



Issn :1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ATATURK UNIVERSITY DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Editör
Editor Chief
Prof.Dr. M. Sait KELEŞ

Editör Yardımcısı
Editor Associate

Yrd.Doç.Dr. Ahmet ŞİRİNKAN
Yrd.Doç.Dr.Nurcan DEMİREL

Yayın Koordinatörü
Publishing Coordinator
Yrd.Doç.Dr. Yunuz ÖZTAŞYONAR

- ◆ 3-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARA UYGULANAN ARTİSTİK JİMNASTİK ETKİNLİKLERİNİN FİZİKSEL GELİŞİMLERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI
PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AGED 3-6 EFFECT OF APPLIED RESEARCH ON EFFECTIVENESS OF ARTISTIC GYMNASTICS
Sertaç ERCİŞ ve Ark.
- ◆ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
INVESTIGATION OF EXAMINATION ANXIETY LEVEL OF THE STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
Aydın GÖNÜL ve Ark.
- ◆ BİYOELEKTRİK İMPEDANS ANALİZ METODU İLE DİĞER METODLARIN NORMAL KİLOLU, FAZLA KİLOLU VE OBEZ' LERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI
ACCORDING TO THE NORMAL WEIGHT, OVERWEIGHT AND OBESE COMPARISON OF BIOELECTRIC IMPEDANCE ANALYSIS METHOD WITH THE OTHER METHODS
Evrin ÇAKMAKÇI^{ve} Ark.
- ◆ GÜREŞÇİLERE GÖRE İMGELEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ
THE EXAMINATION OF IMAGERY TYPE FOR WRESTLER
Serdar KOCAEKŞİ ve Ark.
- ◆ FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN BAZI FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI
COMPARISON OF SOME PHYSICAL SPECIALITIES OF SPORTSMEN ON DIFFERENT BRANCHES
H. Bayram TEMUR^{ve} Ark.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 14

SAYI NUMBER: 4

YIL / YEAR:2012

ISSN:1302-2040

EDİTÖR/EDITOR

Dr. M.Sait KELEŞ, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum

Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum

YAYIN KOORDİNATÖRÜ/PUBLISHING COORDINATOR

Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANLARI/ENGLISH CONSULTANTS

Dr. Mustafa GÜL, Erzurum

Dr. Sedat AKAR, Erzurum

Dr. Bülent GÜRBÜZ, Kırıkkale

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI/STATISTICAL CONSULTANTS

Dr.Başaran GENÇDOĞAN, Erzurum

Dr. Meltem Alkan MELİKOĞLU, Erzurum

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Caner AÇIKADA, Ankara
Dr. Fatih AKÇAY, Erzurum
Dr. Gül BALTACI, Ankara
Dr. Şenol DANE, Ankara
Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu
Dr. Güner EKENCİ, Ankara
Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara
Dr. Özbay GÜVEN, Ankara
Dr. Arslan KALKAVAN, Kütahya
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara
Dr. Ahmet KIZILTUNÇ, Erzurum
Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun
Dr. Feza KORKUSUZ, Ankara
Dr. Kazım ŞENEL, Erzurum
Dr. Ömer ŞENEL, Ankara
Dr. Kemal TAMER, Ankara
Dr. Azmi YETİM, Ankara
Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Amasya
Dr. Erdal ZORBA, Ankara
Dr. Hülya AŞÇI, Ankara
Dr. Akın ERDAL, Erzurum
Dr. İlhami GÜLÇİN, Erzurum
Dr. Recep GÜRŞOY, Erzurum
Dr. Nevin Atalay GÜZEL, Ankara
Dr. Ayşe Kin İŞLER, Ankara
Dr. Saliha KARATAY, Erzurum
Dr. Kadir YILDIRIM, Erzurum
Dr. Sema ALAY, Ankara
Dr. Velittin BALCI, Ankara

Dr. Şebnem CENGİZ, Şanlıurfa
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Ankara
Dr. Zafer ÇİMEN, Ankara
Dr. Erkan ÇALIŞKAN, Erzurum
Dr. Hüseyin EROĞLU, Erzurum
Dr. Zinnur GEREK, Erzurum
Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum
Dr. Dursun KATKAT, Erzurum
Dr. Necip Fazıl KİŞHALI, Erzurum
Dr. Hakan SUNAY, Ankara
Dr. İlhan ŞEN, Erzurum
Dr. Mehmet TUNÇKOL, Tokat
Dr. Fatih YENEL, Ankara
Dr. Ümit KARLI, Bolu
Dr. H.Alper GÜNGÖRMÜŞ, Ağrı
Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu
Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla
Dr. Latif AYDOS, Ankara
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum
Dr. Fatih KIYICI, Erzurum
Dr. Arzu GÜLBAHÇE, Erzurum
Dr. A.Haktan SIVRİKAYA, Balıkesir
Dr. Murat TAŞ, Ağrı
Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum
Dr. Murat AKYÜZ, Ağrı
Dr. S. Erim ERHAN, Erzurum
Dr. Deniz EKİNCİ, Samsun
Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN, Ankara
Dr. Recep CENGİZ, Şanlıurfa

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

Abone işlemleri

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

Reklam işlemleri

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

Yazarlara bilgi

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

Yayın hakkı

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

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)

Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

25240 ERZURUM/ TÜRKİYE

Tel:(0442) 2312234 • Faks:(0442) 2360985

e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

Dizgi, Baskı

Mega ofset, Erzurum

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. Yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbiri, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve hiçbir isim yazar olarak eklenemez veya yazar sırası değiştirilemez. Tüm yazılar editör ve ilgili editör yardımcısı ile en az iki danışman hakem tarafından incelenir. Editör ofisi gerek gördüğünde makaleyi üçüncü bir hakeme gönderebilir.

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

Yazım Kuralları

1. Yazım PC uyumlu bilgisayarda Microsoft Word Windows programı ile Arial veya Times New Roman karakteriyle yazılmalı, A4 sayfa büyüklüğünde beyaz kağıda ve kâğıdın tek yüzüne kâğıdın sol kenarında 2,5, sağ kenarında 2,5, üst ve alt kenarlarında 2,5'er cm. boşluk bırakılacak şekilde yazılmalıdır. Tümünde harf büyüklüğü 12 punto olmalıdır. Ancak, çalışmanın adı 14 punto ve boldlanmış olmalı, metinde yer alan tablolarda tek sayfaya sığdırılması istendiğinde 8 veya 9 punto harfler kullanılabilir.
2. Ana yazımda 1.5 tam satır aralığı kullanılmalıdır. Şekillerin ve çizelgelerin açıklamaları ile alıntılar ve dip notların yazımında ise 1 satır aralık kullanılmalıdır. 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 kelimedenden oluşmalıdır. İngilizce özet ise Türkçe özete denk olmalıdır.
5. **Kapak Başlığı:** Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı buldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

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

MakaleBaşlığı:

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

Sayın Editör,

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

Bu çalışmanın:

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

Yazar(lar)

İmza

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT / VOLUME: 14

SAYI / NUMBER: 4

YIL / YEAR:2012

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no

Orijinal Makaleler / Original Articles

-
- 9-17 3-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARA UYGULANAN ARTİSTİK JİMNASTİK ETKİNLİKLERİNİN FİZİKSEL GELİŞİMLERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI
PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AGED 3-6 EFFECT OF APPLIED RESEARCH ON EFFECTIVENESS OF ARTISTIC GYMNASTICS
Sertaç ERCİŞ, Ş.Öykü ŞİRİNKAN, Nazım SARAÇOĞLU
- 19-30 BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
INVESTIGATION OF EXAMINATION ANXIETY LEVEL OF THE STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
Aydın GÖNÜL, Ümid KARLI, Hanifi ÜZÜM, Güçlü ÖZEN, Erhan ÇAKIR, Ozan KAPLANDENİZ, Kemal AÇIKGÖZ
- 31-40 BİYOELEKTRİK İMPEDANS ANALİZ METODU İLE DİĞER METODLARIN NORMAL KİLOLU, FAZLA KİLOLU VE OBEZ'LERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI
ACCORDING TO THE NORMAL WEIGHT, OVERWEIGHT AND OBESE COMPARISON OF BIOELECTRIC IMPEDANCE ANALYSIS METHOD WITH THE OTHER METHODS
Evrin ÇAKMAKÇI, Fatma ARSLAN, Hüsamettin VATANSEV, Meryem AYRANCI,
- 41-47 GÜREŞÇİLERE GÖRE İMGELEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ
THE EXAMINATION OF IMAGERY TYPE FOR WRESTLER
Serdar KOCAEKŞİ, Cemal ULUDERE
- 49-56 FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN BAZI FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI
COMPARISON OF SOME PHYSICAL SPECIALITIES OF SPORTSMEN ON DIFFERENT BRANCHES
H. Bayram TEMUR, Mustafa ATLI, Atilla TEMUR, Zafer SOYGÜDER

3-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARA UYGULANAN ARTİSTİK JİMNASTİK ETKİNLİKLERİNİN FİZİKSEL GELİŞİMLERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI*

Sertaç ERCİŞ Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Ş.Öykü ŞİRİNKAN Atatürk Üniversitesi K.K.E.F. Okulöncesi Öğretmenliği

Nazım SARAÇOĞLU Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 3-6 yaş grubu çocuklara uygulanan artistik jimnastik etkinliklerinin fiziksel gelişimlerine etkisinin araştırılmasıdır.

Araştırmaya 3-6 yaş grubundan 36 öğrenci katıldı. Öğrencilerden 18'i deney grubu, 18'i kontrol grubu olarak belirlendi. Deney ve kontrol gruplarına kaba motor gelişim testleri ile nesne kontrol testleri uygulanarak ön test verileri belirlendi. Çalışmalar için özel hazırlanmış artistik jimnastik hareket eğitim programı hazırlandı.

Çalışmalar 8 hafta sürecinde haftada 2 gün, 60-90 dakika sürede gerçekleşti. 8 haftalık süreç sonunda deney ve kontrol gruplarına aynı testler yapılarak sonuçları kaydedilerek analizleri yapıldı.

Elde edilen veriler ssps.16.istatistik programında analiz edildi. Analiz olarak frekans, yüzde, minimum ve maksimum değerleri yapıldı. Görüşme sonuçları belirlenerek değerlendirildi.

Araştırma sonunda çocukların kaba motor gelişim testlerinde lokomotif testler ve nesne kontrol testleri ($p>0,05$ ve $p>0,01$) düzeyinde anlamlı gelişmeler gözlemlendi.

Anahtar Kelimeler: Okulöncesi, kaba motor, nesne kontrol, artistik jimnastik

ABSTRACT

PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AGED 3-6 EFFECT OF APPLIED RESEARCH ON EFFECTIVENESS OF ARTISTIC GYMNASTICS

The purpose of this study, the physical development 3-6 years old children to investigate the artistic gymnastics events.

3-6 age group, 36 students participated in the survey. Students 18 experimental group and control group were 18. Gross motor development tests and the object control tests.were applied with experimental and control groups pre-test data

Studies prepared for the special education program created moving artistic gymnastics. Work 2 days a week for 8 weeks in the process, took place within 60-90 minutes. At the end of week 8 results of experimental and control groups were recorded and evaluated by the same tests.

The data obtained were analyzed using ssps.16.istatistik. In the analysis of frequency, percentage, was the minimum and maximum values. The interview results were determined.

Research at the end of the locomotive tests and tests of children's gross motor development of object-control tests ($p>0,05$ ve $p>0,01$), significant improvements were observed at the level.

Keywords: Preschool, gross motor, object control, artistic gymnastics

*Çalışma 3-4 Mayıs 2012 tarihlerinde İstanbul'da yapılan "7. Okulöncesi öğretmenliği öğrenci kongresi" 'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Anaokullarında en az yer verilen ve aileler tarafından da en az önem gösterilen etkinlik, beden eğitimi etkinlikleridir. Matematik, resim, müzik ve kavram çalışmalarına gösterilen ilgi ne yazık ki bu alana gösterilmemektedir. Anaokullarında gerek içerde gerekse dışarıda uygun mekânın bulunmayışı, anaokulu öğretmenlerinin fiziksel aktivitelere ilgi duymayışı ve beden eğitimi öğretmenin bulunmayışı nedenler arasında sayılabilir. Oysa beden eğitimi programlarının bilinçli bir şekilde planlanıp uygulanmayışı eğitimde büyük bir eksiklik yaratmaktadır. Okulöncesi çocuklarının en belirgin özelliklerinden biri hareketli olmalarıdır. Hareket aynı zamanda, çocuğun gelişimini etkileyen önemli bir unsurdur. Çocukların hareket gereksinimlerini karşılayacak en uygun etkinlik ise, beden eğitimidir (Özer, Özer, 1998).

Çocukları oyun oynarken incelerseniz yaptıkları işe tamamen kendilerini verdiklerini, bu oyunun amaçsız ya da anlamsız olmadığını, ancak sonuçta belirli bir ürün bulunmadığını gözlemleyebiliriz. Gözlemleriniz ile bu çocukların oynadıkları oyun sonucu öğrenme yaşantılarını genişlettiklerini ve zenginleştirdiklerini, çünkü oyun amacıyla ellerinde ve yakın çevrelerinde her ne var

çalıştıklarını çeşitli kullanım yollarını ve özelliklerini araştırdıklarını da fark edebilirsiniz (Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2001).

Çocuğun toplumsal hayata uyabilmesi için gerekli alışkanlıkları kazanmış olması lazımdır. Onun, oyun oynarken arkadaşlarıyla işbirliği yapması, karar vermesi, oyunda lider olması, başarısını görerek kendine olan güveninin artması, yürürken veya dururken kulağına gelen bir komut veya müzikle durması veya harekete geçmesi, sinir sistemini dengeli hale getirmesi, beden eğitiminin ruhsal hayata etkisini yani önemli bir eğitim vasıtası olduğunu açıkça göstermektedir (Kantarcıoğlu, 1984).

Çocuğun sevmeye, sevilme, arkadaşlık kurma vb temel sosyal ihtiyaçlarını karşılama isteği onu diğer çocuklarla bir arada olmaya teşvik etmektedir Okulöncesi dönem çocuğu için bu ihtiyaçların karşılanabileceği en uygun ortam, oyun ortamıdır Oyun, çocuğun çevresiyle etkileşimini başlatan önemli bir araçtır (Atık, 1986).

Küçük çocuklar spor ortamında, çoğunlukla çok hızlı bir biçimde yeni beceriler kazanmaktadırlar. Örneğin, bazı çocuklar ilk alıştırmada topu yakalayamaz ya da doğru bir biçimde fırlatamazken, bir hafta sonra, topu hemen hemen her zaman

geliştiğini gören çocuklar oynamaktan çok daha fazla bir doyum elde etmektedirler (Gül, 2011).

Ayrıca, jimnastik alanında yapılacak olan hareketler özellikle çok basit düzey hareketlerden oluşmalı ve çocuğun aletleri tanımasına yönelik olmalıdır. Yapılacak bu tür uygulamalarla çocuklar her şeyden önce aletlerden korkmamayı ve çekinmemeyi öğrenmelidirler. İlköğretim birinci kademe düzeyinde uygulanacak olan jimnastik-dans, aletli ya da aletsiz yapılabilir. Ancak her iki formda da çocukta ritm duygusunu geliştiren ritmik hareketler ön planda olmalıdır. Bu tür hareketler, el çırpma, çubukla birbirine vurma, müzik vb. yardımcı araç ve gereçlerle uygulanmalıdır. Özellikle jimnastik ve dans, yer – zaman ve dinamik hareket özelliği açısından bir çok hareket biçimlendirme ve üretmede önemli yer tutmaktadır (Kale, 2007).

