çalışanın sözleşmeye dayalı yükümlülüğüdür. Bir çalışanın beklenmedik hava koşullarında veya önemsiz hastalıklarında işine gelmemesi, kullanmadığı kişisel izinlerini kullanmak istemesi, özel hayatına ilişkin gerginlikleri dolayısıyla işine bir süre devam edememesi vb. durumlar, çalışan için çok sık oluşmadığı sürece, yöneticiler tarafından hoşgörü ile karşılanabilmektedir. Ancak bu hoşgörüyeye rağmen, işe devamlılık konusunda kendilerinden beklenen düzeyin üzerinde bir çaba gösteren çalışanların davranışları, Organ’ın tanımladığı vicdanlılık boyutunda yer alabilecek nitelikte davranışlardır.

Organizasyonun düzenini sağlamaya yönelik politikaların tüm çalışanlara aynı düzeyde ve kusursuz biçimde uygulanması mümkün değildir. Bu nedenle çalışanlar kendilerini, biçimsel bir anlaşmaya bağlı olmayan, kapalı biçimde ifade edilen ve söylenmeden hissedilmesi ve uyulması beklenen, biçimsel olmayan kurallara uymayı kabul edebilir minimum bir düzeyde zorunlu hissedebilirler. Bu düzeyin üzerinde sergiledikleri tüm davranışlar ise vicdanlılık davranışı olarak nitelendirilmektedir (Gündüz, 2008:26). Bu davranışın örgütsel vatandaşlık davranış biçimi olarak kabul edilmesinin nedeni, her çalışandan örgüt kural, düzenleme ve süreçlerine her zaman uygun hareket etmesi beklenirken aslında pek çoğunun bu şekilde davranmamasıdır (Erdem,2000:26).

Vicdanlılık, kişiliğin temel kategorilerini tanımlamak amacıyla kullanılan ve kişilik oluşumu olarak organize olma, güvenilir olma, başarmaya isteklilik ve koruyucu olma gibi bir takım özellikleri içeren boyuttur. Temelde, çalışanın genel itaatini yansıtsa bile bu tür davranış gösteren çalışan, hiç kimsenin itaati gözlemediği ye da denetlemediği durumda bile örgütsel kural, düzenleme ve süreçlere uygun hareket etme eğilimindedir (Bingöl, 1998: 476). Vicdanlılık bir bütün olarak organizasyona faydalı olan, daha çok dolaylı davranışlardır. Özgecilik ile

vicdanlılık arasındaki en belirgin fark, özgecilikte bireyler, belirli bir kişiye yardım etmek üzere davranışta bulunurlar; vicdanlılıkta ise, belirli bir kişiye değil genel olarak örgüte yarar sağlamak üzere davranışta bulunurlar. Ayrıca vicdanlılık davranışı sergileyen kişilerin aynı zamanda özgecilik davranışları sergilemeleri de beklenmemelidir. Çünkü organizasyon içinde özgeci davranışların ortaya çıkmasına neden olan durumlar, her zaman vicdanlılık davranışlarını da açığa çıkarmaz. Vicdanlılıkla ilgili son çalışmalar vicdanlılığın iş performansı ile ilgili olduğunu da göstermektedir (Loğa, 2003:55).

Nezaket, ilk kez Organ'ın (1988), dile getirdiği ve kitabında tanımladığı nezaket boyutu, organizasyon içinde iş yükümlülükleri dolayısıyla sürekli etkileşim içinde olmaları gereken ve birbirlerinin işlerinden ve kararlarından etkilenen üyelerin sergiledikleri olumlu davranışları ifade etmektedir (İşbaşı, 2000:29). Bu tür davranışlar eyleme başlamadan önce diğerlerini bilgilendirmeye dayanan faaliyetlerdir ye da tehdit edici faaliyetlere karşı organizasyondaki diğer bireyleri uyarmaktır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003:80). Bu boyut problemleri önlemede önemli rol oynar ve zamanın yapıcı bir biçimde kullanılmasını kolaylaştırır. Nezakete dayalı, bilgilendirme daha çok

gelecek odaklı davranışlardır ve herhangi bir problemin oluşumunu önlemeye çalışmak ya da problemin oluşumunu hafifletmek için tedbir almak bu davranışın kapsamı içerisinde yer almaktadır.

Gönüllülük Sportmenlik veya Centilmenlik, olarak da adlandırılan bu davranışlar, organizasyon üyelerinin örgüt içinde gerginliğe sebep olacak olumsuz davranışlardan kaçınmalarını ifade etmektedir. Bu davranış biçimi, işe ilişkin kaçınılmaz sorunları veya zorlukları şikâyet etmeden kabul etme istekliliği olarak da tanımlanabilir. Eğer çalışanlar sürekli şikâyet eder, işin olumlu yönlerinden çok olumsuz yönlerine odaklanır, en küçük sorunları bile aşırı şekilde büyütürlerse örgütsel mutluluğun ve olumlu bir iklimin yakalanması mümkün olmayacaktır (Bingöl, 2003: 496). Gönüllük davranışları, çalışanların sorunlarla, gerginliğe yol açmadan yapıcı görüşleriyle mücadele etme becerisini ve ortaya çıkan olumsuz durumlara dayanma güçlerini artırması nedeniyle organizasyonun etkinliğine katkı sağlayan davranışlardır. Sportmenlik davranışlarının yoğun biçimde sergilendiği organizasyonlarda ise bu kaynaklar yoğun bir şekilde planlama, problem çözme, örgütsel analiz vb. faaliyetlere aktarılır ve örgütsel etkinlik artmaktadır. Çalışanların işletmenin ürününü korumada istekli olması, piyasalara iyi haberler vermek,

yanlış anlaşılmaları düzeltmek gönüllüğe örnek olarak verilebilir.

