



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. Mahir UĞUR

Editör Yardımcısı / Editor

Yrd. Doç. Dr. Elif ŞIKTAR

Yayın Koordinatörü

Publishing Coordinator

Yrd. Doç. Dr. Erdiç ŞIKTAR

ARAŞTIRMA YAZILARI / ORIJINAL ARTICLES

- ◆ Değişik İllerde Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi
Osman İMAMOĞLU ve ark.
- ◆ İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Toplam Kalite ve Liderlik Anlayışlarının İncelenmesi
Aytekin ALPULLU ve ark.
- ◆ Hentbol Oyuncularında Masaj Uygulamasının Laktat Eliminasyonu Üzerine Etkisi
Mesut ÖZTÜRK ve ark.
- ◆ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Merkezinde Müşteri Memnuniyetinin İncelenmesi
Berna Mete ERGİN ve ark.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 12

SAYI / NUMBER: 4

YIL / YEAR:2010

ISSN:1302-2040

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Mahir UĞUR, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Dr. Elif ŞIKTAR, Erzurum

YAYIN KOORDİNATÖRÜ/PUBLISHING COORDINATOR

Dr. Erdiç ŞIKTAR, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANLARI/ENGLISH CONSULTANTS

Dr. Mustafa GÜL, Erzurum

Dr. Sedat AKAR, Erzurum

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. Faik İMAMOĞLU, Ankara

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. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum

Dr. Fatih KIYICI, Erzurum

Dr. Arzu GÜLBAHÇE

Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum

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 GÜRSOY, 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. A.Haktan SIVRİKAYA, Erzurum

Dr. Murat TAŞ, Ağrı

Dr. Nurcan DEMİREL

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. Murat AKYÜZ, Ağrı

Dr. S. Erim ERHAN

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](tel:04422312234) • Faks:(0442) 2360985
e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

Dizgi, Baskı

Mega ofset, Erzurum

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 oldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.

6. Araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
7. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, Şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapılyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
8. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalıdır. Kaynaklar metinde geçiş sırası esas alınarak sıralanmalı, numara göstererek satır sonunda noktadan önce ve üst karakter şeklinde olmalıdır. (Örn^{1 2}). 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 çıktıı (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

CİLT / VOLUME: 12

SAYI / NUMBER: 4

YIL / YEAR:2010

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no

Orijinal Makaleler / Original Articles

1-12

DEĞİŞİK İLLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

The Investigation of Nutritional Habits of Department of Physical Education and Sports Students' in Different Cities

Osman İMAMOĞLU Y.Selim AĞAOĞLU Hasan EKER

13-20

İSTANBUL GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞANLARININ TOPLAM KALİTE VE LİDERLİK ANLAYIŞLARININ İNCELENMESİ

The Examination of Total Quality and Leadership Comprehension of The Employees of The Youth and Sports Provincial Directorate of Istanbul

Aytekin ALPULLU Gülsen TATAR

21-27

HENTBOL OYUNCULARINDA MASAJ UYGULAMASININ LAKTAT ELİMİNASYONU ÜZERİNE ETKİSİ

The Effect of Massage Implementation on Lactate Elimination in Handball Players

Mesut ÖZTÜRK İlhan TOKSÖZ Cem KURT

28-34

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SPOR MERKEZİNDE MÜŞTERİ MEMNUNİYETİNİN İNCELENMESİ

A Study on Customer Satisfaction at Ondokuz Mayıs University Sports Centers.

Berna METE ERGİN Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN
A. Faik İMAMOĞLU Taner TUNÇ