Motor beceriler açısından çocuklar farklı oranlarda gelişmektedirler. Anaokulunda bazı çocuklar, atlama ve sıçramaya hazırken, diğerleri daha buna hazır olmayabilir. Bazı çocuklar hareket eden topu takip edebilir; diğer bazıları ise, görsel olarak buna daha hazır olmayabilir. Çocukların farklı oranlarda gelişim göstereceğini dikkate alan öğretmen ve antrenörler, her bir çocuğun aynı beceriyi, aynı şekilde yerine getireceği beklentisi

içinde olmaz. Hiçbir çocuk diğerinin aynısı veya kopyası değildir. Çocukların yeteneklerindeki farklılıkları tanımak ve anlamak için dikkatli çalışmak gerekir (Konter, 2008).

Çocukların temel motor becerilerinin ve temel jimnastik hareketlerinin eğitilmesinde dikkat edilmesi gereken noktalar da vardır. Bunlar;

- * Motor becerilerin uygulamalarınsa sol bacakla başlamak,
- * Temel jimnastik hareketlerine sağdan başlamak,
- * Herhangi bir egzersize başlamadan önce, egzersizin anlatımının yapılması,
- * Jimnastik egzersizlerinde belirli bir uygulama sırası takip edilmesi. Baş-boyun, omuz-kol, vücut, kalça, bacak vb.
- * Egzersizlerin yoğunluğunun basamaklı yapılması (kolaydan zora, basitten karmaşığa),
- * Motor becerilerin ve jimnastik hareketlerinin gelişimi için düzenli bir uygulamada öğretmenin sayı sayması veya herhangi bir yöntemle tempo vermesi öğretim açısından önemlidir (Günsel, 2004).

Yaşamın ikinci yılından yedi yaşına kadar olan devrede çocuk temel becerileri kazanır. Bu temel beceriler koşma, sıçrama, sekme, atlama, yakalama, fırlatma, tekme atma gibi hareketlerdir. Bu beceriler tüm çocuklarda bulunan ortak

özellikler ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan “temel beceriler” olarak adlandırılmaktadır.

İki yaşından sonra temel beceriler kaba bir şekilde ortaya çıkar. Çocuklar kendi bedenlerinin hareket yeteneklerini anlamak ve bunları denemek için çaba gösterirler ve daha sonra daha uyumlu ve kontrollü bir hareket repertuarına sahip olurlar. İlk beş yılda çocuklar kaba hareketlerin (büyük kaslarla ilgili) kontrolünü kazanırlar. Beşinci yıldan sonra ise kavrama, fırlatma, yakalama, yazma ve alet kullanma gibi ince hareketlerin (küçük kasların hareketleri) koordinasyonu önem kazanır (Güven, 2005).

Bu çalışmada da temel amaç, okulöncesi çağıdaki çocukların hareket eğitiminin en çok karşılandığı jimnastik çalışmalarını ile artistik jimnastik etkinliklerinin çocukların temel motorsal becerilerine, fiziksel, sosyal ve psiko-

motor gelişimlerine katkısının araştırılmasıdır.

METOT

Araştırmaya 3-6 yaş grubundan 36 öğrenci katıldı. Öğrencilerden 18'i deney grubu, 18'i kontrol grubu olarak belirlendi. Deney ve kontrol gruplarına kaba motor gelişim testleri ile nesne kontrol testleri uygulanarak ön test verileri belirlendi. Çalışmalar için özel hazırlanmış artistik jimnastik hareket eğitim programı hazırlandı.

Çalışmalar 8 hafta sürecinde haftada 2 gün, 60-90 dakika sürede gerçekleşti. 8 haftalık süreç sonunda deney ve kontrol gruplarına aynı testler yapılarak sonuçları kaydedilip analizleri yapıldı.

Elde edilen veriler ssps.16.istatistik programında analiz edildi. Analiz olarak frekans, yüzde değerleri, minimum ve maksimum değerleri hesaplandı.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Deneklerin Yaş, Cinsiyet, Boy ve Kilo Durumları

	DENEY GRUBU			KONTROL GRUBU		
	DURUM	N	%	DURUM	N	%
YAŞ	3	3	16,7	3	3	16,7
	4	5	27,8	4	5	27,8
	5	7	38,9	5	8	44,4
	6	3	16,7	6	2	11,1
CİNSİYET	Erkek	12	66,7	Erkek	13	72,2
	Kız	6	33,3	Kız	5	27,8
BOY	99-102	4	22,3	101-102	3	16,7
	104-105	10	55,4	103-106	10	55,4
	112-118	4	22,3	112-117	5	27,9
KİLO	14-17	5	27,8	13-15	4	22,3
	18-19	2	11,1	16-19	8	44,4
	20-23	11	61,1	20-23	6	33,3

Tablo 2: Özel Hazırlanmış Artistik Jimnastik Programı

HAFTA	GÜN	MATERYAL	ETKİNLİK	AMAÇ
1.hafta	C.tesi	Jimnastik sırası	Yürüme, sıçrama, sekme.	Denge, çabukluk, koordinasyon geliştirme.
	Pazar		Yürüme, sıçrama ve sekme ile ilgili oyunlar	Grup halinde Denge, çabukluk, koordinasyon geliştirme.
2.hafta	C.tesi	Mini denge tahtası	Yürüme,	Denge, çabukluk,
	Pazar		Yürüme, sıçrama,	Koordinasyon geliştirme.
3.hafta	C.tesi	Mini Trampelen	Sıçrama ve sekme	Denge, çabukluk, koordinasyon geliştirme.
	Pazar		Sıçrama ve sekme	Denge, çabukluk, koordinasyon geliştirici oyunlar
4.hafta	C.tesi	Pilates topu	Denge, koordinasyon	Denge, koordinasyon ve özgüven geliştirme
	Pazar		Denge, koordinasyon	Denge, koordinasyon ve özgüven geliştirme
5.hafta	C.tesi	Denge aleti	Denge, koordinasyon	Denge, koordinasyon ve özgüven geliştirme
	Pazar		Denge, koordinasyon	Denge, koordinasyon ve özgüven geliştirme
6.hafta	C.tesi	Mini step tahtası	Koordinasyon, ritim	Adım ritmi geliştirme
	Pazar	Mini step tahtası	Koordinasyon, ritim	Adım ritmini müzik eşliğinde yapma
7.hafta	C.tesi	Mini trambolin	Ritmik sıçrama ve sekme	Denge, çabukluk, koordinasyon geliştirme.
	Pazar		Ritmik sıçrama ve sekme	Denge, çabukluk, koordinasyon geliştirme.
8.hafta	C.tesi	Bireysel gösteriler		
	Pazar	Grup gösterileri		

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ
Journal of Physical Education and Sport Sciences

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Durumları

TESTLER		MİNİMUM	MAKSİMUM	MEAN	ST.	Z
25 m Koşu	Ön test	6,05	9,13	7,62	1,00	,000
	Son Test	6,00	9,05	7,24	1,00	
Durarak Uzun Atlama	Ön test	30	75	41,66	11,11	,003
	Son Test	40	80	49,94	15,03	
25 m Slalom koşu	Ön test	8,92	15,36	11,14	2,03	,000
	Son Test	7,25	14,00	10,19	1,82	
Engel Atlama	Ön test	7	10	9,16	1,04	,007
	Son Test	10	10	10,00	,001	
Tenis Topu Fırlatma	Ön test	2,00	7,00	4,31	1,33	,000
	Son Test	3,50	8,50	5,68	1,38	
Atılan Topu Tutma	Ön test	1	3	1,55	,778	,000
	Son Test	2	3	2,72	,46	
Durarak Top Sürme	Ön test	1	5	2,11	1,23	,000
	Son Test	3	5	4,11	,67	
Topu havaya atıp tutma	Ön test	1	3	1,72	,89	,001
	Son Test	2	3	2,66	,48	
Duran topa ayakla vurma	Ön test	1	6,30	2,32	1,22	,000
	Son Test	2	7,60	3,28	1,26	
Eldeki Topa Vurma	Ön test	1	2	1,05	,23	,000
	Son Test	2	3	2,33	,48	

p>0,05 ve p>0,01

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Kontrol Grubunun Ön Test e Son Test Durumları

Testler		Minimum	Maksimum	Mean	St.	Z
25 m Koşu	Ön test	6,45	9,35	7,78	,98	,138
	Son Test	6,35	9,40	7,79	,98	
Durarak Uzun Atlama	Ön test	30,00	65,00	41,38	8,54	,478
	Son Test	40,00	55,00	41,05	10,84	
25 m Slalom koşu	Ön test	9,00	16,00	11,51	1,94	,849
	Son Test	9,05	15,00	11,55	1,69	
Engel Atlama	Ön test	7	10	9,16	1,04	,366
	Son Test	8	10	9,33	,84	
Tenis Topu Fırlatma	Ön test	2,00	7,00	4,31	1,33	,000
	Son Test	2,75	7,50	4,78	1,22	
Atılan Topu Tutma	Ön test	1	3	1,55	,78	,739
	Son Test	1	2	1,50	,51	
Durarak Top Sürme	Ön test	1	5	2,11	1,23	,000
	Son Test	2	5	2,94	1,05	
Topu havaya atıp tutma	Ön test	1	3	1,72	,89	,035
	Son Test	1	3	2,11	,67	
Duran topa ayakla vurma	Ön test	1	6,30	2,32	1,22	,000
	Son Test	1	7,00	2,75	1,24	
Eldeki Topa Vurma	Ön test	1	2	1,05	,23	,317
	Son Test	1	2	1,16	,38	

p>0,05 ve p>0,01

TARTIŞMA VE YORUM

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, oyun sayesinde çocuğun psiko-motor becerileri, gücü, tepkisi, dikkati artar, büyük, küçük kaslarını denetim altına alınır, organları eş güdüm ve denge, hareketlerde esneklik ve çeviklik sağlar (Seyrek, Sun, 1991).

Çocukların oyunla gelişimi çok eski yıllardan beri araştırılmaktadır. Bu araştırmaların büyük çoğunluğunda yapılan uygulamaların çocukların temel becerilerinde ve motorsal becerilerinde gelişmenin olduğu yönündedir.

Küçükkaya, (1989) nın 5-6 yaş grubu kız ve erkek çocukların motor gelişimlerinin sağlanmasında oyunun yeri ve önemi üzerine uygulamalı çalışmasında, önceden belirlenen yüz hedef davranışın % 85'i oyunlu uygulamalar ile çocuklara kazandırılmış ve olumlu olarak sonuçlanmıştır (Rivkin, 1995) akt. Poyraz, 2011).

Hollmann, W. (1991) tarafından yapılan araştırmada da, çocukluk dönemlerinde düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin fiziksel uygunluk ve motor becerilerin (koşma, sıçrama, atlama vb.) gelişmesinde etkili olduğu belirtilmektedir.

Ayrıca Unutkan ve Duman (2007) yaptıkları çalışmada, çocuklarla ilgili sağlıklı yaşam projesi ile ilgili olarak oluşturulan programda proje konularından

okul öncesinde yer alan farklı gelişim alanlarına yönelik çeşitli etkinlikler arasında (drama, sanat, Türkçe dil, okuma yazma vb.) oyunların uygulanmasında çocuklarda olumlu yönde gelişmeler olduğunu saptamışlardır.

Tepeli ve Arı'nın (2004) çalışmalarında ise, çocukların psikomotor gelişim becerileri üzerine farklı eğitim kurumlarında eğitim gören çocukların bazı değişkenlerde (zekâ puanı, temel kabiliyet puanı, el tercihi puanı) olumlu gelişmeler gözlenmiştir.

Pepe ve Yaman'ın (2010) çalışmalarında okul öncesi öğretmenlerin beden eğitimi ve spor dersleriyle ilgili görüşlerinde, beden eğitimi ve oyunun çocukların çok yönlü gelişimine (fiziksel, sosyal, ve psikolojik) katkı sağladığı, fakat öğretim programında yeterli uygulama imkanı, oyun salonu ve materyal olmadığını belirtmişlerdir.

Hacettepe Üniversitesi Beytepe Anaokulu'na devam eden 6 yaş grubundan 54 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada beden eğitimi programının çocukların motor performansları üzerine yapılan araştırmada beden eğitimi programının çocukların motor performansları üzerine etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi programı uygulayan grubun motor performans değerleri, uygulamayan grubun

motor performans deęerlerinden daha iyi bulunmuştur (Çoban, 2007).

Evridiki ve arkadaşları, (2004), motor performans üzerine gelişimsel olarak uygun müzik ve hareket programının etkilerini araştırmışlardır. Gelişimsel olarak uygun müzik ve hareket programının okulöncesi 4-6 yaş çocukların sıçrama ve dinamik denge performanslarını

pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, araştırma sonucumuzda da, okulöncesi çağındaki çocukların hareket eğitimi programına katılmaları, onların kaba motor ve nesne kontrol becerilerinin gelişimlerine katkı sağladığı bulgularına ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

1. **Anadolu Üniversitesi Yayınları**, Çocukta Hareket, Oyun Gelişimi ve Öğretimi, Eskişehir. (2001).
2. **Atık, B.** Okulöncesi Çağındaki Normal Gelişim Gösteren ve Down Sendromlu Çocukların Tercih Ettikleri Oyun Tiplerinin ve Oyun İçindeki Sosyal İklimi Davranışlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi Hacettepe Üniversitesi Ankara. (1986).
3. **Hollmann W** Development of Physical Performance and Endurance in Childhood and Adolescence, Monatschr Kinderhilkd, Nov;139(11):742-8. (1991).
4. **Özer, D. S. Özer, K.** Çocuklarda Motor Gelişim, Antalya. (1998).
5. **Pepe, K. Yaman** Okul öncesi Eğitimde Beden Eğitiminin Önemi, Uygulamaları ve Materyal Çeşitliliğinin Araştırılması, Uluslar arası Çocuk ve Spor Kongresi, 19-21 Nisan, Kuzey Kıbrıs. ,(2010).
6. **Tepeli, K. Arı, R** Temel Psikomotor Becerilerin Gelişimine Farklı Eğitim Kurumları ve Deneklerin Özlük, XIII. Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz, Malatya. (2004).
7. **Unutkan, Ö. P. Duman, H. G.** 5-6 Yaş Çocuklar İçin Sağlıklı Yaşam Projesinin Etkinliliği, XVI. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 5-7 Eylül, Tokat. (2007).
8. **Gül, G.K.** Çocuklar ve Spor, Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara. (2011).
9. **Rivkin, M.S.** The Great Outdoors Restoring Children's Rigt to play Outside. National Association for the Education of Young Children, Washington. (1995).
10. **Küçükaya, E.** 5-6 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocukların Motor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Ankara. (1989).
11. **Kantarcioglu, S.** Anaokullarında Beden Eğitimi, Ya-pa Yayınları, İstanbul. (1984).
12. **Kale, R.** İlköğretimde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi, Pegem Yayıncılık, Ankara. (2007).
13. **Günsel, A. M.** İlköğretimde Beden Eğitimi ve Uygulamaları, Anı Yayıncılık, Ankara. (2004).
14. **Konter, E.** Eylemde Bulunan Bir Varlık Olarak İnsan Neden Oynar?, Kanyılmaz Matbaası, İzmir. (2008).
15. **Çoban B.** 6 Yaş Çocuklarda Beden Eğitimi Programının Motor Becerilerine Etkisi, Elazığ. (2007), **Akt.Afyon, Y.A. Şentürk, H.E. Kırıcı, H.M.** Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki Çocuklarda Hareket Eğitiminin Motor Performansa Etkisi, 1st International Congress on Children and Sports, 19-21 April 2010, Northern, Cyprus. (2011),
16. **Evridiki, Zachopoulau, Aggeliki, Tsapakidou, Vasiliki** The Effect of a Developmentally Appropriate Music and Movement Program on

Motor Performance, Early Childhood Research Quarterly, Volume, 19, Issue 4, 631-642, (2004), **Akt.Afyon, Y.A. Şentürk, H.E. Kırıcı, H.M.** 1st International Congress on Children and Sports, 19-21 April 2010, Northern, Cyprus. (2011),

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Aydın GÖNÜL, Ümid KARLI¹, Hanifi ÜZÜM¹, Güçlü ÖZEN¹, Erhan ÇAKIR, Ozan KAPLANDENİZ¹,
Kemal AÇIKGÖZ

¹Bolu İzzet Baysal Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve uygulamalı derslerdeki uygulama ve teorik sınavlar öncesi durumluk kaygı seviyelerinin incelenmesidir.