Sivil Erdem, örgütsel vatandaşlık boyutu olan sivil erdem, “örgütsel katılım” adıyla, Graham tarafından tanımlanmıştır. Graham, bu kavramı klasik politika felsefesine dayanarak geliştirmiş ve “organizasyonun politik yaşamına aktif ve sorumlu biçimde katılım” şeklinde ifade etmiştir. Ona göre, iyi bir örgüt vatandaşı, yalnızca organizasyonun günlük yaşamına sorunsuzca uyum sağlamaya çalışan bir kişi olmamalı, organizasyonla ilgili tüm konularda fikir geliştirmeye çalışmalı ve geliştirdiği fikirleri ifade etmekten kaçınmamalıdır (Gündüz, 2008:29). Kurum içi toplantılarda düzenli olarak yer almak ve tartışmalara aktif olarak katılmak, kurumdaki gelişmelere ayak uydurmaya çalışmak, organizasyonla ilgili konular üzerinde düşünmek ve düşüncelerini iş arkadaşlarıyla paylaşmak vb. davranışlar sivil erdem boyutunda yer alabilecek nitelikte davranışlardır. Graham’ın sivil erdem açıklamasında yer alan “sorumlu” kelimesi, bu kavramın anahtar tanımlayıcısıdır. Çünkü çalışanların organizasyonun işleyişine aktif biçimde katılma ve fikirlerini açıkça ifade etme adına sergiledikleri disipline edilmemiş ve yapıcı olmayan “atakları”, vatandaşlık davranışının sportmenlik boyutuna ters düşen davranışlardır ve bu tür davranışların sivil erdem boyutunda yer

alması mümkün değildir. Sivil erdem boyutunda yer alan davranışların sergilenmesi, çalışanların zaman ve enerjilerinden fedakârlık etmelerini gerektirmektedir. “Organizasyonun vatandaşı olma” bilinciyle sergilenen ve çalışanların organizasyonun politik yaşamında söz sahibi olmaları sonucunu

METARYAL VE METOD

Araştırma Muğla ilinde İl hakem komitesinde faal olarak görev yapan futbol hakemlerinin örgütsel vatandaşlık seviyelerinin tespitini amaçlamaktadır. Araştırma tarayıcı araştırma modeline uygun olarak yapılmıştır. Belirlenen hipotezleri test etmek amacıyla Muğla ilinde faal hakemlik yapan 47’i bay 5’i bayan 52 hakeme örgütsel vatandaşlık ölçeği uygulanmıştır. Hakemlerin örgütsel vatandaşlık düzeyini tespit etmek için Basım,H.N., Şeşen H, tarafından uyarlanan Örgütsel vatandaşlık Ölçeği Kullanılmıştır. Ölçek, beş temel boyuttan oluşmaktadır ve Organ (1988), tarafından ortaya konulan örgütsel vatandaşlık davranışı boyutları ile uyumludur. "Yarimax" eksen döndürmesi tekniği kullanılarak yapılan faktör analizinde,

doğuran bu davranışların pek çok yönetici tarafından desteklenmeyeceği açıktır. Yöneticiler tarafından desteklenmesi ihtimali düşük olduğu ve çalışanlara dikkate değer maliyetler yüklediği için sivil erdem davranışları, en zor sergilenen vatandaşlık davranışı türü olarak kabul edilmektedir (İşbaşı, 2000:30).

öncelikle verinin faktör analizine uygun olup olmadığına bakılmıştır. Bu amaçla Kaiser Mayer Orkin (KMO) ve Bartlett testi yapılmış ve KMO örneklem uygunluğu test sonucu 0.883 olarak bulunmuş, Barlett normal dağılım test sonucu da anlamlı sonuçlar vermiştir ($p<0.05$). Bu değerler, örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu ve verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir. Araştırmanın güvenilirliği Cronbach Alfa 0,781 bulunmuştur. Hakemlerin örgütsel vatandaşlık seviyelerinin sahip oldukları demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği belirlemek için tanımlayıcı istatistik, 0,05 önem düzeyinde Regresyon Analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Futbol Hakemlerinin Genel Örgütsel Vatandaşlık Seviyeleri

Örgütsel Vatandaşlık Değerleri	N	A.O.
Günlük izin alan bir çalışanın o günkü işlerini ben yaparım	52	3,44
Aşırı iş yükü ile uğraşan bir şirket çalışanına yardım ederim	52	3,67
Yeni işe başlayan birisinin işi öğrenmesine yardımcı olurum	52	4,30
İşle ilgili problemlerde elimde bulunan malzemeleri diğerleri ile paylaşmaktan kaçınmam	52	4,26
İş esnasında sorunla karşılaşan kişilere yardım etmek için gerekli zamanı ayırırım	52	4,15
Zamanımın çoğunu işimle ilgili faaliyetlerde geçiririm	52	3,71
Kurumum için olumlu imaj oluşturacak tüm faaliyetlere katılmak isterim	52	3,94
Mesai içerisinde kişisel işlerim için zaman harcamam	52	3,40
Diğer çalışanların hak ve hukukuna saygı gösteririm	52	4,25
Beklenmeyen problemler oluştuğunda diğer çalışanları zarar görmemeleri için uyarırım	52	4,15
Birlikte görev yaptığım diğer kişiler için problem yaratmamaya gayret ederim	52	4,15
Önemsiz sorunlar için şikayet ederek vaktimi boşuna harcamam	52	4,19
Mesai ortamı ile ilgili olarak problemlere odaklanmak yerine olayların pozitif yönünü görmeye çalışırım	52	3,98
Mesaide yaşadığım yeni durumlara karşı gücenme ya da kızgınlık duymam	52	3,59
Kurum içinde çıkan çatışmaların çözümlenmesinde aktif rol alırım	52	3,92
Üst yönetimde yayımlanan duyuru, mesaj, prosedür ya da kısa notları okurum ve ulaşabileceğim bir yerde dururum	52	3,86
Kurumun sosyal faaliyetlerine kendi isteğimle katılırım	52	4,17
Kurum yapısında yapılan değişimlere ayak uydururum	52	4,09
Her türlü geliştirici faaliyet icra eden araştırma ve proje gruplarının içerisinde yer alırım	52	4,00
Toplam		3,95

Genel olarak Muğla futbol örgütsel vatandaşlık seviyelerinin yüksek hakemlerinin İl Hakem Kuruluna karşı olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Eğitim Durumlarına Göre Futbol Hakemlerinin Örgütsel Vatandaşlık Seviyeleri

Hakemlerin Eğitim Seviyeleri	N	Örgütsel Vatandaşlık Seviyeleri Ortalamaları
Lise	16	3,87
Meslek Yüksekokulu	5	3,80
Lisans	30	4,01
Lisansüstü	1	4,42
Toplam	52	

Muğla ilindeki futbol hakemlerinin eğitim seviyeleri yükseldikçe il hakem kuruluna karşı örgütsel vatandaşlık

seviyelerinin de artan oranda yükseldiğini söyleyebiliriz.