DEĞİŞİK İLLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

¹Osman İMAMOĞLU Y. ²Selim AĞAOĞLU ³Hasan EKER

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-SAMSUN

² GOP Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu-Tokat

³ Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu-Niğde

ÖZET

Bu çalışma değişik illerde Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan ve farklı branşlarda aktif olarak spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılmıştır. Samsun, Tokat, Erzurum, Ankara illerinden 132 bayan (yaş; 20,35±0.15 yıl) ve 268 erkek öğrenci (yaş; 21,69±0,13 yıl) çalışmaya katılmıştır. Bu öğrencilerin beslenme durumlarını tespit etmek için 30 soruluk beslenme anketi uygulanmıştır. İstatistiksel analiz için, Student-t testi, illere göre karşılaştırmalar için One Way ANOVA ve Tukey HSD testi yapılmıştır. Branşlar arasında karşılaştırma yapılırken ise Kruskal-Wallis ve Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Kullanılan ankete göre elit düzeyde spor yapan ve yapmayan bireylerin beslenme puanları düşük bulunmuştur, ancak bayanların erkeklerden daha iyi beslendikleri görülmüştür (p<0.01). Elit olmayan erkek sporcuların elitlere göre daha iyi beslenme alışkanlığına sahip olduğu (p<0.05). Bayanların branşlara göre beslenme puanlarına bakıldığında cimnastikçilerin okçulara göre daha iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu (p<0.05), cimnastik, judo, voleybol branşlarındaki bayanların "iyi" beslendikleri, okçuların ise "en kötü" beslenen bireyler olduğu görülmüştür. Erkeklerin branşlara göre beslenme puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.01) ve sadece atletizm sporu ile uğraşan erkeklerin "iyi" beslendikleri, basketbol ve taekwondocuların "en kötü" beslenen sporcular olduğu görülmüştür.

Bu çalışmanın sonucunda beslenme puanları kötü bulunmuştur. Bu durum sporcuların hatalı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını göstermektedir. Sporcuların yaptıkları spor branşına göre nasıl beslenmeleri gerektiğiyle ilgili olarak sporcuların ve antrenörlerin bilinçlenmesi gerekmektedir.

Anahtar Sözcükler: Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencileri, Beslenme durumu.

THE NUTRITIONAL HABITS OF DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS STUDENTS' IN DIFFERENT CITIES

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the nutritional status of physical education and sports high school students' in different cities and different sports branches. 132 female (age; 20,35±015 years) and 268 male (age; 21,69±0,13 years) student from Samsun, Tokat, Erzurum and Ankara participated this study. To determine the nutritional habits of athletes, a nutrition questionnaire which have 30 question was applied. For the statistical analysis, Student-t test, One Way ANOVA and Tukey HSD, Kruskal-Wallis and Mann-Whitney-U tests were used. The scores of nutrition of all the athletes were found low but it has found that females scores were significantly higher than males (p<0.01). The scores of nonelite male athletes were found better than elite male athletes (p<0.05). When we evaluate the nutrition habit scores of females according to sports branches, the it has found that the gymnasts have better scores than archers (p<0.05), but gymnasts, judoka and voleyball players nutrition scores found better, the archers nutrition scores found the worst than all sports branches. A significant differences were found in nutritional status score of male athletes according to sports branches (p<0.01) and just the track and field athletes nutrition scores found good, basketball players and taekwonders scores were found the worst in male athletes.

As a result the nutrition scores were found bad. This situation show that the subjects have wrong food habits. If the feeding habits got better subjects performance could improve. According to the sports branches sportsmen and the trainers have to became conscious about nutrition.

Key Words: Physical Education and Sports Department Students, Nutritional Status.

GİRİŞ

Yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli egzersiz sağlıklı yaşamın temel ilkelerindedir. Sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamanın temel koşullarının başında, standartlara uygun büyüme ve gelişmenin sağlanması ve vücut yapısının fiziksel uygunluğunun yaşam boyu korunması gelir. Bu koşulların temelini bilinçli, yeterli ve dengeli olarak uygulanan beslenme ve beden eğitimi oluşturur^{1,2}.

Yetersiz ve dengesiz beslenme okul çağı çocuklarda ve gençlerde zayıflığa, şişmanlığa, anemiye, avitaminoza, basit guatr ve diş çürüklerine sebep olmaktadır³. Bir sporcu için çok fazla veya çok az olan esansiyel gıdalar sağlığı veya performansı bozabilir⁴. Sporcuların çoğu çok eski çağlardan beri kendi deneyimleri, antrenörlerin önerilerine göre yarışarak kazanmak, rakiplerine göre avantaj sağlamak için özel diyetler uygulamaktadırlar. Gerçekten de beslenme, sporcunun antrenman, antrenman zamanı toparlanma ve yarış performansını direkt olarak etkilemektedir². Sportif başarıya ulaşmak için yeterli ve dengeli beslenme bütün spor dalları için gereklidir⁵. Yarışma ve antrenman öncesi, sırası ve sonrasında kalite ve miktar olarak "yeterli diyet" tüketmek performansı