Araştırmanın örneklem grubu, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitim gören 51 kadın ve 90 erkek toplam 141 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. İstatistiksel analizler için Pearson korelasyon katsayısı testi, eşleştirilmiş örneklemelerde t testi, bağımsız örneklemelerde t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Cinsiyetler arasında sürekli kaygı ($t=-3.12;p=0.002$), uygulama ($t=-3.01;p=0.003$) ve teorik ($t=-2.56;p=0.012$) sınav öncesi durumluk kaygı seviyeleri bakımından anlamlı fark bulunmuştur. Yaş ile teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.01$) negatif yönde bir ilişki ($r= -0.241$) tespit edilmiştir. Öğrencilerin, uygulama sınavları öncesi ile teorik sınavlar öncesi durumluk kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca, kaygı puanları bakımından sınıflar arasında ve bölümler arasında fark saptanmamıştır.

Sonuç olarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören kadın öğrencilerin kaygı seviyelerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca tüm öğrencilerin sürekli kaygı seviyeleri, sınav kaygı seviyelerinden daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Sürekli Kaygı, Durumluk Kaygı, Uygulama Sınavı, Teorik Sınav

INVESTIGATION OF EXAMINATION ANXIETY LEVEL OF THE STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the anxiety level of the students of School of Physical Education and Sport and to investigate the state anxiety level before practice and theoretical exam of practical lectures.

The study sample was composed of 51 female and 90 male totally 141 students educating in School of Physical Education and Sport. State Trait Anxiety Inventory (STAI) was used as data collection tool in this study. Pearson correlation coefficient test, paired samples t test, independent samples t test and one way ANOVA was used for statistical analysis.

There were significant difference between genders regarding to trait anxiety ($t=-3.12;p=0.002$), and state anxiety before practice ($t=-3.01;p=0.003$) and theoretical ($t=-2.56;p=0.012$) examinations. Significant ($p<0.01$), negative correlation ($r= -0.241$) was found between age and state anxiety scores before theoretical examination. No significant difference was found between state anxiety level before practice examinations and theoretical examinations. Furthermore, anxiety scores did not differ between classes and between departments.

As a conclusion, it was seen that female students' anxiety levels were higher than male students educating in School of Physical Education and Sport. Furthermore, trait anxiety level was higher than state anxiety levels for all students.

Key Words: Trait Anxiety, State Anxiety, Practice Exam, Theoretical Exam

GİRİŞ

Günümüzde insanların davranışı üzerinde etkili olduğu düşünülen stres, kaygı tükenmişlik, çatışma gibi birçok değişkenin varlığından söz edilmektedir. Özellikle psikoloji alanında çalışma yapan bilim adamları, bu değişkenlerin olası nedenlerini, nelerden etkilendiklerini ve bireyleri nasıl etkilediklerini inceleyerek yaşam kalitesini ve verimliliğini artırmaya çalışmaktadırlar.

Psikoloji alanında kaygı ve performans ilişkisi her zaman ilgi odağı olmuş ve çok üst seviyede seyreden kaygının performansı olumsuz yönde etkilediği bildirilmiştir (Çağlar, 1999). Anshel ve ark. (1991) kaygıyı, tehdidin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarı ile birlikte meydana gelen subjektif gerginlik hissi olarak tanımlamıştır. Öncül (2000) kaygıyı “gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkı bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu” olarak tanımlanmıştır. Kaygı duygusuna algı penceresinden bakıldığında “dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu” şeklinde ifade edilmiştir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003).

Kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır.

Durumluk kaygı, “çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantıki sebeplere bağlı, başkalarınca da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi” olarak tanımlanır (Kuru, 2000).

Durumluk kaygıda, bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, olumsuz duygularda ortadan kalkmaktadır (Batumlu ve Erden, 2007).

Sürekli kaygı ise bireyin kaygı yaşantısına olan yakınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif ölçütlere göre yansız/ortada olan durumların birey tarafından tehlikeli ve küçültücü olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu sürekli kaygı olarak adlandırılabilir. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin daha kırılgan oldukları ve karamsarlığa daha yatkın oldukları görülür (Öner, Le Compte, 1998).

Kaygı, bireyin farkında olmadığı güçlerini kullanarak üretken ve yaratıcı olmasını engelleyip kendini gerçekleştirmesine ve öğrenme sürecine etki edebilir (Güven ve Yalçınkaya, 1999). Bu yönü ile öğrenmeyi güçleştiren hatta engelleyen kaygı, eğitimin verimliliğinin

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

artırılabilmesi için üzerinde durulması gereken önemli bir konudur (Baltaş ve Baltaş, 1998).

Kaygı öğrenmeyi güçleştirmek ya da engellemekle kalmayıp kişinin kendine olan güveninin sarsılmasına ve ben duygusunun zedelenmesine neden olmaktadır. Birçok öğrenci sınavla birlikte kendi kişiliğinin değerlendirildiğini düşünmektedir. Böyle bir değerlendirme öğrenmeyi ve akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemektedir (Kutlu, 2001). Sınav kaygısı, sınav başarısı ile iç içe olan ve duygusal uyarılmışlık ile birleşen bir olgudur ve bu nedenle akademik performansı olumsuz etkilemektedir (Kondo, 1997). Lufi ve ark. (2004) öğrenciler arasında %30 sınav kaygısı sıklığı olduğunu ve bunun önemli bir bulgu olduğunu belirtmişlerdir.

Sınav kaygısıyla ilgili literatür incelendiğinde, bireyde sınav kaygısına neden olabilecek temel değişkenler; sınava hazırlık, gelecek ile ilgili endişeler, kendinizi nasıl gördüğünüz ile ilgili endişeler, başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler, genel sınav kaygısı, bedensel tepkiler ve zihinsel tepkiler olarak bildirilmiştir (Yeşilyaprak, 2003; Kağıtçıbaşı, 2004).

Öğrenciler başarılarının değerlendirildiği yazılı sınav veya tez savunması gibi etkinlikler öncesi ve sırasında yada sporcular müsabakalara

hazırlanırken artan kaygının çalışma kapasitelerini etkileyen önemli bir unsur olduğunu vurgulamaktadırlar (Roshchin ve ark., 2009).

Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Başer, 1988). Kaygı düzeyi yükseldikçe sporcu doğru karar almakta zorlanır ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve antrenmanlarda defalarca gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da yol açabilir (Gümüş, 2002). Kaygının yarattığı psikolojik tepkiler, farklı spor etkinliklerinde bulunan bireyleri duygusal ve bedensel olarak etkilemekte ve bu durum performansı olumsuz etkileyen çeşitli tepkilerin (ellerde terleme, karın ağrısı, mide bozuklukları, gerginlik, sinirlilik vs.) ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Johnson, 2009).

Bilindiği üzere Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri hem teorik hem uygulama sınavlarına tabi olmaktadır. Dolayısı ile bu öğrencilerin hem müsabaka hem de sınav kaygısının bir karışımını yaşadıkları ve bu kaygının onların akademik başarısı üzerinde etkisinin olduğu düşünülebilir. Bu noktadan hareketle yapılan bu çalışmada,

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerindeki sürekli kaygı düzeylerinin ölçülerek, pratik derslerin uygulama ve teorik sınavları öncesindeki durumluk kaygı seviyeleri arasındaki farklılığın bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma genel tarama modellerinden biri olan kesit alma yaklaşımı ve ilişkiisel tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırmanın evrenini aynı zamanda örneklem grubunu oluşturmaktadır. Bu örneklem grubu; 2011-2012 Güz döneminde Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda (Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği Bölümü) öğrenim gören, basketbol, voleybol, hentbol, yüzme, badminton ve uzak doğu sporları gibi pratik dersleri alan 51 bayan, 90 erkek olmak üzere toplam 141 öğrenciden oluşmuştur.

Çalışmada veri toplama aracı olarak Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır. Ölçek; Öner ve Le Compte (1998) tarafından Türkçeye çevrilerek, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Toplam 40 maddeden oluşan ölçek; 20 maddelik

“durumluk kaygı formu” ve 20 maddelik “sürekli kaygı formu” olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Ölçeğin alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha=0.83$ ile $\alpha=0.87$ arasında değiştiği bildirilmektedir (Öner ve Le Compte 1998; Aydemir, 2000; Şahin ve ark., 2002). Bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizi için öncelikle Sürekli Kaygı Ölçeğinde 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19’uncu maddeler, Durumluk Kaygı Ölçeğinde ise 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20’inci maddeler ters çevrilerek puanlanmıştır (Öner ve Le Compte 1998). Yapılan güvenilirlik analizinde sürekli kaygı, uygulama ve teorik sınavlar öncesi durumluk kaygı ölçeklerinin alfa güvenilirlik katsayıları sırası ile $\alpha=0.82$, $\alpha=0.91$ ve $\alpha=0.95$ olarak bulunmuştur. 4’lü Likert tipi olan ölçeğin, her bir ifadedeki yanıt kategorileri, 1=hiç uygun değil, 2=biraz uygun, 3=çok uygun ve 4=tamamen uygun şeklinde puanlanmıştır. Ölçekten elde edilen veriler analiz edilirken öncelikle ham verilerden, doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır ve bu sayıya önceden saptanmış değişmeyen bir değer (Sürekli Kaygı Ölçeği için 38; Durumluk Kaygı Ölçeği için 50) eklenerek bireyin kaygı puanı hesaplanır (Öner ve Le Compte 1998).

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Sürekli kaygı ölçek öğrencilerin sınavının olmadığı zamanda ders ortamından uzak sakin ve rahat bir halde iken uygulanmıştır. Durumluk kaygı ile ilgili veriler ise, uygulamalı derslerin teorik ve uygulamalı sınavlarının hemen öncesindeki son 10 dakika içinde, sınavın yapıldığı derslikler ve salonlarda toplanmıştır.

Verilerin analizi için öncelikle tüm verilerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Yaş ile

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin kaygı puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları (N=141)

	Arit. Ort. (\bar{x})	St. Sap. (SS)	En Küçük	En Büyük
Sürekli Kaygı	41.04	8.49	24.00	61.00
Durumluk Kaygı (Uygulama)	35.80	11.29	20.00	69.00
Durumluk Kaygı (Teorik)	36.69	13.85	20.00	79.00

Tablo 1’de öğrencilerin kaygı seviyeleri ile ilgili aritmetik ortalama, standart sapma, en küçük ve en büyük değerleri sunulmuştur. Burada, öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının aritmetik ortalamasının ($\bar{x}=41.04\pm 8.49$),

kaygı puanları arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi ile bakılmıştır. Uygulamalı ve teorik sınavlar öncesi durumluk kaygı puanları eşleştirilmiş örneklemelerde t testi ile analiz edilmiştir. Cinsiyet değişkeni bağımsız örneklemelerde t testi; sınıf ve bölüm değişkenleri ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile karşılaştırılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Veriler SPSS 16.0 programı ile analiz edilmiştir.

uygulama sınavı öncesi durumluk kaygı ($\bar{x}=35.80\pm 11.29$) ve teorik sınav öncesi durumluk kaygı ($\bar{x}=36.69\pm 13.85$) puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Yaş ve kaygı puanları arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı (r) analizi

	<i>Yaş</i>	<i>Sürekli Kaygı</i>	<i>Durumluk Kaygı (uygulama)</i>	<i>Durumluk Kaygı (Teorik)</i>
<i>Yaş</i>	-	-.061	-.101	-.241**
<i>Sürekli Kaygı</i>		-	.429**	.351**
<i>Durumluk Kaygı (Uygulama)</i>			-	.507**
<i>Durumluk Kaygı (Teorik)</i>				-

**p< 0.01

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin yaşı ile teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanı arasında ($r=-0.241$) istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.01$) negatif bir ilişki bulunmuştur. Sürekli kaygı puanı

ile uygulama sınavı öncesi ($r=0.429$) ve teorik sınavı öncesi durumluk kaygı puanları ($r=0.351$) arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.01$) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Uygulama ve teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

	Sınav türü	N	\bar{x}	Ss	t	p
Erkek	Uygulama	90	1.68	0.48	-0.64	0.52
	Teorik	90	1.72	0.65		
Kadın	Uygulama	51	1.97	0.64	-0.52	0.60
	Teorik	51	2.02	0.71		
Tüm Öğrenciler	Uygulama	141	1.79	0.56	-0.83	0.40
	Teorik	141	1.83	0.69		

Uygulama ile teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanları arasında fark ($p>0.05$) bulunmamıştır (Tablo 3). Yine cinsiyetler ayrı ayrı incelendiğinde de

uygulama ile teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanları arasında farka rastlanmamıştır.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Tablo 4. Kaygı puanları bakımından cinsiyetlerin karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	p
Sürekli Kaygı	Erkek	90	39.36	8.24	-3.12	0.002
	Kadın	51	44.00	8.19		
Durumluk Kaygı (Uygulama)	Erkek	90	33.71	9.67	-3.01	0.003
	Kadın	51	39.50	12.97		
Durumluk Kaygı (Teorik)	Erkek	90	34.48	13.15	-2.56	0.012
	Kadın	51	40.58	14.34		

Tablo 4'te görüldüğü gibi, sürekli kaygı ($t=-3.12;p=0.002$), uygulama sınavı öncesi durumluk kaygı ($t=-3.01;p=0.003$) ve teorik sınav öncesi durumluk kaygı ($t=-$

2.56; $p=0.012$) puanları bakımından erkekler ile kadınlar arasında kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 5. Kaygı puanları bakımından sınıfların karşılaştırılması

Ölçekler	Birinci Sınıf $\bar{x} \pm SS$	İkinci Sınıf $\bar{x} \pm SS$	Üçüncü Sınıf $\bar{x} \pm SS$	Dördüncü Sınıf $\bar{x} \pm SS$	F	p
Sürekli Kaygı	41.84±8.87	40.64±8.79	41.25±8.51	40.14±7.83	0.24	0.87
Durumluk Kaygı (uygulama)	38.00±10.22	34.00±12.62	36.87±10.02	33.66±12.31	1.23	0.30
Durumluk Kaygı (Teorik)	40.97±14.28	35.75±14.11	35.56±12.06	33.59±14.67	1.83	0.14

Tek yönlü varyans analizi sonucuna göre, sürekli kaygı ($F_{(3;137)}=0.24;p>0.05$), uygulama sınavı öncesi durumluk kaygı ($F_{(3;137)}=1.23;p>0.05$) ve teorik sınav

öncesi durumluk kaygı ($F_{(3;137)}=1.83;p>0.05$) puanları bakımından sınıflar arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (Tablo 5).