Tablo 3. Cinsiyetlerine Göre Futbol Hakemlerinin Örgütsel Vatandaşlık Seviyeleri

Hakemlerin Cinsiyetleri	N	Örgütsel Vatandaşlık Seviyeleri Ortalamaları
Bay	47	3,98
Bayan	5	3,77
Toplam	52	

Muğla ilindeki erkek futbol hakemlerinin kadın hakemlere göre il hakem kuruluna karşı örgütsel vatandaşlık seviyeleri daha yüksek olduğu söyleyebiliriz.

Tablo 4. Yaş Gruplarına Göre Futbol Hakemlerinin Örgütsel Vatandaşlık Seviyeleri

Hakemlerin Yaş Grupları	N	Örgütsel Vatandaşlık Seviyeleri Ortalamaları
18-24	34	3,95
25-34	16	3,89
35-44	2	4,44
Toplam	52	

Muğla ilindeki futbol hakemlerinin karşı örgütsel vatandaşlık seviyelerinin yaş grupları arttıkça il hakem kuruluna yükseldiği görülmektedir.

Tablo 5. Kıdem Yıllarına Göre Futbol Hakemlerinin Örgütsel Vatandaşlık Seviyeleri

Hakemlerin Kıdem Yılları	N	Örgütsel Vatandaşlık Seviyeleri Ortalamaları
0-1	25	3,93
2-5	21	4,05
6-15	6	3,74
Toplam	52	

Muğla ilinde 2-5 yıl arası hakemlik yapanların diğer sürelerde hakemlik yapanlara göre il hakem kuruluna karşı örgütsel vatandaşlık seviyelerinin yükseldiği görülmektedir.

Tablo 6. Muğla Futbol Hakemlerinin Eğitim Seviyeleri ile Örgütsel Vatandaşlık Düzeylerine İlişkin Regresyon Analizi

	Katsayılar		Beta	t	p
	B	S.Hata			
Toplam Puan	13,273	,976	149	13,597	,000
Eğitim Durumu	,302	,284		1,064	

^aBağımlı Değişken: Örgütsel Vatandaşlık Seviyesi

^bBağımsız Değişken: Eğitim Durumu

Model	R	R ²	Tahmini Standart Hata	Durbin Watson
	,149	,022	1,90725	2,013

Muğla ili futbol hakemlerinin eğitim seviyeleri ile il hakem kuruluna karşı örgütsel vatandaşlık seviyeleri arasında pozitif yönde ilişki vardır ($p < 0,05$). Yapılan regresyon analizinde tahmin gücü $R = ,149$ düşük olmasına rağmen futbol hakemlerinin eğitim

seviyeleri arttıkça il hakem kuruluna karşı örgütsel vatandaşlık düzeyleri de yükselmektedir. B'dan da görüleceği gibi futbol hakemlerinin eğitim seviyeleri bir birim arttığında örgütsel vatandaşlık puanları 13,273 birim artmaktadır.

SONUÇ

Örgütsel Vatandaşlık Davranışı, sosyal ve psikolojik iş çevresini destekleyerek, iş yeterliliğini ve grup performansını destekler (Podsakoff ve MacKenzie, 1994; Walz ve Niehoff, 2000). Örgütsel Vatandaşlık Davranışı gösteren çalışanların daha yüksek performans değerlendirmesi (Netemeyer ve Boles, 1997:89; Cohen ve Vigoda, 2000: 597-599) ve ödül alma eğiliminde oldukları dikkate alınır, Örgütsel Vatandaşlık Davranışının çalışanlar için faydalı olduğu görülür. Diğer yandan, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı çalışanlar arasında koordine ve kaynaşmayı güçlendirir,

birbirleriyle uyumlu bir şekilde çalışmalarına yardımcı olur. Hatta örgütlerin finansal göstergelerindeki olumlu değişimin %25'inin de Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ile açıklanabileceği belirtilmektedir (Chang, Johnson ve Yang, 2007:312-313). Böylece, örgütsel başarıda tartışmasız bir öneme sahip olan, Örgütsel Vatandaşlık Davranışının ortaya çıkmasında etkili olan faktörler, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı yazınının en çok ilgilendiği konu hâline gelmiştir. Aynı zamanda, bazı çalışmalar göstermektedir ki, yöneticiler, Örgütsel Vatandaşlık Davranışını görmekle kalmamakta,

performans değerlendirmede bu davranışları ödüllendirme yoluna gitmektedirler (Chu vd., 2005:313).

Genel olarak Muğla futbol hakemlerinin İl Hakem Kuruluna karşı örgütsel vatandaşlık seviyelerinin yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim seviyeleri yükseldikçe il hakem kuruluna karşı örgütsel vatandaşlık seviyelerinin de artan oranda yükseldiği gözlemlenmiştir. Erkek futbol hakemlerinin kadın hakemlere göre il hakem kuruluna karşı örgütsel vatandaşlık seviyeleri daha yüksektir. Futbol hakemlerinin yaş grupları arttıkça il hakem kuruluna karşı örgütsel vatandaşlık seviyelerinin yükseldiği görülmektedir. İlinde 2-5 yıl arası hakemlik yapanların diğer sürelerde hakemlik yapanlara göre il hakem kuruluna karşı örgütsel vatandaşlık seviyelerinin yükseldiği görülmektedir. Futbol hakemlerinin eğitim seviyelerinde görülen yükselmenin örgütsel vatandaşlık seviyelerinin yükselmesine olumlu katkıda

bulunmaktadır. Futbol hakemlerinin diğer demografik özellikleri, örgütsel vatandaşlık alt boyutları ile örgütsel vatandaşlık düzeyleri arasında ilgi bulunmamaktadır.

Çalışmamızdan elde edilen bulgulara göre; Her ne kadar genel örgütsel vatandaşlık düzeyi yüksek olsa da özellikle kadın hakemlerin seviyelerinin düşük olması, yine 2-5 yıl hakemlik yapma süresi dışında kalan hakemlerin de seviyelerinin düşük çıkması ve eğitim seviyesi ile örgütsel vatandaşlık düzeyi arasındaki pozitif ilişki il hakem kurulunun rutin hizmet içi eğitim dönemlerinde göz önünde tutulmalıdır. Eğitim programları zayıf yönler üzerine bilinçli bir şekilde kurgulanıp uygulanırsa olumlu sonuçlar alınacağı tahmin edilmektedir. Aday hakem seçimlerinde, eğitim düzeyine önem verilmeli ve tercihen yüksek eğitim seviyesindeki adaylar hakemliğe kabul edilmelidir.