Tablo 6. Kaygı puanları bakımından bölümlerin karşılaştırılması

Ölçekler	BEÖ $\bar{x} \pm SS$	ANE $\bar{x} \pm SS$	SYÖ $\bar{x} \pm SS$	F	p
Sürekli Kaygı	41.79±8.79	41.12±8.56	39.81±8.01	0.71	0.50
Durumluk Kaygı (uygulama)	36.19±10.43	36.32±11.81	34.83±12.35	0.23	0.80
Durumluk Kaygı (Teorik)	37.20±13.59	40.32±14.30	33.27±13.46	2.47	0.10

BEÖ: Beden Eğitimi Öğretmenliği; ANE: Antrenörlük Eğitimi; SYÖ: Spor Yöneticiliği

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Bölümlerin karşılaştırılmasıyla ilgili veriler Tablo 6’da sunulmuştur. Tek yönlü varyans analizi sonucu, sürekli kaygı ($F_{(2;138)}=0.70;p>0.05$), uygulama sınavı öncesi durumluk kaygı ($F_{(2;138)}=0.22;p>0.05$) ve teorik sınav

öncesi durumluk kaygı ($F_{(2;138)}=2.46;p>0.05$) puanları bakımından bölümler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sınav kaygısı öğrencilerin akademik başarısını etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Aşırı kaygının öğrencilerin düşük performans sergilemesine ve sınavlarda başarısız olmalarına yol açtığı bilinmektedir. Wine 1971 yılında yüksek sınav kaygısına sahip olan öğrencilerin düşük sınav kaygısına sahip olanlara göre sınav esnasında dikkatlerinin daha dağınık olduğunu ve performanslarının da buna bağlı olarak azaldığını rapor etmiştir (akt. Koçkar ve ark., 2002). Bu noktadan hareketle, bu bölümde beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sürekli kaygı, pratik derslerdeki uygulama ve teorik sınav öncesi durumluk kaygı düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

Öğrencilerin kaygı puanlarının aritmetik ortalamaları dikkate alındığında, sürekli kaygı puanlarının pratik derslerdeki uygulama ve teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 1). Aşçı ve Kin’in (1998) bayan futbolcular ve Civan ve ark.

(2010) ise sporcuların sürekli kaygı puanlarının durumluk kaygı puanlarına göre önemli ölçüde yüksek olduğunu rapor etmeleri mevcut çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Dündar ve ark. (2008) öğrencilerin sürekli kaygı puanının durumluk kaygısına göre yüksek çıkmasının nedeni olarak, onların gelecek kaygısından kaynaklanabileceğini öne sürmektedirler. Milli Eğitim Bakanlığında elde edilen 2012 Şubat ayı verilerine göre Türkiye’de yaklaşık 33000 işsiz beden eğitimi öğretmeni bulunmaktadır (www.mebhaberleri.com, 2012). Yine, Milli Eğitim Bakanlığınca 3 Şubat 2012 tarihinde yapılan öğretmen atamasında beden eğitimi öğretmenlerine 712 kişilik kontenjan verilmiştir (www.memurlar.net, 2012). Bu veriler göz önünde bulundurulduğunda, beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının yüksek çıkmasının gelecek kaygısından kaynaklanabileceği söylenebilir.

Öğrencilerin yaşı ile teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.01$) düşük

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

seviyede negatif bir ilişki bulunurken, diğer taraftan sürekli kaygı ve uygulama sınav öncesi durumluk kaygı puanı ile yaş arasında ilişki bulunmamıştır (Tablo 2).

Literatürde yaş ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sonuçları farklılıklar göstermektedir. Özbekçi (1989) basketbol, voleybol ve atletizm sporcularını durumluk kaygı puanları bakımından incelemiş ve yaş ile müsabaka stres düzeyleri arasında bir ilişki bulamamıştır. Bir başka çalışmada Arseven ve Güven (1992), yaşlara göre (20 yaş üstü ve 20 yaş altı) iki gruba ayrılan değişik dallardaki (basketbol, hentbol, voleybol ve atletizm) sporcuların müsabaka ortamındaki kaygı düzeyi ile ilgili verileri analiz etmiş ve çıkan sonuçlar arasında anlamlı bir ilişki görememişlerdir. Özyürek ve Demiray (2010) öğrencilerin yaşları ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını ancak, öğrencilerin yaşı arttıkça sürekli kaygı puanlarında bir azalma olduğuna dikkat çekmektedir. Yaş ile kaygı arasındaki ilişki ile ilgili değişik sonuçların bulunması bu çalışmalarda araştırma guruplarının yaş aralıklarının çok farklı olmasından kaynaklanabilir. Mevcut çalışmada, yaş ile teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanı arasındaki negatif ilişkinin sebebi ilerleyen yaşla birlikte öğrencilerin sınav deneyimi kazanmaları ile açıklanabilir.

Uygulamalı derslerdeki uygulama sınavı ile teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanları arasında t testine göre istatistiksel olarak anlamlı fark ($p>0.05$) bulunmamıştır (Tablo 3). Diğer taraftan cinsiyetlere göre sürekli kaygı, uygulama sınavı öncesi durumluk kaygı ve teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanları bakımından erkekler ile kadınlar arasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$) fark bulunmuştur (Tablo 4).

Literatürde, erkeklere oranla kadınların daha yüksek kaygı sergilediğini rapor eden birçok çalışma mevcuttur (Peleg-Popko, 2004; Daly ve ark., 1994; Chang, 1997; Onwuegbuzie ve ark. 1997; Segal ve Weinberg, 1994). Türk toplumu üzerinde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Örneğin; Kapıkıran (2002), Yıldız (2007) ve Dündar (2008) yaptıkları çalışmalarda bayan öğrencilerin sınav kaygı düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Özgül (2003), "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri" konulu çalışmasında; cinsiyete göre durumluk kaygı puanları arasında fark saptamazken, kızların sürekli kaygı puanlarını önemli ölçüde yüksek bulmuştur. Araştırmacı bu durumun kız öğrencilerin öğrenme yaşantılarının zorluklarının yanı sıra, ailelerinden uzakta olmalarından ötürü çevredekilere karşı güvensizlik,

sahipsizlik, huzursuzluk, aşırı duygusallık ve stres altında çok fazla duyarlılık gösterme gibi yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimlerinden kaynaklandığını savunmuştur. Alisinanoğlu ve Ulutaş (2003) kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermesinin ve yapılan araştırmalarda kızların erkeklerden daha kaygılı çıkmasının nedenini kızların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarına bağlamışlardır. Berger ve Shechter (1996) kız öğrencilerin zorluklar karşısında erkek öğrencilere göre daha savunmasız kaldıklarından dolayı kaygı puanlarının yüksek olduğunu vurgulamaktadır.

Kadınların erkeklere oranla sürekli ve durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olmasının pek çok nedeni olabilir. Örneğin, bayanların spor alanında erkeklere oranla daha fazla istihdam sorunu yaşama ihtimali, sporcu bayanların ailelerinden, arkadaşlarından ve toplumun diğer kesimlerinden yeterince destek görememeleri gibi sebepler kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasına neden olabilir.

Öğrencilerin, öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre kaygı puanlarının değerlendirilmesi için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda öğrenim görülen sınıf düzeylerine göre sürekli kaygı, uygulama sınavı öncesi durumluk kaygı ve teorik sınav öncesi

durumluk kaygı puanları bakımından anlamlı ($p>0.05$) fark bulunmamıştır. Ancak, anlamlı fark tespit edilmemiş olmakla birlikte, uygulama ve teorik sınav öncesi durumluk kaygı puanlarının aritmetik ortalaması incelendiğinde ilerleyen yıllarla birlikte kaygı puanlarının azaldığı görülmektedir (Tablo 5). Kapıkıran (2002) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, birinci sınıf öğrencilerinin kaygı puanının 2. ve 4. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Sınav kaygısının ilerleyen yıllarla birlikte azalmasının nedeni öğrencilerin zaman içerisinde sınav sistemlerine alışmaları ile açıklanabilir.

Beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler arasında sürekli ve sınav öncesi durumluk kaygı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. (Tablo 6). Bu sonuçlar dikkate alındığında farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin kaygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının, teorik sınav ve uygulama sınav öncesi puanlarından yüksek bulunduğu, yaş ile teorik sınav kaygı puanı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Ancak cinsiyet değişkenine göre erkekler ile

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

kadınların kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan incelemede kadınların sürekli kaygı, teorik sınav ve uygulama sınavı öncesi durumluk kaygı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

KAYNAKLAR

- Alisanoğlu, F. ve Ulutaş, İ.** Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 2003; 28(128): 65-71.
- Anshel, M.H., Freedson, P., Hamill, J., Hoywood, K., Harvat, M. and Plowman, S.** Dictionary of The Sport and Exercise Sciences. Champaign: Human Kinetics Books, 1991.
- Arseven, A. ve Güven, Ö.** Sporcuların Müsabaka Ortamındaki Anksiyete Düzeyleri. Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi, 1992.
- Aşçı, H. ve Kin, A.** Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi. Ankara: H.Ü. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım 1998, 247.
- Aydemir, Ö.** Psikiyatride Değerlendirme Araçları: Özellikleri, Türleri, Kullanımı. Editörler: Aydemir Ö, Köroğlu E, Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2000; 21-30.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z.** Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: 18. Basım, Remzi Kitabevi, 1998.
- Başer, E.** Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ankara: Bağırhan Yayınları, 1988.
- Batumlu, D.Z. ve Erden, M.** The Relationship Between Foreign Language Anxiety and English Achievement Of Yıldız Technical University School Of Foreign Languages Preparatory Students. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 2007; 3(1): 24 – 38.
- Berger, R. and Shechter, Y.** Guidelines for Choosing an "Intervention Package" for Working with Adolescent Girls in Distress. Adolescence, 1996; 31: 709-719.
- Chang, J.I.** Contexts of Adolescent Worries: Impacts of Ethnicity, Gender, Family Structure, and Socioeconomic Status. The Annual Meeting of NCFR Fatherhood and Motherhood in a Diverse and Changing World, Arlington, VA, 1997.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M.** Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2010; 7: 1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>.
- Çağlar, E.** Genç ve Yıldız Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimi. Spor Bilimleri Dergisi, 1999; 3(3): 19-28.
- Daly, J.A., Kreiser, P.O. and Rogharr, L.A.** Question-Asking Comfort: Explorations of The Demography of Communication in The Eighth-Grade Classroom. Communication Education, 1994; 43: 27-41.
- Dündar, S., Yapıcı, Ş. ve Topçu, B.** Üniversite Öğrencilerinin Bazı Kişilik Özelliklerine Göre Sınav Kaygısının İncelenmesi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008; 28(1): 171-186.
- Gümüş, M.** Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya; 2002.
- Güven, A. ve Yalçınkaya, M.** Öğretmen Adaylarının Kendini Gerçekleştirmede Engellendikleri Sorunlara Göre Sürekli Kaygı Düzeyleri. DEÜ Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 1999; 11: 104-115.
- http://www.mebhaberleri.com/Aday-Ogretmen/3334-33-bin-beden-egitimi-ogretmeni-atama-bekliyor_.html, 17 Şubat 2012.
- <http://www.memurlar.net/haber/216827/>, 17 Şubat 2012.
- Johnson, L.** Anxiety, Stress, and Coping in the Sport of Gymnastics Final. Sport Psychology, 2009; (<http://www.unicommons.com/node/6934>).
- Kağıtçıbaşı, Ç.** Yeni İnsan ve İnsanlar. İstanbul: Evrim Yayınları, 2004.
- Kapıkıran, Ş.** Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2002; 11: 34-43.
- Koçkar, İ.A., Kılıç, G.B. ve Şener, Ş.** İlköğretim Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2002; 9(2): 100-105.
- Kondo, D.S.** Strategies for Coping with Test Anxiety. Anxiety Stress and Coping, 1997; 10: 203-215.
- Kuru, E.** Sporda psikoloji. Ankara: G. Ü. İletişim Fakültesi Basımevi, 2000.
- Kutlu, Ö.** Ergenlerin Üniversite Sınavlarına İlişkin kaygıları, Eğitim ve Bilim, 2001; 26(121): 12-23.
- Lufi, D., Okasha, S. and Cohen, A.** Test Anxiety and Its Effect on the Personality of Students with Learning Disabilities. Learning Disability Quarterly, 2004; 27: 176-184.
- Onwuegbuzie, A.J., Bailey, P. and Daley, C.E.** Foreign language anxiety among college students. The annual meeting of the Mid-South Educational Research Association, Memphis, TN, 1997.
- Öncül, R.** Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 2000.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Öner, N. ve Le Compte, A. Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Bogaziçi Üniversitesi Yayınevi, 1998.

Özbekçi, F. Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul; 1989.

Özgül, F. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Sivas; 2003.

Özyürek, A. ve Demiray, K. Yurtta ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Doğu Üniversitesi Dergisi, 2010; 11(2): 247-256.

Peleg-Popko, O. Differentiation and Test Anxiety in Adolescents. Journal Of Adolescent, 2004; 27: 645-662.

Roshchin, N.I., Naumov, A.S., Orlov, A.N., Butakov, G.L., Smetannikov, P.V. and Makarova, O.A. Method to Increase and Accelerated Rehabilitate The Capacity For Work.

United States Patent Application Publication, US 2009/0258087 A1, 2009.

Segal, J.D. and Weinberg, R.S. Sex, Sex Role Orientation and Competitive Trait Anxiety”, Journal of Sport Behavior, 1994; 7(4): 153-159.

Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. and Lushene, R.E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970.

Şahin, N.H., Batgün, A.D. ve Uğurtaş, S. Kısa Semptom Envanteri: Ergenler için Kullanımının Geçerlik, Güvenirlik ve Faktör Yapısı. Türk Psikiyatri Dergisi, 2002; 13(2):125-135.

Yeşilyaprak, B. Eğitimde Rehberlik Hizmetleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2003.

Yıldız, H.Y. Sınav Kaygısı-Ana-Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara; 2007.

BİYOELEKTRİK İMPEDANS ANALİZ METODU İLE DİĞER METODLARIN NORMAL KİLOLU, FAZLA KİLOLU VE OBEZ'LERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Evrım ÇAKMAKÇI¹ Fatma ARSLAN² Hüsamettin VATANSEV³ Meryem AYRANCI³

1. Selçuk Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Konya/Türkiye
2. Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aksaray/Turkey
3. Selçuk Üniversitesi. Selçuklu Tıp Fakültesi, Konya/Türkiye

11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Poster Olarak Sunulmuştur 10 - 12 Kasım 2010 – Antalya

ÖZET

Kadınların aşırı beslenme, hareketsiz yaşam ve doğum kilolarının sebep olduğu obezite problemleriyle karşı karşıya kaldıkları gözlenmektedir. Şişmanlığın ve obezitenin tespit edilmesinde BMI, BKO, BÇ ve DKK ölçüm metotları ile Biyoelektriksel İmpedans Analiz yöntemi de kullanılmaktadır. Bu çalışmanın amacı vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde kullanılan yöntemlerin normal kilolu, fazla kilolu ve obez yetişkin bayanlarda etkinliklerini karşılaştırmaktır. Çalışmaya yaş ortalamaları $25,70 \pm 7,85$ (N=17) normal kilolu, $32,47 \pm 8,22$ (N=36) fazla kilolu, $38,12 \pm 8,95$ (N=40) obez ve toplamda N=93 yetişkin bayan katılmıştır. Deneklerin vücut kompozisyonları BMI, BKO, BÇ ve DKK ve Biyoelektrik İmpedans Analiz yöntemi ile ölçülerek değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 11,5 paket programında One Way Anova ve Tukey testi uygulanmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi. Araştırmaya katılan yetişkin bayanların antropometrik ölçüm sonuçlarına göre BMI, Bel Çevresi ve Biyoelektrik İmpedans Analiz yöntemi değerleri tüm gruplar arasında farklılık gösterirken ($p < 0,05$); Bel/Kalça oranı değerlerinin normal kilolu ve obez grupları arasında farklı olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

BMI ve BİA yönteminin obeziteyi tespit etmede önemli olduğu abdominal obeziteyi tespit etmek için bel çevresi ile birlikte beraber kullanılmasının daha faydalı olabileceği düşünülmektedir.

ACCORDING TO THE NORMAL WEIGHT, OVERWEIGHT AND OBESE COMPARISON OF BIOELECTRIC IMPEDANCE ANALYSIS METHOD WITH THE OTHER METHODS

SUMMARY

Women are faced with the problem of obesity because of over-nutrition, still life and birth weight. To Assess overweight and obesity are used with Body mass index (BMI), waist circumference, waist/hip ratio and skinfold thickness measurement method and Bioelectrical impedance analysis method. The purpose of this study was to compare of the methods used to assess body composition in normal weight, overweight and obese in adults women. In this study participated adult women that the mean age of normal weight 25.70 ± 7.85 (N = 17), overweight 32.47 ± 8.22 (N = 36), obese 38.12 ± 8.95 (N = 40) and total N = 93. subjects' body composition were evaluated with Body mass index, waist circumference, waist/hip ratio and skinfold thickness measurements and measured using bioelectric impedance analysis. For statical analysis, One Way Anova and Tukey tests were performed. Significance level was accepted as 0,05 for all tests. According to the results of anthropometric measurements was found BMI, waist circumference, and bioelectrical impedance analysis method for all the groups differ ($p < 0.05$), waist / hip ratio values were found to be different between normal weight and obese groups ($p < 0,05$) that participated in the research.

Body mass index and bioelectric impedance are important methods to detect of obesity, and the waist circumference be used together these methods to determine the abdominal obesity may be more useful.

GİRİŞ

Büyüme ve vücut bileşimi, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kitle indeksi (BMI), çap ve çevre ölçümleri (bel çevresi, kalça çevresi, bel/kalça oranı, kulaç uzunluğu, baldır çevresi, vb.) deri kıvrım kalınlıkları (DKK), biyoelektriksel impedans (BİA) ölçümü ile vücut yağ yüzdesi ve yağsız vücut kitlesi tespitleri sıklıkla kullanılan antropometrik yöntemlerdir (Utter ve ark, 2001; Bilgiç, 2003 ; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2003).

Obezitenin değerlendirilmesinde çeşitli yöntemler kullanılmaktadır (WHO,1995). Epidemiyolojik çalışmalar; genellikle obez ve kiloluları tespit etmek için boy ve kilodan hesaplanan (kilo/boy²) BMI uygular (WHO, 2000; E P I, 1998). Dünya Sağlık Örgütü, hem kiloluların (BMI: 25.0 kg/m²) hem de obezlerin (BMI: 30.0 kg/m²) sınıflandırılmasında BMI kullanılmasını önermektedir(WHO, 2004). Bunun yanı sıra eskiden beri kullanılan farklı yöntemlerden biri de DKK'nın ölçümüdür. Ayrıca, özellikle abdominal obezitenin değerlendirilmesi amacıyla bel/kalça oranı ve bel çevresi ölçümü uygulanmaktadır(Lean ve ark,1996; Lean ve Han 1995). BMI vücut kompozisyonunu direkt ölçmez(E P I, 1998), yetişkinlerde vücut yağının değerlendirilmesinde yaş ve cinsiyetten etkilendiği için her zaman etkin olamamaktadır (Gallagher ve ark, 1996).

BKO oranı vücudun yağ dağılımını, BMI'den bağımsız olarak ölçen bir antropometrik yöntemdir. BKO oranı 0.72'nin üstündeki değerlerde olması anormaldir ve erkeklerde 1'in, kadınlardaysa 0.9'un üzerine çıkınca yağ dağılımının komplikasyon etkisi ihmal edilemez. Bel Çevresi ölçümü vücut yağını yansıtır ve kemik yapıların çoğunu (omurga hariç), büyük kas kitlelerini kapsamaz (Bjorntorp 2001). Bel çevresinin ölçümü riskleri belirlemede etkili bir yöntemdir. Bayanlarda 80 cm normal, 85 cm ve üzeri ise tehlikelidir. Fazla ağırlığın ölçüsü yanında yağların dağılım yeri (bir araya toplandığı yer) önemli risk faktörüdür. Çünkü yağ hücreleri onların buldukları bölgeye bağlı olarak farklı metabolik aktivitelere sahiptirler (Rosato ve ark, 1990). Son yıllarda yağsız doku kilesi ve yağ dokusunun elektriksel geçirgenliğinin farklı olmasına dayanılarak geliştirilen BİA yöntemi taşınabilir bir cihazla ve kullanıcı deneyimi gerektirmeksizin çabuk sonuç verdiği için giderek yaygın bir şekilde kullanılmaya başlamıştır (Lukaski, 2003). Vücut yağ oranının değerlendirilmesinde en etkili yöntemlerden bir tanesidir (Xie ve ark, 1999). Bu yöntem yağın uygulanan elektrik akımına karşı zayıf geçirgen olması esasına dayanmaktadır (Webber ve ark, 1994). Sadece sağlıklı bireylerde değil aynı zamanda orta seviye obezler, diyabet

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

hastaları, kronik böbrek yetmezliği ve diğer tıbbi şartlarda vücut kompozisyonunun analizi için faydalı bir teknik olabilir (Guida ve ark, 2000).

Yapılan bu çalışmada; vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde kullanılan referans yöntemlerin normal kilolu, fazla kilolu ve obez yetişkin bayanlarda etkinliklerini karşılaştırmak amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Etik kurul onayı alındıktan sonra, çalışmaya sağlık problemi olmayan, KOMEK (Konya Meslek Edindirme Kursu) bünyesinde açılan step-aerobik egzersiz programına kayıt yaptıran yetişkin bayanlar katıldı. Egzersiz programı öncesinde deneklerin boy ve vücut ağırlıkları ölçüldü, vücut ağırlığı (kg) / boy (m) formülü ile BMI hesaplandı. Dünya sağlık örgütü tarafından yapılmış olan sınıflandırmaya göre zayıf (Z: BMI 18.5 kg/m² altında), normal kilolu (NK: BMI 19-24.9 Kg/m²), fazla kilolu (FK: BMI 25-29.9 Kg/m²) ve obez (O: BMI 30-39.9 Kg/m²) olarak değerlendirildi (WHO, 1995). Yapılan sınıflandırma sonucunda yaş ortalamaları 25,7059±7,85 normal kilolu (N=17), 32,4722±8,22 fazla kilolu (N=36) ve 38,1250±8,95 yıl olan obez (N=40)

bayan olduğu tespit edilerek toplamda 93 sağlıklı bayan gönüllü olarak katıldı.

Vücut yağ yüzdesinin belirlenebilmesi için, Holtain marka Skinfold Kaliper kullanılarak; biceps, triceps, subskapular ve suprailyak cilt kıvrım kalınlıkları ölçüldü (Guida ve ark, 2000). Antropometrik parametrelerden Durning-Womersley formülü kullanılarak vücut yoğunluğu hesaplanarak (Durnin ve Womersley,1974) vücut yağ yüzdesi hesaplanmasında Siri formülü kullanıldı (Siri, 1956). Bioelektriksel impedans analiz metodu ile ölçüm yapan Inbody 720 cihazı ile VYY değerleri hesaplandı.

Elde edilen verilerin hesaplanması ve değerlendirilmesinde SPSS for Windows11,5 paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistiksel analizlerin sonuçları ortalama ve standart sapma (±) verilerek özetlendi. Gruplar arası karşılaştırma için One Way Anova testi, gruplar arası farkın tespit edilmesi için Post Hoc Tukey testi uygulandı. Tüm testler için anlamlılık düzeyi p< 0.05 olarak alındı.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya katılan yetişkin bayanların betimsel istatistikleri

Gruplar	N	YAŞ	BOY	KİLO
		mean±ss	mean±ss	mean±ss
Normal kilolu (A)	17	25,70±7,85	164,32±5,94	61,61±6,75
Fazla kilolu (B)	36	32,47±8,22	160,74±6,24	70,20±6,86
Obez (C)	40	38,12±8,95	158,42±4,92	86,98±10,86

Tablo 2: Araştırmaya katılan yetişkin bayanların Antropometrik Ölçüm ortalama-standart sapma değerleri ve One Way Anova Sonuçları

Değişkenler	Normal Kilolu (N=17)	Fazla Kilolu (N=36)	Obez (N=40)	F	P
BMI	22,76±1,52*	27,11±1,26*	34,60±3,64*	148,78	0,000
BEL	75,47±3,90*	82,41±5,15*	95,42±9,69*	54,39	0,000
BEL/KALÇA	0,76±0,035†	0,78±0,051	0,81±0,064†	4,34	0,016
BIA	28,41±4,08*	33,52±4,42*	42,89±4,53*	78,69	0,000
YAĞYÜZDE	35,62±3,39†	34,00±3,39	33,16±3,17†	3,32	0,041

*Üç grup arasındaki farklılık (p<0,01)

†İki grup arasındaki farklılık (p<0,05)

Araştırmaya katılan yetişkin bayanların antropometrik ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda bayanların BMI, Bel Çevresi ve BİA değerlerinde tüm gruplar

arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir(p<0,01), Bel/Kalça oranı ve Yağ Yüzde değerlerinde sadece normal kilolu ve obezler arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir(p<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu çalışmada yetişkin bayanlarda vücut kompozisyonu parametreleri değerlendirilmiştir. BMI ile yapılan sınıflandırmada normal kilolu, fazla kilolu ve obez grubuna giren deneklerin BIA yöntemi, bel çevresi, Bel/Kalça oranı ile deri kıvrım kalınlıklarından elde edilen ölçüm sonuçlarına göre yapılan gruplar arası

karşılaştırma sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmiştir (Tablo 2). Çalışma kapsamına alınan bayanların 76’sının BMI 25 kg/m²’nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir(Tablo 1). Bu sonuç Konya Meslek Edindirme Kursu bünyesinde açılmış olan step-aerobik egzersiz programına kayıt yaptıran yetişkin bayanlarda kilo fazlalığının önemli bir sorun olduğunu göstermektedir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Hortobagyi ve ark. (1994) BMI 'nin duyarlılığının düşük, özgülüğünün daha yüksek olduğu, belirtmektedir (Hortobagyi ve ark,1994). Obezite tanısında deri kıvrımı kalınlıkları ölçümü fayda sağlamakla beraber özellikle ölçüm tekniklerinden ortaya çıkabilecek sorunlar nedeniyle yaygın olarak kullanılmamaktadır (Fuller ve ark, 1992). Özellikle abdominal obeziteyi değerlendirmek için Bel/kalça oranı kullanılmaktadır (Ducimetiere ve ark, 1986). Fakat bel/kalça oranının visseral yağ tahmin etme oranları düşük bulunmuştur (Seidell ve ark, 1988). Son yıllarda bu amaçla bel çevresinin kullanılmasının daha önemli olduğu iddia edilmektedir (Sung ve ark, 2001; De Lorenzove ark,1999). Yapılan bu çalışmada da bel/kalça oranı değerlerinin karşılaştırmasında sadece normal kilolu ve obezler arasında farklılık olduğu görülürken bel çevresi değerlerinin karşılaştırılması sonucunda tüm gruplar arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaların yapılan bu araştırmayı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Epidemiyolojik çalışmalarda BMI, farklı seviyede vücut ağırlığı ile ilişkili sağlık sonuçlarının risklerini değerlendirmek için yaygın kullanılır. Bazı çalışmalar ya tek Bel Çevresi ya da BMI ile birlikte, bazı sağlık sonuçları için

yalnızca BMI'den daha güçlü bir ilişki olabileceğini tavsiye etmektedirler (Janssenve ark, 2004; Bigaard ve ark, 2003).

Bosy-Westphal ve ark. (22) Populasyon düzeyinde pratik uygulamalar için BMI, bel çevresi ve yağ yüzdesinin metabolik risk faktörlerini eşit derecede tahmin ettiğini belirtmektedir (Bosy-Westphal ve ark, 2003). Yapılan bu çalışmada elde edilen veriler sonucunda 40 yetişkin bayanın sağlık riskleri taşıdığı, 36 yetişkin bayanın ise sağlık riskleri taşımaya aday olduğu tespit edilmiştir. Vücut kompozisyonunu değerlendiren ve yağ miktarının belirlenmesini sağlayan DEXA ve diğer yöntemlerin rutin uygulanması mümkün olmadığından biyoelektrik impedans yönteminin bu amaçla kullanılabilir en uygun yöntem olduğu bildirilmektedir (Sung ve ark,2001; De Lorenzove ark, 1999). Yapılan bu çalışmada kullanılan BİA yönteminin tüm gruplar üzerinde etkin olduğu görülmüştür. Bu çalışmada kullanılan deri kıvrım kalınlıkları, BİA, BKO ve BÇ yöntemlerinin uygulanabilirliğinin kolay olması çalışmaların pek çoğunda sık tercih edilmelerine neden olmuştur. Bazı çalışmalar deri kıvrımlarından hesaplanan yağ oranının önerilen yöntemlerle karşılaştırıldığında oldukça iyi bir ilişki gösterdiğini bildirilmiştir (Vasudev ve ark, 2004). BİA yönteminin de önerilen diğer

testlerle karşılaştırıldığında yağ oranını değerlendirmede kullanılan güvenilir bir test olduğu bulunmuştur (Gallagher ve Song, 2003). Yapılan diğer bir çalışmada, deri kıvrım kalınlık yöntemine göre hem ölçümcülerden hem de vücut yağını tespit etmede kullanılan farklı formüllerin olmasından dolayı farklı sonuçlar elde edilebileceği; Biyoelektrik impedans analizinin ölçüm kurallarına dikkat etmek suretiyle hem pratik hem de sağlıklı sonuç verebileceğinden bahsedilmektedir (Saritaş ve ark, 2011). Thomson ve arkadaşları (WHO, 1995) fazla kilolu ve obez bayanların vücut kompozisyonunu tahmin etmek için tek frekanslı ve çoklu frekanslı biyoelektriksel impedans analiz ile yağ miktarının belirlenmesini sağlayan DXA karşılaştırdıkları çalışmalarında tek ve çoklu frekanslı biyoelektriksel impedans analiz yönteminin daha üstün sonuçlar ortaya koyduğunu belirtmişlerdir (Thomson ve ark, 2007). Ayrıca vücut kitle indeksi ve biyoelektrik impedans analiz metodlarının etkinliğinin yaş ve cinsiyete göre karşılaştırıldığı diğer bir çalışmada VKI'nin gençlerin vücut kompozisyonlarının değerlendirilmesinde

yetersiz kaldığı, BIA yönteminin vücut kompozisyonlarının değerlendirilmesinde kullanılmasının daha güvenilir olduğu, özellikle klinik ve sağlık açısından değerlendirmelerde dikkate alınması gerektiği belirtilmektedir (Kaya ve Özçelik, 2009).