KAYNAKLAR

1. **Acar, A. Z.** “Örgütsel Yurttaşlık Davranışı: Kavramsal Gelişimi İle Kişisel ve Örgütsel Etkileri.” Doğu Üniversitesi Dergisi, 2006;7 (1).
2. **Bingöl, D.** İnsan Kaynakları Yönetimi, 4. Bs. Beta Basım. İstanbul. Bolat, O., İ. ve Bolat, T. (2008). Otel İşletmelerinde Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İlişki. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,1998;11(19).
3. **Chang, C.H., Johnson, R.E. ve Yang, L.** “Emotional Strain and Organizational Citizenship Behaviours: A Meta-Analysis and Review”, Work ve Stress, 2007;21 (4), 312-332.
4. **Chu, C.I, Lee M.-S., Hsu H.-M. ve Chen I.-C.** “Clarification of the Antecedents of Hospital Nurse Organizational Citizenship

- Behavior: An Example From a Taiwan Regional Hospital”, Journal of Nursing Research, 2005;13 (4), 313-324.
5. **Cohen, A. ve Vigoda, E.** “Do Good Citizen Make Good Organizational Citizens? An Empirical Examination of the Relationship Between General Citizenship and Organizational Citizenship Behavior in Israel”, Administration and Society, 2000;32 (5), 596-625.
 6. **Çetin, M. Ö.** ”Örgütsel Vatandaşlık Davranışı”, Ankara: Nobel Yayıncılık,2004.
 7. **Derdiman C. R.** Özel Güvenlik Anlayışı ve 5188 Sayılı Kanunun Uygulanmasından Doğan Sorunlara İlişkin Değerlendirmeler. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli: II. Ulusal Özel Güvenlik Sempozyumu, 3 Aralık 2005.
 8. **Çolak, İ.** Genel kolluk ve Özel Güvenlik İlişkileri. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli: II. Ulusal Özel Güvenlik Sempozyumu. 3 Aralık 2005. İşbaşı, J.Ö. ”Çalışanların Yöneticilerine Duydukları Güvenin Ve Örgütsel Adalete İlişkin Algılamalarının Örgütsel Vatandaşlık Davranışının Oluşumundaki Rolü: Bir Turizm Örgütünde Uygulama.”, Antalya:Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi;2000.
 9. **Ekinci, S.** “Devletin Dönüşümünün Güvenlik Alanına Yansıması: Türkiye’de Güvenlik Yönetişimi” , Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi;2011.
 10. **Gündüz, G.** “İşletmelerde Kurumsallaşma Uygulamalarına Yönelik Çalışan Tutumlarının Örgütsel Vatandaşlık İle İlişkisine Yönelik Bir Uygulama.”, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi; 2008.
 11. **Jahangir, N., Akbar, M.M. and Haq, M.** “Organizational Citizenship Behavior: Its Nature and Antecedents”, BRAC Universtiy Journal, 2004;1(2).
 12. **Kamer, M.** “Örgütsel Güven, Örgütsel Bağlılık Ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarına Etkileri.”, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi;2001.
 13. **Karakaş, M.** İnsan Kaynakları Uygulamalarının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerine Etkisi Üzerine Bir Araştırma, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi;2005.
 14. **Köse, S., Kartal, B. ve Kayalı, N.** ” Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Ve Tutuma İlişkin Faktörlerle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. “Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2003;20,1-19.
 15. **Loğa, A.** “Çalışanların Demografik Özelliklerinin Örgütsel Özdeşim, Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarına Etkileri: Askeri Birimlerde Bir Araştırma.”, Ankara: Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi;2003.
 16. **Netemeyer, R.G. ve Boles, J.S.** “An Investigation into the Antecedents of Organizational Citizenship Behaviors in a Personal Selling Context”, Journal of Marketing, 1997;61 (3), 85-98.
 17. **Niehoff, B. P.** “A Motive-Based View of Organizational Citizenship Behaviors:Applying An Old Lens To A New Class Of Organizational Behaviors.”

- Paper Presented At The Midwat Academy Of Management Behavior Conference, 1-16. Chicago Organ, D.W., "Organizational Citizenship Behavior:It's Construct Clean-Up Time", Human Performance, 2000;10 (2), 85-97.
18. **Öğüt, A., Kaplan, M. ve Biçkes, D. M.** "Algılanan Örgütsel Adalet İle Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Arasındaki İlişkinin Otel İşletmeleri Örnekleminde Bir Analizi. (Editör: Ömer Torlak)". 17. Ulusal Yönetim Ve Organizasyon Kongresi Bildiri Kitabı. 21-23 Mayıs. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Yayınları, 2009; 162
 19. **Özdevecioğlu, M.** "Örgütsel Vatandaşlık Davranışları İle Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesine Yönelik Araştırma". Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2003;20.
 20. **Podsakoff, P.M. ve Mackenzie, S.B.** "Organizational Citizenship Behaviors and Sales Unit Effectiveness", Journal of Marketing Research, 1994;31, 351-363.
 21. **Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M.** Örgütsel Psikoloji. (4. Baskı) Furkan Ofset. Bursa. Sezgin, F. (2005). "Örgütsel Vatandaşlık Davranışları: Kavramsal Bir Çözümleme Ve Okul Açısından Bazı Çıkarımlar". Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2003;25(1).
 22. **Turnispeed, D. Ve Murkison, G.** "Organizational Citizenship Behaviour An Examination Of Influence The Workplace". Leadership And Organizational Development Journal, 1996;17.
 23. **Ünüvar, T., G.** "An Integrative Model of Job Characteristics, Job Satisfaction, Organizational Commitment, and Organizational Citizenship Behavior", Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi;2006.
 24. **Walter, C. B., Penner, L. A., Allen, T. D. ve. Motowidlo, S. J.** " Personality Predictors of Citizenship Performance." International Journal Of Selection And Assesment,2001;9,1-2.
 25. **Walz, S.M. ve Niehoff, B.P.** " Organizational Citizenship Behaviors: Their Relationship to Organizational Effectiveness", Journal of Hospitality and Tourism Research, 2000;24, 301-319.
 26. **Williams, S., Pitre, R. ve Zainuba, M.** Justice and Organizational Citizenship Behavior Intentions:Fair Rewards Versus Fair Treatment. The Journal Of Social Psychology, 2002;142(1).
 27. **Yücel, C. ve Kaynak, S.** Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı. Ankara: Eğitim Yönetimi Kongresi,2007.