Sonuç olarak BMI'e göre normal kilolu, fazla kilolu ve obez gruplara giren deneklerin BMI; Bel Çevresi ve BIA yöntemi ile vücut değerlendirmesi sonucunda gruplar arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Biyoelektrik impedans ile yağ oranı ölçümü sonuçlarının BMI ve bel çevresi ile uyumlu olduğu, bel kalça oranı ve DKK'dan elde edilen yağ yüzdesi ile ise uyumlu olmadığı saptanmıştır. Ayrıca BMI ve BIA yönteminin obeziteyi tespit etmede önemli olduğu abdominal obeziteyi tespit etmek için bel çevresi ile birlikte beraber kullanılmasının daha faydalı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Bigaard, J. Tjonneland, A. Thomsen, BL. Overvad, K. Heitmann, BL. Sorensen, TI.** Waist circumference, BMI, smoking, and mortality in middle-aged men and women. *Obes Res* 2003;11:895-903.
2. **Bilgiç, P.** Sporcu ve Sporcu Olmayan Bireylerin Vücut Kompozisyonu ve Beslenme Durumları ile Serum Leptin Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Toplu Beslenme Sistemleri Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara. 2003
3. **Bjorntorp, P. (eds).** International textbook of obesity. Chichester, John Wiley & Sons, London, 2001
4. **Bosy-Westphal, A. Geisler, C. Onur, S. Korth, O., Selberg, O., Schrezenmeir, J. Müller, MJ. et al.** Value of body fat mass vs anthropometric obesity indices in the assessment of metabolic risk factors. *Int J Obes* 2006;30:475-83e-aged men and women. *Obes Res* 2003;11:895-903.
5. **De Lorenzo, A. Sorge, RP. Candeloro, N. Di Campli, C. Sesti, G. Lauro, R.** New insights into body composition assessment in obese women. *Can J Physiol Pharmacol* 1999; 77: 17-21.
6. **Ducimetiere, P. Richard, J. Cambien, F.** The pattern of subcutaneous fat distribution in middle-aged men and the risk of coronary heart disease: the Paris prospective study. *Int J Obes* 1986; 10: 229-40.
7. **Durnin, JV. Womersley, J.** Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years. *Br J Nutr.* 1974 Jul; 32(1):77-97.
8. **Am, J.** Expert Panel on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight in Adults. Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults: executive summary. *Clin Nutr* 1998;68:899-917.
9. **Fuller, N, Jebb, SA, Laskey, M, Coward, W. Elia, M.** Four component model for the assessment of body composition in humans: comparison with alternative methods and evaluation of the density and hydration of fat free mass. *Clinical Science* 1992; 82: 687-93
10. **Gallagher, D. Visser, M. Sepulveda, D. Pierson, RN. Harris, T. and Heymsfield, SB.** How useful is body mass index for comparison of body fatness across age, sex and ethnic groups. *Am J Epidemiol* 1996; 143: 228-239.
11. **Gallagher, D. Song, MY.** Evaluation of body composition: practical guidelines. *Prim Care.* 2003 Jun; 30(2):249-65.
12. **Guida, B. De Nicola, L. Trio, R. Pecoraro, P. Iodice, C. Memoli, B.** Comparison of vector and conventional bioelectrical impedance analysis in the optimal dry weight prescription in hemodialysis. *Am J Nephro.* 2000;120:311-318
13. **Hortobagyi, T. Israel, RG. O'Brien, KF.** Sensitivity and specificity of the Quetelet index to assess obesity in men and women. *Eur J Clin Nutr* 1994; 48: 369-75.
14. **Janssen, I. Katzmarzyk, PT. Ross, R.** Waist circumference and not body mass index explains obesity-related health risk. *Am J Clin Nutr* 2004;79: 379-84.
15. **Kaya, H. ve Özçelik, O.** Vücut Bileşimlerinin Değerlendirilmesinde Vücut Kitle İndeksi ve Biyoelektrik İmpedans Analiz Metodlarının Etkinliğinin Yaş ve Cinsiyete

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Göre Karşılaştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi 2009; 23(1):001-005.

16. **Lea,n MEJ. Han, TS. Deurenberg, P.** Predicting body composition by body density from simple anthropometric measurements. Am J Clin Nutr 1996; 63: 4-14.

17. **Lean, MEJ. Han TS. Morrison, CE.** Waist circumference as a measure for indicating need for weight management. BMJ 1995; 311: 158-61.

18. **Lukaski, HC.** regional bioelectrical impedance analysis: applications in yield and medicine. Acta diabetol suppl oct.2003; 40/1: 196-199

19. **Rosato, Frank, D.** Fitness and Wellness the physical connection memphis state university,U.S.A.1990.

20. **Sarıtaş, N. Özkarafakı, İ. Pepe, O. Büyükipekçi, S.** Üniversiteli Erkek Öğrencilerin Vücut Yağ Yüzdelerinin Üç Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences). 2011;20(2):107-115.

21. **Seidell, J. Oosterlee, A. Deurenberg, P.** Abdominal fat depots measured with computed tomography: effects of degree of obesity, sex and age. Eur J Clin Nutr 1988; 42: 802-15.

22. **Siri, NE.** Advances in biological and medical physics. Lawrence JH, Tobias CA, editors. London and New York: Academic Press; 1956.

23. **Sung, RYT. Lau, P. Yu ,CW. Lam, PKW. Nelson, EAS.** Measurement of body fat using leg to leg bioimpedance. Archives of Disease in Childhood 2001; 85: 263-7.

24. **Sürücüoğlu, MS. Özçelik, Ö.** Antropometrik yöntemlerle beslenme durumunun değerlendirilmesi. 9. Ulusal Ergonomi Kongresi. 2003;16-18 Ekim, Denizli.

25. **Thomson, R. Brinkworth, GD. Buckley, JD. Noakes, M. Clifton, PM.** Good agreement between bioelectrical impedance and dual-energy X-ray absorptiometry for estimating changes in body composition during weight loss in overweight young women. Clinical Nutrition 2007; 26(6):771-777.

26. **Utter, AC. Scott, JR. Oppliger, RA. Visich, PS. Goss, FL. Marks, BL. Nieman, DC. Smith, BW.** A comparison of leg to leg bioelectrical impedance and skinfolds in assessing bod fat in collegiate wrestlers. Journal of Strength Conduction Research 2001;15(2): 157-160.

27. **Vasudev, S. Mohan, A. Mohan, D.,et al.** Validation of body fat measurement by skinfolds and two bioelectric impedance methods with DEXA--the Chennai Urban Rural Epidemiology Study [CURES-3]. The Journal of the Association of Physicians of India. 2004 Nov; 52:877-81

28. **WHO. Expert Committee.** Physical status: the use and interpretation of anthropometry. WHO Technical Report Series no.854, 1995.

29. **WHO.** Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Ser 2000;894: 1-253.,

30. **WHO.** Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet* 363: 157-163, 2004.

31. **Xie, X.,Kolthoff, N. Barenholt, O. Nielse,n SP.** Validation of a leg-to-leg bioimpedance analysis system in assessing body composition in postmenopausal women. Int J Obes Relat Metab Disord 1999; 23: 1079-1084.

32. **WHO.** Expert Committee. Physical Status: the use and Interpretation of Epidemiology 1995; 18: S46-S55.

33. **Webber J, Donaldson M, Allison S, MacDonald I.** A comparison of skinfold thickness, body mass index, bioelectrical impedance analysis and dual energy X-ray absorbtometry in assessing body composition in obese subjects before and after weight loss. Clin Nutr 1994; 38: 299-306.

GÜREŞÇİLERE GÖRE İMGELEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ

Serdar KOCAEKŞİ¹, Cemal ULUDERE¹

¹Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / ESKİŞEHİR

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Güreşçilerde spor yaşına göre imgeleme biçimlerini incelemektir. Çalışmaya, Eskişehir’de güreş yapan 61 sporcu katılmıştır (Yaş, \bar{X} : 16.80 \pm 2.29). Sporcular, spor yaptıkları yıl değerlendirilerek tecrübeli ve tecrübesiz olarak iki gruba ayrılmışlardır. Araştırma verileri Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) ile toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde, tanımlayıcı istatistikler ve bağımsız gruplar için t Testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucu, imgelemenin alt boyutları olan bilişsel imgeleme ($p>.05$), motivasyonel özel imgeleme ($p>.05$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($p>.05$) ve motivasyonel genel ustalık ($p>.05$) boyutlarının hiç birinde tecrübeli ve tecrübesiz güreşçilerinin güreş yaptıkları süre açısından imgeleme biçimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sonuç olarak, spor yaşı ve sürenin imgeleme düzeylerinde açısından önemli olduğunu incelemeyi amaçlayan bu çalışma sonrası, tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların spor yaptıkları süre açısından imgeleme biçimlerinin farklı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaş, Spor Yaşı, İmgeleme, Güreş

THE EXAMINATION OF IMAGERY TYPE FOR WRESTLER

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine of imagery type of wrestlers. 61wrestlers participated who attended Eskişehir (Age, \bar{X} : 16.80 \pm 2.29). Data were collected by SİQ. Data analyzed by descriptive analyses and independent sample T test. After analysis according to dimension of imagery, significant differences were not found Cognitive Imagery ($p>.05$), Motivational Specific Imagery ($p>.05$), Motivational General-Arousal ($p>.05$), Motivational General-Mastery ($p>.05$) between experience and inexperienced wrestlers in terms of the time of sports years.

Consequently, has aimed the examine of sport time and year for levels of imagery results of this study reached that in terms of experience and inexperience according the sport time there is no significant differences imagery types.

Key words: Age, Sport age, Imagery, Wrestling

GİRİŞ

Güreş antrenmanlarında fiziksel çalışmalar iyi bir sporcu ve iyi bir müsabık olmak için bir araçtır. Ancak unutulmaması gereken diğer noktalar ise, kazanmak ve hedefe ulaşmak için duyuşsal ve bilişsel özelliklerin de fiziksel çalışmalarla beraber bütünsel bir anlayışla uygulanmasının önemli olduğu gerçeğidir. Güreşçinin içinde bulunduğu psikolojik durum güreşçinin performansını etkilemektedir. Bu doğrultuda düşünüldüğünde güreşçilerin ve çalıştırıcıların fiziksel çalışma kadar duyuşsal ve bilişsel çalışmalara da önem vermeleri gerektiği görülmektedir. İmgeleme çalışmaları sporcunun performansını geliştirmede psikolojik çalışmalar arasında önemli çalışmalardan biri sayılmaktadır. Güreşçi, güreş teknik, taktik ve becerilerinin zihninde canlandırıldığı imgeleme ile oluşabilecek durumları önceden tasarlar. Böylece sporcu yaşantılarını olumluya çevirir ve zihninde başarmak istediği olayları yaşama deneyimi geçirmiş olur. İmgelemenin kazanımların bu denli etkili olması nedeniyle günümüzde değeri gittikçe artmaktadır. İmgelemenin ne olduğunun anlaşılması ve kavram yanılıklarına açıklık getirmek için imgelemenin kelime dağarcığını ve bazı ilişkili kavramaları anlamakta yarar vardır. Durand imgeleme kavramını “Düşselliğe ilişkin terimlerin kullanımında her zaman

büyük bir karışıklık hâkim olmuştur. Belki de böylesi bir durumun imgelemenin, “fantasia’nın, klasik İlk Çağ ve Batı düşüncesin de maruz kaldığı aşırı bir değer kaybından (devaluation) ileri geldiğini varsayabiliriz. Ne olursa olsun “imge”, “işaret”, “alegori”, “sembol”, “amblem”, “mesel”, “mit”, “figür”, “ikon”, ”idol”, vs. birçok yazar için fark gözetilmeksizin birbirlerinin yerine kullanılmaktadır" diyerek açıklamaktadır (Durand,1998). İmgeleme ile ilgili literatür incelendiğinde imgeleme ile eş anlamlı olarak kullanılan pek çok kelimenin olduğu dikkat çekmektedir. Bunlara mental (zihinsel) çalışma, bilişsel çalışma, sembolik çalışma, visiomotor çalışma, imgesel çalışma ve idiomotorik çalışma örnek olarak gösterilebilir (Kızıldağ, 2007). Spor psikologları imgeleme sürecini her geçen gün artan bir dikkat harcayarak izlemektedirler.

İmgelemenin tanımlanması ve spor ortamlarında nasıl çalıştığı ile ilgili bir çok açıklama yapmışlardır (Hall, 2001; Martin ve diğ., 1999; Murhpy ve Martin, 2002). İmgeleme spor psikolojisinin köşe taşlarından birisi olarak değerlendirilmektedir (Cornelius, 2002). Sporcular imgelemeyi kullanarak öğrenme, performans ve öz yeterlikleri hakkında ciddi yararlar sağlamaktadırlar (Hall, 2001). Spor da imgeleme ile ilgili son zamanlarda yapılan çalışmaların pek

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

çoğunda, Paivio'nun (1985), analitik modeli, temel alınmaktadır. Modele göre imgeleme, özel ya da genel düzeyde olmak üzere hem zihinsel hem de motivasyonel bir etkiye sahiptir. Bilişsel genelin işlevi (CG), imgeleme stratejileri, oyun planları ya da rutinler iken Bilişsel özel'in işlevi (CS), özel spor becerilerini imgelemeyi içerir. Motivasyonel genel imgelemenin işlevi (MG), fizyolojik uyarılmışlık düzeyi ve duygular Motivasyonel özel'in (MS) işlevi ise bireysel hedeflerin imgelemesini içerir. Hall ve diğerleri (1998) de bu modeli genişletmişler ve motivasyonel geneli motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A) ve motivasyonel genel ustalık (MG-M) olarak ikiye ayırmışlardır. Motivasyonel genel uyarılmışlık, uyarılmışlık ve stres ile imgelemeyi kapsarken, motivasyonel genel ustalık ise zihinsel dayanıklılık, kontrol ve kendine güven ile ilgili imgeleme sürecini yansıtır. Hall'a göre (1998), herkes imgeleme yeteneğine sahiptir fakat imgeleme farklı kalitede ve etkililikte sergilenir. İmgeleme özellikle, canlandırmada, denetlenebilirlikte, görsel temsilde, kinestetik duyumlarda, gevşemede, duygusal tecrübelerde ve imgeleme şeklinde farklılıklar gösterir. Bununla birlikte spor becerileri ile imgeleme antrenman ya da tekrar ile gelişebilir. Bu çalışmanın amacı, imgeleme düzeylerinin ve biçimlerinin güreşçilerde

incelemek ve hem akademik anlamda hem de uygulama anlamında çalışanlara farklı bakış açıları kazandırabilmektir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu: Çalışmaya, Eskişehir'de güreş yapan 61 sporcu (Yaş, \bar{X} : 16.80 \pm 2.29) katılmıştır. Sporcular, spor yaptıkları yıl değerlendirilerek tecrübeli ve tecrübesiz olarak iki gruba ayrılmışlardır (Tecrübeli n=31, Tecrübesiz n=30). Sporda istenilen sonucu etkileyen faktörlerden bir tanesi de tecrübe ve deneyimdir (Paivio, 1985). Bu çalışmada da tecrübeli ve tecrübesiz sporcular yaptıkları spor süresine göre iki grupta sınıflandırılmışlardır.