BASKETBOLDA İSABETLİ ŞUT ATIŞ YÜZDESİ İLE KAYGI DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zeynep İnci KARADENİZLİ¹, Emre TÜREGÜN¹, Hüseyin ÖZKAMÇI¹

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

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, basketbolda isabet yüzdesi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Çalışmaya, 2014-2015 Yıldız Erkekler Marmara Bölge Şampiyonasında final oynayan takımların sporcuları (n=23 ,yaş=15±0,87 yıl) gönüllü olarak katılmışlardır. Final maçından bir gün önce Spielberger (1970) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Sürekli kaygı puanı 36,2±8,1, durumluk kaygı puanı 34,1±11,6 olarak tespit edilmiş ve her iki değer de ortalama kaygı puanının altında olduğu görülmüştür. Final maçında, atılan ve isabetli olan şut sayıları tespit edilmiş, isabet yüzdeleri hesaplanmıştır. İstatistiksel analizlerde, SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum) ve Spearman korelasyon testi yapılmıştır. Başlangıçta anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda, sporcuların isabet yüzdesi ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05). Bu sonucun deneklerin, kaygı skorlarının düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca turnuvanın önemi ve zorluk derecesine göre sonuçların farklılık gösterebileceği, bu sebeple Türkiye Şampiyonası öncesinde de bu testin uygulanması gerektiği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, İsabetlilik, Kaygı Düzeyi.

ANALYZING THE RELATIONSHIP BETWEEN ACCURACY SHOT PERCENTAGE AND ANXIETY LEVEL IN BASKETBALL

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the relationship between accuracy percentage and anxiety level in Basketball. Players of teams which competed in final at Young Men Marmara Regional Championship (n=23 , age=15±0,87 years) participated voluntarily to the study. State-Trait Anxiety Tests (STAI) were conducted to player-students a day before final match. Trait anxiety score was determined as 36,2±8,1, and State anxiety score was determined as 34,1±11,6 and both scores were found as under average anxiety score. Shoot numbers which were accuracy, were determined, and their accuracy percentages were calculated. SPSS 22.0 package software was used in statistical analyses. In addition descriptive statistics (mean, standart deviation, minimum and maximum) and Spearman Correlation tests were used. Significance level were accepted as p<0.05 at the beginning. At the end of study, there were no statistically significant relationship between accuracy percentage and anxiety level of players (p>0.05). This result is thought to arise from players' low level of anxiety score. In addition results can be different according to difficulty level and importance of tournament. Therefore it was suggested to conduct this test also before Turkey Championship.

Keywords: Basketball, Accuracy, Anxiety Level.

GİRİŞ

Kaygı, insanın birçok ortamda kişiler arası ilişkilerde yaşadığı duygulardan birisidir. Koç (2004) kaygıyı, kişinin hayatında bazı dönemler yaşadığı ve gelecek yaşamında da güçlük içine gireceği olaylarla karşılaşma düşüncesi ile şekillenen güvensizlik, kararsızlık ve çatışma hissettiği durumlar karşısında gösterdiği tepki olarak tanımlamaktadır. Cüceloğlu (1994), ise kaygıyı, bireyin fizik ve sosyal çevrede uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret olarak tanımlamaktadır.

Kaygı; konsantrasyon, motivasyon, özgüven, koordinasyon ve karar verme kavramlarıyla ilişkilidir. Birçok durumda kaygı, performansı etkiler ancak bu etkinin nasıl, hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak bilinmemektedir. Kaygı, motivasyonu olumsuz etkileyerek sporcunun kendisini aşırı zorlamasına, sakatlanmasına ayrıca motivasyonda azalmalara yol açar ve sonuçta sporcu performansını yeterince ortaya koyamaz. Kaygının nedenlerinden biri de kendine güven eksikliğidir. Bu algıya sahip sporcular, performanslarını en iyi şekilde göstermezler (Rodrigo ve ark., 1990).

Trotter ve Endler (1999), sporcuların duygusal durumlarının onların performansları üzerinde önemli etkilere

sahip olduğunu ve bu etkilerin pozitif ya da negatif olabileceğini belirtmektedirler. Woodman ve Hardy (2003), de sporcuların, çok düşükten çok yükseğe kadar değişen kaygı seviyeleri yaşadıklarını belirtmişlerdir. Taylor ve Wilson, (2002)'de kaygının, sporcular tarafından kendine güvende, motivasyonda, dayanma gücünde, güçte ve duygusal kesinlikte artışı sağlayan olumlu bir durum olarak görülebildiği gibi, buna ters olarak, korku, dehşet, kas gerginliği, nefes almada zorluk, koordinasyon kaybı ve diğer performans düşürücü durumlara yol açan olumsuz bir durum olarak da görülebileceğini de belirtmişlerdir. Konter (1998), sportif yarışmalarda tamamen kaygısız ve pasif durumda olmaktan söz edilemeyeceğini, çünkü karşılaşmaların doğasında, spor branşlarının dinamikliği içinde kaygının bulunduğunu ifade etmiştir. Bedensel kaygının yüksekliğini gösteren dakikalık kalp atım sayısının, kas gerginliği, sinirlilik gibi bulguların bir düzeye kadar performansın yükselmesine neden olduktan sonra, daha ileri düzeylerde performans kaybına neden olduğunu da belirtmiştir. Ayrıca tasa, kaygı ve korkunun sportif performansı gerçek anlamda tehdit edebildiğini, sporcularda kaygı düzeyinin çok yüksek ya da çok düşük olmasının, performanslarını olumsuz yönde etkileyebileceğini ifade etmiştir. Diğer

tarafından, tüm bunlara rağmen genellikle olumsuz bir duygu olarak bilinen ve kabul edilen kaygının, belli koşullarda kişiyi olumlu yönde etkileyebileceğine dikkat çekmiştir.

Konter (1998), Sonstroem ve Bernardo (1982), karşılaşma öncesi sporcuların kaygı, korku ve heyecan içinde olduklarını ve sporcuların bu durumu fizyolojik, zihinsel ve sosyal tepkilerle dışa vurduklarını belirtmişlerdir. Bu durumun da müsabaka öncesi veya esnasında önemli bir anda sporcuların sinirli olması şeklinde ortaya çıkabileceğini vurgulamışlardır. Örnek olarak da basketbolda bu durumun, sporcunun kritik bir serbest atış yaparken veya pas verirken tedirgin olmasına ve hareket becerisinin bozulmasına sebep olabileceği verilmiştir. Csikszentmihalyi (2000), yarışma sırasında üstün yetenekli sporcuların düşük kaygı seviyesinin, odaklanmalarında konsantre eksikliğine ve bu da, beklenmedik hataların yapılmasına neden olabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle, elit takımların antrenörlerinin, kendilerinden performans olarak iyi olmayan takımlarla yapacakları müsabakalardan önce mutlaka, rakiplerini küçümsemediklerine dair açıklamaları, sporcularına yaptıklarını ifade etmiştir.

Spielberger (2006) ise yarışmaya duyulan kaygıyı durumluk ve süreklilik öğeleri ile açıklamıştır. Develi (2006), sürekli ve durumluk kaygıyı birbirinden

ayrımak gerektiğini, durumluk kaygının geçici olduğunu, korkulan nesneye yaklaşıldığında ortaya çıktığını ve uyarandan ortadan kalktıktan sonra sınırlı bir süre devam ettiğini belirtmiştir. Sürekli kaygıda ise, göreceli olarak kişinin dünyaya bakışında ve ona yanıt verişinde farklılıklar olduğunu, yoğun sürekli kaygısı olanlarda kaygı eşik değerinin düşük olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca bu insanların daha fazla olaya karşı ve daha az kışkırtma ile daha şiddetli kaygı yaşadıklarını ifade etmiştir. Ahsen (1984), belirgin çevresel olayları tehdit edici ya da stres oluşturuca olarak algılayan kişilerin, dolaylı olarak kalıcı kişilik yatkınlığı ve bu olaylara artan durumluk kaygı ile tepki vermeye eğilimli olduğunu belirtmektedir.

Ters-U eğrisi olarak bilinen yaklaşımda sürekli kaygı, kişinin psikolojik zorlanmalara karşı kişilik özelliği, durumluk kaygı ise ortamlara göre değişen geçici bir ruh hali olarak tanımlanmıştır. Durumluk kaygı geçicidir ve ani bir tehdit ya da yarışma durumunda verilen tepkidir. Bu teoriye dayanarak Bunker ve Rotella (1980), kişinin üst düzey performansı yakalaması için orta düzeyde bir kaygıya ulaşması gerektiğini vurgulamışlardır. Eğer sporcu yarışmaya karşı ilgisiz ve kayıtsızsa performansında düşme görülebilir. Bunun gibi aşırı uyarılma ve gerginlik, yarışmada hata yapma riskini artırır. Jones ve ark. (1993), performansa önemli etkileri olan

kaygının, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olarak açıklanmasının yanında, bilişsel ve somatik (fizyolojik) olarak kendi içinde iki boyutunun daha olduğu vurgulamışlardır. Libert ve Marris (1967), de bilişsel kaygıyı, kaybetme korkusu, olumsuz düşünceler ve görsel benzetmelerle tanımlamış, fizyolojik kaygıyı, hızlı kalp atışları, nefes darlığı, soğuk ve nemli eller, midede karıncalanma ve gergin kaslarla tanımlamıştır. Ayrıca basketbol oyununun, oyuncular için üst düzey koordinasyon ve konsantrasyon

MATERYAL VE METOD

Araştırma Grubu

Genç amatör basketbolcularda isabet yüzdesi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmaya, 2014-2015 yılı Basketbol Yıldız Erkekler Marmara Bölge Şampiyonasında final oynayan takımların sporcuları (n=23, yaş: 15±0,87 yıl, spor yaşı: 4±0,54 yıl)

Verilerin Toplanması

İsabetli Atış Yüzdesi Hesaplanması: Final maçında, maç süresi boyunca toplam atılan şut ve isabetli olan şut sayıları kaydedilmiş, isabetli atış yüzdeleri (isabetli atış sayısı / toplam atış sayısı) hesaplanmıştır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçümleri: Çalışmadaki verileri

gerektirdiğini, bundan dolayı, bilişsel yönde kaygı düzeyinin yüksek olmasının performansı olumsuz etkileyebileceğini belirtmişlerdir.

Literatür araştırması yapıldığında, basketbol ve kaygı ile ilgili yapılmış çalışmaların çok az sayıda olduğu görülmüştür. Bu nedenle yukarıda bahsedilen bilgilerden yola çıkarak yapılan çalışmada amaç, basketbolda atış isabeti yüzdesi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

gönüllü olarak katılmışlardır. Sporcular, son bir yıl içinde sportif bir yaralanma geçirmemiş olanlar arasından seçilmişlerdir. Araştırmaya katılan sporcular düzenli olarak haftada 3 antrenman yapmaktadırlar. Araştırma 15 yaşındaki sporcular ile sınırlandırılmıştır.

toplanması, anket tekniği ile yapılmıştır. Durumluk ve sürekli kaygı seviyesi tespiti için kullanılan anket, final maçından bir gün önce sporcu-öğrencilere uygulanmıştır.

Sporcuların kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger (1970) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Öner ve Le Compte (1983)

tarafından yapılan Durumluk–Sürekli Kaygı Envanteri (State Trait Anxiety Inventory-STAI) kullanılmıştır.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, toplam yirmişer maddeden oluşan iki ayrı ölçekten meydana gelmektedir. Durumluk kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre dört sınıfta toplanır. (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok, (4) Tamamıyla şeklinde olan seçeneklerden birisi işaretlenerek ankete cevap verilir. Sürekli kaygı ölçeğinde, kişinin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak kendini nasıl hissettiği belirlenir. İfade edilen duygu ve davranışlar, sıklık derecesine göre dört sınıfta toplanır. (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman şeklinde olan seçeneklerden birisi işaretlenerek ankete cevap verilir.

Ölçeklerde iki türlü ifade bulunur. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. "Huzursuzum" ifadesi doğrudan, "kendimi sakin hissediyorum"

ifadesi de tersine dönmüş ifadelere örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda "huzursuzum" ifadesi için 4 ağırlıklı bir seçenek, "kendimi sakin hissediyorum" ifadesi için 1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse, bu cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olur.

Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19. maddelerden oluşur. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin her biri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden tespit edilmiş ve değişmeyen bir değer eklenir.