Veri Toplama Araçları:

Sporda İmgeleme Envanteri (Sports Imagery Questionnaire, SIE): Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla Hall ve diğ. (1998) tarafından geliştirilen Sporda imgeleme Envanteri (SIE) Kızıldağ (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

İşlem yolu: Ölçekler araştırmacı tarafından takımların antrenman yaptıkları salonlara giderek antrenman öncesinde uygulanmıştır. Katılımcılara ölçekleri doldururken her hangi bir zaman sınırı konulmamış ve anlamadıkları soruları sormada yardım isteyecekleri hatırlatılmış

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

ve ölçümle ilgili gerekli açıklamalar yapılarak ölçümler alınmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma verilerinin analizinde, tanımlayıcı istatistikler ve bağımsız gruplar için t Testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo. 1. Tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların puanlarının tanımlayıcı istatistik tablosu

	Grup	mean	Ss	N
Bilişsel İmgeleme	Tecrübeli	5,34	,84	31
	Tecrübesiz	5,35	,84	30
Motivasyonel Özel İmgeleme	Tecrübeli	5,37	1,20	31
	Tecrübesiz	5,40	1,22	30
Motivasyonel Genel İmgeleme	Tecrübeli	4,91	1,41	31
	Tecrübesiz	4,93	1,16	30
Motivasyonel Genel Uсталık	Tecrübeli	5,72	,85	31
	Tecrübesiz	5,78	,83	30

Tablo. 2. Tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların imgeleme ölçeği alt boyut puanlarına uygulanan bağımsız gruplar için t testi tablosu sonuçları

	Grup	N	Mean	Ss	Sd	t	P (*)
Bilişsel İmgeleme	Tecrübeli	31	5,34	5.20	1	.049	.635
	Tecrübesiz	30	5,35	5.74			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Tecrübeli	31	5,37	4.28		.082	.750
	Tecrübesiz	30	5,40	4.59			
Motivasyonel Genel İmgeleme	Tecrübeli	31	4,91	5.20		.059	.273
	Tecrübesiz	30	4,93	5.74			
Motivasyonel Genel Uсталık	Tecrübeli	31	5,72	4.28	59	.292	.643
	Tecrübesiz	30	5,78	4.59			

Tablo 2'ye bakıldığında yapılan analiz sonucu, tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların imgeleme ölçeği alt boyutlarından bilişsel imgelemede ($t=.049$; $p>0.05$), motivasyonel özel imgelemede ($t=.082$; $p>0.05$), motivasyonel genel imgelemede ($t=.059$; $p>0.05$) ve motivasyonel genel ustalık ($t=.292$; $p>0.05$) alt boyut puanları spor yapılan süreye yâda sporcuların tecrübeli yada tecrübesiz olmasına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermemektedir.

TARTIŞMA

Güreşçiler de spor yaşına göre imgeleme biçimlerini değerlendirmeyi amaçlayan bu çalışmada, tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların imgeleme ölçeği alt boyutlarından; bilişsel imgelemede, motivasyonel özel imgelemede, motivasyonel genel imgelemede ve motivasyonel genel ustalık alt boyut puanları spor yapılan süreye yâda sporcuların tecrübeli yada tecrübesiz olmasına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Martin ve diğerlerinin modeline göre, spor ortamları imgeleme sürecini ve sporcular tarafından istenilen başarı ortamını etkileyebilir. Martin'in bu modeli düşünüldüğünde istenilen sonucu etkileyen faktörlerden bir tanesi de tecrübe ve deneyimdir (Paivio, 1985). Modele göre bu değişken de istenilen sonuç açısından

önemlidir. Bizim çalışmamızda spor yapma süresi bağımsız değişken olarak değerlendirilmiştir ancak modele benzer sonuçlar çıkmamış spor yapma süresi ile imgelemenin alt boyutları arasında tecrübeli ve tecrübesiz sporcular arasında anlamlı fark çıkmamıştır. Nordin ve Cumming (2008)'e göre, imgeleme konusunda kim daha iyiyse imgeleme daha etkili olmaktadır. Eğer sporda iyi olmak konusunda önemli olan unsurlardan birisi spor yapılan süre ve tecrübe ise bu beklenen bir durumdur. Ancak bizim çalışmamızda tecrübeli olan sporcularda tecrübesiz sporculara göre imgeleme biçimleri açısından farklı olarak çıkmamıştır. Callow and Hardy (2001), kullanılan motivasyonel özel imgelemenin sporcuların amaçlarına ulaşması için motivasyonlarını artırabileceğini ifade etmişlerdir. Bizim çalışmamızdaki güreşçilerin ise temel amacı kazanmak ve çok ciddi hedefler içerisinde olmamaları bunlar ile ilgili bir motivasyonlarının olmaması iki grup açısından imgeleme ve alt boyutlarında fark çıkmamasına bir neden olarak gösterilebilir. İmgeleme ile ilgili araştırılan bir diğer değişkende sporcuların beceri düzeyidir. Bu ilişkin varlığı doğrudan uygulama ve düzeyi ile ilgilidir. Bizim çalışmamızda sporcuların güreş yaptıkları süre üç yıl ve üç yıl ve üstü olarak değerlendirilmiş ve tecrübe bu sürelerle göre belirlenmiştir. Belki de süre

konusunda yaptığımız bu ayırım güreş açısından sporcuları beceri düzeylerini sınıflandırmak ve imgeleme türlerini değerlendirmek için uygun olmamıştır. Bu nedenle de imgeleme türleri bu iki grup açısından farklı çıkmamış olabilir. Mahoney ve Avener (1977) elit olimpiyat cimastikçileri ve elit olmayan olimpiyat cimastikçileri ile yaptıkları çalışmalarında kinestetik imgeleme (hareket hissi olarak tanımlanır) için önemli olan içsel bakışın elit sporcularda elit olmayanlara göre daha sık kullanıldığını bulmuşlardır. Blair ve diğerleri (1990), acemi ve usta futbolcular ile yaptıkları çalışmalarında imgelemenin performans gelişimine etkisine bakmışlar ve acemi ya da uzman olmanın performans açısından imgeleme türüne göre değişmediğini ortaya koymuşlardır. Bu sonuçta bizim çalışmamızda tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların imgeleme biçimleri açısından çıkmayan farka destek olarak sunulabilir.

Sonuç olarak tecrübe ve süreyi imgeleme açısından değerlendirmeyi inceleyen bu çalışmada imgeleme türleri açısından anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. İmgeleme özel bir konudur ve denetlenebilmesi zor bir beceri türüdür. Ancak yapılan bu çalışmanın da bu konu ile ilgili çalışanlara farklı bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

KAYNAKÇA

1. **Blair, A., Hall, C., Leyshon, G.** Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sport Sciences*, 1993. 11(2): 95-101
2. **Cornelius, A.** Interventions techniques in sport psychology. In: J.M. Silva & D.E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport*, 2002. s. 177-196. Boston: Allyn and Bacon.
3. **Callow, N., & Hardy, L.** Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001. 13, 1-17.
4. **Duran, G..** Sembolik İmgelem. İnsan Yayınları, 1998.
5. Hall, C. R. Measuring imagery abilities and imagery use. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, 1998. s. 165-172. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
6. **Hall, C., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H.** Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 1998. 29, 73-89.
7. **Hall, C.R.,** Imagery ins sport and exercise. In *Handbook of Research on Sport Psychology*, 2nd ed. Ed. R.N. Singer, H.A. Hausenblas, and C.M. Janelle, 2001. 529-549. New York: Wiley
8. **Kızıldağ, E.** Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2007. Mersin
9. **Mahoney, M.I., & Avenier, M.** Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1977. 1, 135-141
10. **Matin, K.A., Moritz, S.E., and Hall, C.R.** Imagery use in sport: A literature review ad applied model. *Sport Psychologist*, 1999. 13: 245-268
11. **Murphy, S.M., and Martin, K.A.,** The use of imagery in sport. In *Advances in sport psychology*, 2nd ed. Ed., T.S. Horn, 2002. 405-439. Champaign, IL: Human Kinetics
12. **Nordin, S. M., & Cumming, J.** Types and functions of athletes' imagery: Testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2008. 6, 189-206.
13. **Paivio, A.** Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences*, 1985. 10, 22S-28S.

FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN BAZI FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

H. Bayram TEMUR¹, Mustafa ATLI¹, Atilla TEMUR¹ Zafer SOYGÜDER²

¹ Y.Y. Üniversitesi Eğitim Fakültesi.

² Y.Y. Üniversitesi Veteriner Fakültesi Anatomi ABD.

ÖZET:

Bu çalışma, sporun boy, kilo ve el pençe kuvveti üzerine etkisinin olup olmadığını ve farklı spor branşlarının (voleybol, basketbol, futbol, hentbol) bu özellikler açısından anlamlılık ifade edip etmediğini, ayrıca deneklerin spor branşlarını tercihlerinde aile gelir düzeylerinin ne derece etkili olduğunu araştırmak amacıyla planlanmıştır.

Çalışmaya, yaş ortalamaları 16.55 ± 0.091 olan toplam 100 öğrenci dahil edildi. Bunların 80'ini spor kulüplerinde ve okul takımlarında basketbol (n=20), futbol (n=20), voleybol (n=20), hentbol oynayanlar oluşturmaktadır. Kontrol grubu ise haftada sadece iki saat beden eğitimi dersi yapan (n=20), lise öğrencilerinden gönüllülük esasına göre alınmıştır. Deneklerin boy ve kiloları alındı. Sağ ve sol el kavrama güçleri ölçüldü. Yapılan iki ölçümden en yüksek olanı değerlendirmeye alındı. Ayrıca aile gelir düzeyleri soruldu. Bu verilerin istatistik analizinde SPSS 15.00 paket programı kullanıldı.

Sonuç olarak, spor yapan ve yapmayan gruplar arasında boy değişkeninde $p < 0.05$, aile gelir düzeyleri bakımından ise $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu iki grup arasındaki diğer parametrelerin ise anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Tüm gruplar arasında boy, sağ pençe kuvveti ve aile gelirleri bakımından $p < 0.01$, sol pençe kuvvetinde ise $p < 0.05$ düzeyinde anlamlılık olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor, boy, kilo, el pençe kuvveti, aile gelir düzeyi

COMPARISON OF SOME PHYSICAL SPECIALITIES OF SPORTSMEN ON DIFFERENT BRANCHES

ABSTRACT

This study has been planned to research the following subjects:

- Does sport have influence on height, weight and hand power?
- Do different sport branches (volleyball, basketball, football, handball) have meaning looking at these specialities?
- How much do the levels of family income influence test subjects on their sports branch preferences?

100 students whose average ages are 16.55 ± 0.091 were included in this study 80 of them play in sports club and school basketball (n= 20), football (n= 20), volleyball (n=20), handball (n=20) teams. Control group constitute volunteers from high school students who take physical education lessons two hours a week. Height and weight of test subjects were measured. Strength of right and left hands was measured. The highest of the two measurements was evaluated. The level of income of their parents was also asked. SPSS 15.00 package was used in the statistic analyses of these data.

As a result, between the groups doing sport and not doing sport, a significant relation was seen on height factor $p < 0.05$ and family income level $p < 0.01$. The other parameters between these two groups were found to be insignificant. Among all groups we can see that height, right hand strength and family income levels are $p < 0.01$, and left hand strength is $p < 0.05$.

Key Words: Sport, height, weight, hand strength, level of family income.

GİRİŞ

Bireyin, büyüme ve olgunlaşma sürecinin genetik ve çevresel faktörlere bağlı olduğu bildirmektedir. Çevresel faktörler içerisinde fiziksel aktivitenin büyüme ve olgunlaşmayı etkileyen birçok faktörden biri olduğu ancak düzenli gelişimde yeri olduğu bilinmektedir^{9, 18}. Spor yapmayan çocukların kas yapılarının az geliştiği, boylarının daha kısa ve aşırı ya da yetersiz beslenme nedeniyle şişman ya da zayıf bir vücut yapısına sahip oldukları ifade edilmiştir⁹.

Günlük yaşantımızdaki eylemler ve sporsal hareketlerdeki verim kaslar aracılığı ile gerçekleştirilmektedir³. Kuvvet, güç uygulayabilme yeteneğidir. Spor aktivitelerinin temel ögesidir. Aynı zamanda rekreasyonel aktivitelerdeki performansın temelini oluşturur. Bununla birlikte, kişinin günlük çalışmalarını etkili ve verimli olarak gerçekleştirebilmesinde de önemli rol oynar²⁰. Spor branşlarında düzenli ve yüklenme şiddeti bilimsel temellere dayanan antrenmanlar ile kas kuvveti dayanıklılığı, sürati ve esnekliği artırılırken vücut kompozisyonu da düzenlenmektedir¹³. Pençe kuvvetinin vücudun genel kuvveti ile doğrudan ilişkisi olduğu belirtilmektedir^{2,5,8}.

Tüm spor branşların da zihinsel özellikler teknik-taktik ve deneyim gibi parametrelerin yanı sıra fizyolojik ve

fiziksel uygunluğun da önemi büyüktür^{10, 21}.

Çevresel faktörlerden basketboldaki antrenman model ve yoğunluklarının sporcuların boy gelişimi ile yakından ilişkili olduğu bildirilmiştir¹. Ayrıca basketbol, futbol, voleybol ve hentbolda oyuncunun antropometrik özellikleri ile birlikte kuvvet, sürat, esneklik, sıçrama yeteneği, dayanıklılık ve koordinasyon gibi özelliklerinin performans açısından takımın başarısında önemli etken olduğu ifade edilmiştir^{4, 11, 19}.

Bu çalışmanın amacı, genelde spor yapmanın, özelde ise farklı spor branşlarını yapmanın boy, kilo ve el pençe kuvvetine etkisini ve deneklerin spor branşları tercihlerinde aile gelir düzeylerinin ne derece etkili olduğunu araştırmaktır.

MATERYAL VE METOD

Çalışmaya, farklı spor branşlarını (basketbol, voleybol, futbol, hentbol) yapan 80 sporcu ve haftada iki saat beden eğitimi dışında spor yapmayan 20 lise öğrencisi kontrol grubu olarak gönüllülük esasına göre dahil edildi. Kontrol grubu Milli Piyango Anadolu Lisesi öğrencilerinden rastgele belirlenmiştir. Deneklerin boy uzunlukları (Nan-IB 150) kayan kaliper ile vücut ağırlıkları ise hassas bir kantarla (Angel) ölçüldü. Yine sağ ve sol el pençe kuvvetleri GRIP – D el

dinamometresi ile denek ayakta, kol vücuda 45° açı yapacak pozisyonda alındı. Yapılan iki ölçümün en yükseği değerlendirildi. Ayrıca aile gelir düzeylerini belirlemek için mini anket düzenlendi. Elde edilen veriler bilgisayara aktarıldı. Analizde ise SPSS 15.00 paket programı kullanıldı.