Durumluk kaygı ölçeği için bu değişmeyen değer 50, Sürekli kaygı ölçeği için ise 38' dir. En son elde edilen değer kişinin kaygı puanıdır. Puanların yorumlanması; her iki ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade eder. Puanlar yüzdelik sırasına göre yorumlanırken de aynı durum geçerlidir. Düşük yüzdelik sıra (1, 5, 10) kaygının az olduğunu gösterir.

Uygulamalarda belirlenen ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir (Yücel, 2003).

İstatistik Analiz

İstatistiksel analizlerde, SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum) ve Spearman

korelasyon testi yapılmıştır. Başlangıçta anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya, katılan 2014-2015 yılı Yıldız Erkekler Marmara Bölge Şampiyonasında final oynayan takım sporcularının ($n=23$, yaş= $15 \pm 0,87$ yıl, spor yaşı: $4 \pm 0,54$ yıl) ortalama sürekli kaygı puanı $36,2 \pm 8,1$ ve ortalama durumluk kaygı puanı $34,1 \pm 11,6$ olarak tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların ortalama isabetli atış

yüzdesi yapılan hesaplama sonucu $25,1 \pm 22,67$ olarak bulunmuştur (Tablo 1). Bulunan ortalama durumluk kaygı puanı yukarıda yöntem bölümünde bahsedilen ortalama puan seviyesinden (36-41) daha düşük seviyededir. Bulunan sürekli kaygı puanı ise sınır seviyededir.

Tablo 1. Kaygı ve İsbet Yüzdesi Ortalama Değerleri

Değişkenler	N	Ortalama	SS
Sürekli Kaygı	23	36,260	8,153
Durumluk Kaygı	23	34,173	11,691
İsbet Yüzdesi %	23	25,126	22,676

Araştırma sonucunda sporcuların isabet yüzdesi ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Fakat sürekli kaygı ve durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,766$; $p = 0,000$) (Tablo 2).

Tablo 2. Sürekli ve Durumluk Kaygı İle İsabet Yüzdesi Arasındaki İlişkiler

N	Değişkenler		Sürekli kaygı puanı	Durumluk kaygı puanı	İsabet yüzdesi
23	Sürekli kaygı puanı	Correlation	1,000	,766	,294
		Coefficient			
		Sig. (2-tailed)			
23	Durumluk kaygı puanı	Correlation	1,000	,055	,804
		Coefficient			
		Sig. (2-tailed)			
23	İsabet yüzdesi	Correlation	1,000	,000	,000
		Coefficient			
		Sig. (2-tailed)			

($p<0.05$, $p<0.01$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, 2014-2015 yılı Basketbol Yıldız Erkekler Marmara Bölge Şampiyonasında final oynayan erkek sporcuların ($n= 23$, yaş: $15\pm 0,87$ yıl) maç boyunca attıkları şutların isabet yüzdesi ile durumluk ve sürekli kaygı puanı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların spor yaşı ortalaması $4\pm 0,54$ yıl olarak tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda sporcuların isabet yüzdesi ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Fakat sürekli kaygı ve durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r= 0,766$; $p= 0,000$).

Akandere (1997), psikolojik bir uyarıda makul artış tercih edilmesine rağmen artan endişenin değerinin olmadığını, gerçekten artan kaygının kötü performans ve düşük özgüvenle birleştiğini, sadece psikolojik uyarı ele alındığında, sportif performans katkının sınırlı olduğunu ifade etmiştir. Buna ek olarak, spor etkinliklerine katılan gençlerde, sürekli kaygı düzeylerinde azalma olduğunu belirtmiştir. Konter (1998), orta derecede kaygının performansı olumlu yönde etkileyebileceğini, iyi bir performans durumuna erişebilmenin, uzun vadeli, belirli amaçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterliliklerle mümkün olacağını yapmış olduğu çalışmasında

belirtmiştir. Ayrıca bu yeterliliğe sahip olunduktan sonra müsabakalarda oyuncuların performans kaygı ilişkileri arasında olumlu yönde gelişmelerin olabileceğini tespit etmiştir.

Martens ve ark. (1990), yaptıkları araştırmada, karşılaşmadan önce sahip olunan kaygı düzeylerinin, yarışma sonucuna ve sporcuların karşılaşma esnasındaki performanslarına etki edebileceğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Jones ve ark. (1993), da kaygı düzeylerinin performans üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmişlerdir. Sonstroem ve Bernardo (1982), bayan basketbolcular ile yaptıkları çalışmada, maç öncesi (durumluk) ve sürekli kaygı düzeylerinin orta seviyede olmasının, maksimum performansa olumlu etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Diğer taraftan başka bir çalışmada ise tam tersi bir durum gözlenmiş, Cerit ve ark. (2013), orta düzeydeki sürekli yarışma kaygısının, düşük performansa neden olduğunu belirtmişlerdir. Kafkas ve ark. (2014), beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile sınav performansları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında, adayların, birinci aşama ve ikinci aşama sportif başarı puanları ile kaygı puanları arasında anlamlı farklılık görülmediğini tespit etmişlerdir. Ayrıca sınava giren adayların durumluk kaygı

puanları ile ikinci aşama puanları arasında ise ters yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Maynard ve ark. (1995), yarı-profesyonel futbol oyuncularını ile yaptıkları çalışmada, durumluk yarışma kaygısının sporcuların performansının önemli bir belirleyicisi olamayacağını vurgulanmışlardır. Baştuğ (2009), ise voleybolcular ile yaptığı araştırmada, müsabakadan 30 dakika önce alınan durumluk kaygı puanlarının yüksekliğinden ve performansa olan etkisinden bahsetmiş, sonuç olarak yüksek kaygı puanlarının performansı olumsuz yönde etkilediğine vurgu yapmıştır. Terzioğlu (2013), yaptığı çalışmada, kaygı düzeylerinin, cinsiyetler arasında ve yarışma öncesi-sonrası gibi durumlarda farklılık gösterdiğini belirtilmiştir. Hacıcaferoğlu ve ark. (2015)'nin yapmış oldukları araştırmada, cinsiyete bağlı olarak kadın sporcular lehine, yaş değişkenine göre, 20-22 ile 17-19 yaş arasında olan sporcuların, oynama süresi değişkenine göre ise bir yıldan az süredir halk oyunları oynayan sporcuların diğer gruplarda bulunan sporculara göre daha fazla müsabaka öncesi anlık kaygı duyduklarını ifade etmişlerdir.