BULGULAR

Tablo 1. Bazı değişkenlerin spor yapan ve yapmayanlara göre dağılımı.

Değişkenler	Gruplar	N	Ortalama	Standart sap.	P
Boy (cm)	Spor yapmayan	20	172.55	9.77	0.017
	Spor yapanlar	80	177.17	7.01	
Kilo (kg)	Spor yapmayan	20	61.35	15.07	0.088
	Spor yapanlar	80	65.94	9.29	
Sağ pençe kuvveti (kg)	Spor yapmayan	20	36.20	9.21	0.169
	Spor yapanlar	80	38.83	9.21	
Sol pençe kuvveti (kg)	Spor yapmayan	20	33.86	9.14	0.060
	Spor yapanlar	80	37.45	7.08	

Tablo 1’de görüldüğü gibi spor yapmayanların boy ortalaması 172.55 ± 9.77 cm, spor yapanların boy ortalaması ise 177.17 ± 7.01 cm dir. Spor yapmayanların kilo ortalaması 61.35 ± 15.07 kg, spor yapanların kilo ortalaması ise 65.94 ± 9.29 kg dir. Sağ pençe kuvvet

ortalaması spor yapmayanlarda 36.20 ± 9.21 kg iken, spor yapanlarda 38.83 ± 9.21 kg dir. Sol pençe kuvvet ortalaması, spor yapmayanlarda 33.86 ± 9.14 kg, spor yapanlarda 37.45 ± 7.08 kg dir.

Tablo 2. Bazı değişkenlerin gruplara göre dağılımı.

Değişkenler	Gruplar	N	Ortalama	Sdt	P
Boy (cm)	Spor yapmayan	20	172.55	9.77	0.01
	Basketbol Oynayan	20	180.70	7.77	
	Voleybol Oynayan	20	176.00	5.72	
	Futbol Oynayan	20	174.45	6.81	
	Hentbol Oynayan	20	177.55	6.50	
Kilo (kg)	Spor yapmayan	20	61.35	15.07	0.06
	Basketbol Oynayan	20	70.05	12.58	
	Voleybol Oynayan	20	64.30	6.65	
	Futbol Oynayan	20	62.45	7.64	
	Hentbol Oynayan	20	66.95	7.96	
Sağ Pençe (kg)	Spor yapmayan	20	36.20	9.21	0.01
	Basketbol Oynayan	20	41.97	7.72	
	Voleybol Oynayan	20	39.91	5.32	
	Futbol Oynayan	20	34.44	6.81	
	Hentbol Oynayan	20	38.99	6.77	
Sol Pençe (kg)	Spor yapmayan	20	33.86	9.14	0.05
	Basketbol Oynayan	20	39.43	7.80	
	Voleybol Oynayan	20	38.04	6.33	
	Futbol Oynayan	20	34.02	6.26	
	Hentbol Oynayan	20	38.28	7.14	

Tablo 2’de grupların boy ortalamaları incelendiğinde, spor yapmayanların 172.55 ± 9.77 cm, basketbol oynayanların 180.70 ± 7.77 cm, voleybol oynayanların 176.00 ± 5.72 cm, futbol oynayanların 174.45 ± 6.81 cm ve hentbol oynayanların ise 177.55 ± 6.50 cm olduğu görülmektedir. Kilo ortalama değerlerine bakıldığında, spor yapmayanların 61.35 ± 15.07 kg, basketbol oynayanların 70.05 ± 12.58 kg, voleybol oynayanların 64.30 ± 6.65 kg, futbol oynayanların 62.45 ± 7.64 kg ve hentbol oynayanların ise 66.95 ± 7.96 kg olduğu

tespit edilmiştir. Sağ pençe kuvveti ortalamalarının gruplara göre dağılımı ise, spor yapmayanlarda 36.20 ± 9.21 kg, basketbol oynayanlarda 41.97 ± 7.72 kg, voleybol oynayanlarda 39.91 ± 5.32 kg, futbol oynayanlarda 34.44 ± 6.81 kg, hentbol oynayanlarda 38.99 ± 6.77 kg şeklindedir. Sol pençe kuvvet ortalamaları da spor yapmayanlarda 33.86 ± 9.14 kg, basketbol oynayanlarda 39.43 ± 7.80 kg, voleybol oynayanlarda 38.04 ± 6.33 kg, futbol oynayanlarda 34.02 ± 6.26 kg ve hentbol oynayanlarda 38.28 ± 7.14 kg dır.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Tablo 3. Aile gelirlerinin gruplara göre dağılımı.

Gruplar		Aylık Gelir Düzeyleri (TL)					Toplam
		100-500	501-1000	1001-1500	1501-2000	2000 >	
Kontrol	N	0	2	10	3	5	20
	%	0	10	50	15	25	100
Basketbol Oynayan	N	1	2	8	5	4	20
	%	5	10	40	25	20	100
Voleybol Oynayan	N	10	8	1	1	0	20
	%	50	40	5	5	0	100
Futbol Oynayan	N	2	9	8	1	0	20
	%	10	45	40	5	0	100
Hentbol Oynayan	N	2	8	6	2	2	20
	%	10	40	30	10	10	100
Toplam	N	15	29	33	12	11	100
	%	15	29	33	12	11	100

P< 0.01

Tablo 3’de deneklerin beyan ettikleri aile gelir düzeylerinin gruplara göre dağılımı görülmektedir. Buna göre, kontrol grubundakilerin % 50’si gelirlerini 1001-1500 TL, % 25’ i ise 2001 TL ve üzeri olduğunu ifade etmişlerdir. Basketbol oynayanların ise % 40’ı 1001 – 1500 TL gelire sahip olduklarını belirtirlerken, % 25’i 1501-2000 TL, %20’si de 2001 TL ve üzeri aile gelirinine sahip olduklarını beyan etmişlerdir. Voleybol oynayanların

%50’sinin 100-500 TL, % 40’ının 501-1000 TL aile gelirinine sahip oldukları görülmektedir. Futbol oynayanlarda ise, bu dağılım % 45’i 501-1000 TL, % 40’ı 1001 – 1500 TL, Hentbol oynayanlarda da % 40’ı 501-1000 TL, % 30’u 1001 – 1500 TL, şeklindedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada araştırmaya dahil edilen hem spor yapma ile yapmama, hem de spor branşları arasında boy, kilo, sağ ve sol pençe kuvvetleri açısından ve ekonomik düzey olarak fark olup olmadığı araştırılmıştır.

Boy değişkeninin deneklerdeki genel ortalaması 176.25 ± 7.80 cm dir. Bu değişken spor yapanlar ve yapmayanlar şeklinde değerlendirildiğinde istatistiksel olarak $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Hamamioğlu ve Kaya¹², 7-12 yaş basketbol oynayan çocukların bazı fiziksel özelliklerinin aynı yaş sedanterlerle karşılaştırdıkları çalışmada boy uzunluğunda basketbol oynayanlar lehine anlamlı olduğunu belirtmişlerdir. Kürkcü ve ark.¹⁷'nin 12-14 yaş erkek çocuklarda egzersizin fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisini araştırdıkları çalışmada, boy açısından herhangi bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Sunulan bu çalışmadaki veriler ile Kürkcü ve arkadaşlarının verileri arasındaki farklılık, çalışılan gruplardaki yaş farkı ile spor yapma yıllarındaki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Boy değişkeni spor yapmayanlarla birlikte spor branşlarının ortalama boy değerlerinin istatistiksel olarak karşılaştırılması sonucu gruplar arasında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Spor yapmayanların

basketbol oynayanlarla $p < 0.01$, hentbol oynayanlarla $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu halde, futbol ve voleybol oynayanlarla anlamlı ($p < 0.05$) olmadığı bulunmuştur. Kuter ve Öztürk¹⁶, basketbolcularda boy uzunluğu ortalamasının 181.6 ± 6.7 cm olduğunu bulmuşlardır. Yine Çelenk ve Çumralıgil⁷, yaptıkları çalışmayla voleybolcuların boy ortalamasının futbolculardan daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Akçakaya¹'nin üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada basketbolcuların boy uzunluk ortalamasının (184.06 ± 8.44 cm) futbolculardan (174.80 ± 6.51 cm) daha fazla olduğunu bildirmiştir. Bu veriler yapılan çalışmanın bulgularını destekler mahiyettedir.

Deneklerin kilo ortalamaları 65.02 ± 10.76 kg dir. Kilo değişkeni spor yapanlar ve yapmayanlar olarak değerlendirildiğinde, bu değerlerin istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0.05$) olmadığı bulunmuştur. Gruplar birebir karşılaştırıldığında ise sadece basketbol oynayan grubun spor yapmayan gruba $p < 0.01$, futbol grubuyla $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı ilişki olduğu, diğer gruplar arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Bu konuda yapılan çalışmalar basketbol oynayanların futbol oynayanlardan daha fazla vücut ağırlığı

ortalamasına sahip olduklarını ortaya koymaktadır^{1,6,14}.

Bununda basketbolculardaki boy uzunluğuna bağlı olarak kemik yapısındaki farklılıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Tüm deneklerdeki sağ pençe kuvveti ortalaması 38.30 ± 7.62 kg, sol pençe kuvveti genel ortalaması ise 36.73 ± 7.62 kg dır. Spor yapanlarla yapmayanların hem sağ pençe kuvveti değerleri hem de sol pençe kuvveti ortalama değerleri istatistiksel karşılaştırılması sonucu anlamlı ($p<0.05$) olmadığı ortaya çıktı.

Spor yapmayanların ve diğer spor branşlarının sağ el pençe kuvveti ortalamaları istatistiksel olarak karşılaştırıldığında gruplar arasında $p<0.01$ düzeyinde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sol pençe kuvveti ortalamalarının karşılaştırılmasında ise gruplar arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık bulundu. Akçakaya¹, sağ el pençe kuvveti ortalamasının anlamlı olmamakla birlikte basketbolcularda futbolculardan daha yüksek bulmuştur. Ayrıca Koç ve Büyükipekci¹⁴'nin yaptıkları çalışmada basketbolcuların el pençe kuvvet ortalamasını voleybolculardan daha yüksek bulmuşlardır. Hem sağ el hem de sol el pençe kuvveti ortalamalarında elle oynanan spor branşlarının futboldan

yüksek çıkmasında daha çok çalıştırılan vücut bölgesiyle alakalı olduğu sanılmaktadır.

Gruplar beyan ettikleri aile gelir düzeylerine göre değerlendirildiğinde Aylık gelir bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak $p<0.01$ düzeyinde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu verilere bakılarak, gelir düzeyi yüksek olanların basketbolu, düşük gelir grubuna sahip bireylerin ise futbol ve voleybolu tercih ettikleri söylenebilir. Bunda yaşadıkları çevredeki fiziki imkanların ve branşlardaki elde edilen ekonomik gelirlerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, gençlerin gelişiminde spor yapmalarının önemli bir faktör olduğu fakat tek başına yeterli olmayacağı, sporla birlikte beslenmenin de önemli olduğu söylenebilir. Yine yüksek gelir düzeyine sahip olanların basketbolu, düşük aile gelir düzeyine sahip olanlarında futbolu tercih ettikleri görülmüştür. Bu sonuç, spor branşlarının seçiminde, çevresel faktörlerle birlikte ekonomik durumun da etkili olduğunu göstermektedir. Bu noktada yetenekli sporcu temini için her bölgeye farklı spor branşlarının yapılabilmesi tesislerin kazandırılması önerilebilir. Kısacası fiziksel imkanlara göre yetenek değil, yeteneklere göre fiziksel şartlar oluşturulmalıdır.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

KAYNAKLAR

1- **Akçakaya İ.:** Trakya Üniversitesi Futbol, Atletizm ve Basketbol Takımlarındaki Sporcuların Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Edirne: 2009.

2- **Aydaş F.:** A Millî Boks Takımı İle Diğer Boksörlerin Seçilmiş Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara: 2000.

3- **Bağırhan T.:** "Kuvvet ve kuvvet antrenmanı" Spor Bilimleri Bülteni. Cilt: 2, Sayı: 2, Ankara. Büyük Karadayı Matbaası. 1990.

4- **Clarke OH.:** Exercise Physiology. Prentice Hall. New Jersey. USA. 13. 1975.

5- **Çakmakçı O.:** Türkiye Ve Gürcistan A Millî Boks Takımlarının Seçilmiş Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: 2002.

6- **Çebi M., Eliöz M, Canikli A, Kaldırım M, Biçer YS, Gürkan AC.:** Genç Futbol ve Basketbol Takımlarının Seçilmiş Fizyolojik Ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları; 2004.

7- **Çelenk Ç., Çumralıgil B,** Takım Sporcuları İle Ferdi Sporcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 7. Sayı 3, 2005.

8- **Eler S.:** Hentbola Özgü Kuvvet Antrenmanlarının Genç Erkek Hentbolcuların Bazı Performansları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara. 2002.

9- **Erkan N.:** Yaşam Boyu Spor. Altın Kitaplar Yayınevi. 1982; 168- 6.

10- **Gökdemir K, Koç H.:** Üst Düzey Hentbolcu ve Voleybolcu Bayan Sporcuların Bazı Fizyolojik Parametrelerinin Değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Sayı 4. s. 259. 2000.

11- **Günay M, Erol AE, Savaş S.** Futbolculardaki Kuvvet, Esneklik-Çabukluk ve Anaerobik Gücün Boy, Vücut Ağırlığı ve Bazı Antropometrik Parametreler İle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. Cilt: V. Sayı: 4. s:3-11. 1994.

12- **Hamamioğlu Ö, Kaya Y.:** Basketbol Sporunun 7 12 Yaşlarındaki Erkek Çocuklarındaki Boy Kilo Ve Vücut Yağ Oranına Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt2,s 3, 2008.

13- **Kartal R: Günay M.** Sezon Öncesi Yapılan Hazırlık Antrenmanlarının Futbolcuların Bazı Fizyolojik Parametrelerine Etkisi. Hacettepe

Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 5(3). 24-31. 1994.

14- **Koç H, Büyükipekci S.:** Basketbol Ve Voleybol Branşındaki Erkek Sporcuların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 1, sayı 1. 2010.

15- **Koç H, Özcan K, Pulur A, Ayaz A.:** Elit Bayan Hentbolcular İle Voleybolcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, V (3) 123-128, 2007.

16- **Kuter TM, Öztürk F.:** Türkiye Şampiyonu Bir Küçük Yıldız Basketbol Takımının Fiziksel ve Fizyolojik Profilinin Dereceye Girmemiş Bir Takım ile Karşılaştırılması. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi 20-22 Kasım. Ankara: 1992 .

17- **Kürkçü R, Hazar F, Canikli A, Çalışkan E.:** 12-14 Yaş Erkek Çocuklarda Egzersizsiz Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 1. Sayı 3, 2001.

18- **Malina RM.:** Growth. Maturation And Physical Activity. 1991.

19- **Albay MD, Tutkun E, Ağaoglu YS, Canikli A, Albay A.:** Hentbol, Voleybol ve Futbol Üniversite Takımlarının Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. VI (1) 13-20. 2008.

20- **Tamer K.:** Sporda Fiziksel Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Türkerler Yayınevi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Ankara: 1995.

21- **Zorba E, Sevim Y, Ziyagil MA.:** Genç Bayan Türkiye ve Azerbaycan Hentbol Milli Takımlarının Antropometrik ve Bazı Morfolojik Yapılarının Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2. 23-29. 2000.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