Şirin ve Bayraktar (2007), bayan güreş sporcularını ile yaptıkları bir araştırmada ise sporcuların umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka sonucunda dereceye girme ve girememe durumlarına

ilişkin analiz yapmışlardır. Sonuç olarak umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha yüksek olan sporcuların dereceye giremedikleri, buna karşı umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha düşük olan sporcuların müsabaka başarılarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Literatür bilgilerinden çıkan ortak sonuçlar şu şekilde yorumlanabilir; sporcuların kaygı durumları, normal zamanlarda olduğu gibi gün içinde bulunulan durumla da ilişkilidir. Sporcunun kaygı seviyesi, hazırlandığı müsabaka veya yarışmanın zorluğuna göre değişmektedir. Kaygı, sporcunun başaramama, aşırı motivasyon, motivasyon eksikliği, müsabaka günü olabilecek saha ve seyirci şartları gibi durumlardan kaynaklanabilir. Bu gibi durumlar, zamanla ve iyi yetişmiş antrenörlerin doğru hamleleriyle aşılabılır. Sporcunun ne yapacağını bilmesi, kaygılarını azaltıp sportif performansında artmalara neden olabilir.

Yaptığımız bu araştırma sonucunda, sürekli kaygı ve durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif

bir korelasyon tespit edilmiştir ($r=0.766$; $p=0.000$). Fakat sporcuların şut isabet yüzdesi ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Literatürden de anlaşılacağı üzere kaygı hakkında, farklı branşlarda yapılmış birçok çalışma bulunurken basketbolda, şut isabetliliği ve kaygı hakkında benzer yapılmış çalışma yok denecek kadar azdır. Yukarıda bahsedilen araştırma sonuçlarından da referans alınarak araştırmamızda bulunan sonucun; deneklerin, genel olarak durumluk ve sürekli kaygı skorlarının ortalama değerlerden daha düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca daha önce bahsedildiği gibi kaygı anketi sonuçları, turnuvanın önemi ve zorluk derecesine göre farklılık gösterebilir. Bu nedenle yapılacak olan yeni araştırmalarda, kaygı anketlerinin sadece bölgesel turnuvalarda değil Türkiye Şampiyonası öncesinde de uygulanması gerektiği önerilmektedir.

ÖNERİLER

Çalışmanın bulguları, sonuçları ve farklı araştırma sonuçları incelendiğinde aşağıdaki ortak önerilerin yapılabileceğini düşünmekteyiz.

- Farklı yaş grupları üzerinde benzer konuda araştırmalar yapılabilir.

- Spor yapma yılı açısından isabet yüzdesi ve kaygı arasındaki ilişkiler karşılaştırılabilir.
- Turnuvanın önemi ve zorluk derecesine göre farklı kategorilerde örneğin Türkiye Şampiyonası öncesinde benzer konuda araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. **Ahsen A.** ISM: The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 1984;8: 15-42.
2. **Akandere M.** Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde Sporun etkisinin spor yapan ve spor yapmayan gruplar açısından incelenmesi, 1. Uluslararası spor psikolojisi sempozyumu bildirileri, Mersin, 1997;142-151.
3. **Baştuğ G.** Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2009;11(3): 15-20.
4. **Bunker L. and Rotella R.** Achievement and stress in sport: research findings and practical suggestion. In W.F. Staub (Ed.), *Sport Psychology An analysis of athlete behavior* (2nd ed.) Ithaca, NY: Movement Publications, 1980.
5. **Cerit E, Gümüşdağ H, Evli F, Şahin S, Bastık C.** Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *e-Journal of New World Sciences Academy, NWSA_Sports Sciences*, 2013; 8(1): 16-34.
6. **Csikszentmihalyi M.** *Beyond boredom and anxiety*, San Francisco, Jossey Bass, USA, 2000.
7. **Cüceloğlu D.** İnsan ve davranış psikolojinin temel kavramları, İstanbul: Remzi Kitapevi, 1994;277,278.
8. **Develi E.** Konya'da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2006.
9. **Hacıcaferoğlu S, Hacıcaferoğlu B, Seçer M.** Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue*,2015; (4): 288-297.
10. **Jones G, Swain A, Hardy L.** Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*,1993; 11 (6): 525-532.
11. **Kafkas AŞ, Yıldırım T, Kafkas ME, Özen G.** Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına giren adayların kaygı düzeyleri ile özel yetenek sınav performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,2014;(1), 1-13.
12. **Koç H.** Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü;2004.
13. **Konter E.** Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. Ankara: Bağırman Yayınevi,1998.
14. **Libert RM and Marris LW.** Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*,1967;975-978.
15. **Martens R, Burton D, Vealey R, Bump L and Smith D.** Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *Competitive anxiety in sport IL: Human Kinetics*,1990;117-213.

16. **Maynard IW, Hemming B, Warwick-Evans L.** The effects of somatic intervention strategy on competition state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *The Sport Psychologists*,1995;9:51-64.
17. **Rodrigo G, Luisardo M, Pereira G.** Relationship between anxiety and Performance in soccer players, *International journal of sport psychology*, USA, 1990;21:112-120.
18. **Sonstroem RJ and Bernardo P.** Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: A re-examination of the inverted-U curve. *Journal of Sport Psychology*, 1982;4:235-245.
19. **Spielberger CD.** Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberg (Ed.) *anxiety and behavior* New York: Academic Press, 1966.
20. **Spielberger CD.** Anxiety as emotional state, Hn, C.D Spielberger C.D. New York: Anxiety currents trend in theory on research academic press, 1970;23-43.
21. **Şirin EF. ve Bayraktar G.** Bayan güreşçilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka başarılarına olan etkisinin araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,2007;34-42.
22. **Taylor J. and Wilson GS.** Intensity regulation and sport performance exploring sport and exercise psychology, *American Psychological Association*, Washington DC.,2002.
23. **Terzioğlu EA, Koç Y, Yazıcı M.** Halkoyunları oynayanların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri (Erzincan Yöresi Örneği). *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,2013;6(2): 361-370.
24. **Trotter M. and Endler NS.** An Empirical Test of the Interaction Model of the Anxiety in a Competitive Equestrian Setting. *Personality and Individual Differences*,1999;27:861-875.
25. **Öner N. ve Le Compte A.** Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları,1983.
26. **Yücel EO.** Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi (Yüksek lisans tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2003.
27. **Woodman T. and Hardy L.** The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, UK, 2003;443-457.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



SBF
2015