maksimum düzeye çıkartmaktadır. Sporcular her gün yeterli kalori, özellikle

karbonhidrat tüketmezlerse kas karbonhidrat depoları boşalmaya başlar. Araştırmalar depolarda azalma olduğunda performansın da azaldığını ortaya çıkarmıştır⁶. Pek çok spor dalı için optimal diyetin enerjisinin % 60'ı karbonhidrat, % 12'si protein, kalanı yağlardan sağlanmalıdır⁷. Bu konuda yapılan birçok çalışma, genç öğrencilerin ve özellikle sporcuların yeterli ve dengeli beslenmediklerini göstermektedir^{8,9}. Spora olan ilgilinin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir. Düzenli ve dengeli beslenme sporcu için birçok yönden önemlidir. Performansın artırılması kilo kaybı ve aşırı kilo alımının önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim ve sindirimin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcu direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok konu dengeli beslenmeyle sağlanabilmektedir. Bu amaçla sporcu performanslarını en üst düzeyde tutacak ve en fazla faydayı sağlayacak beslenme yönteminin ne olması gerektiğinin bilinmesi önemlidir. Bu konuda yapılan çalışmalarda, genellikle kabul edilen konu yeterli ve dengeli gıda alınmasıdır¹⁰. Bu çalışmada değişik illerdeki Üniversitelerin Beden Eğitimi Bölümünde okuyan farklı branşlarda aktif olarak spor yapan gençlerin beslenme alışkanlıklarını

saptamak ve sorunların çözüme yönelik uygun önerilerde bulunmak amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOD

Bu çalışmaya, Samsun, Tokat, Erzurum, Ankara illerindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde okuyan 132 bayan (yaş; 20,35±015 yıl) ve 268 erkek öğrenci (yaş; 21,69±0,13 yıl) katılmıştır. Bireylerin boy ve vücut ağırlıkları SECA marka ölçüm aleti ile ölçülmüştür. Bireyler sadece şort giyinmiş halde iken ayaklar bitişik ve gergin, baş karşıya bakar vaziyette metal aparat baş üzerine dokunduğu anda ölçüm yapılmıştır. Ağırlık ölçmedeki hassasiyet derecesi 0.01 kg, boyda ise 0.01 cm'dir. Bireylerin Beden Kitle İndeksleri (BKİ); $BKİ = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy (m}^2\text{)}}$ formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Tesadüfî örneklem ile her ile eşit sayıda anket dağıtılmıştır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını tespit etmek için 30 soruluk beslenme anketi uygulanmıştır¹¹. Bu beslenme anketinin puanlarına göre 51-88 arası "mükemmel", 21-50 arası

"iyi", 21 ve altı ise "kötü" beslenme alışkanlığına sahip olduğunu göstermektedir. Beslenme anketindeki bazı sorulardaki şıklarda bulunan ve bize yabancı olan besin türleri Türk mutfağında kullanılan besinler ile değiştirilmiştir. Bu değişimde besin türü ve içeriği göz önüne alınmıştır.

İstatistiksel analiz için, Student-t testi, illere göre karşılaştırmalar için One Way ANOVA ve Tukey HSD testi yapılmıştır. Branşlar arasında karşılaştırma yapılırken ise Kruskal-Wallis testi kullanılmış ve branşlar arasındaki farka bakmak için Mann Whitney-U test kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1'de bayan ve erkek bireylerin parametreleri karşılaştırılmıştır. Elit düzeyde spor yapan ve yapmayan erkek bireylerin parametreleri tablo 2'de, bayan bireylerin parametreleri tablo 3'de karşılaştırılmıştır. Tablo 4 ve 5'de erkek ve bayanların illere göre karşılaştırılması yapılmış, Tablo 6 ve 7'de ise bayan ve erkeklerin branşlar arası parametreleri karşılaştırılmıştır.

Tablo 1: Bayan ve Erkek Bireylerin Bazı Parametrelerinin Karşılaştırılması

| Değişkenler | Cinsiyet | n | Ort.±SS | t-test |
|--|----------|-----|-------------|----------|
| Yaş (yıl) | Erkek | 268 | 21,69±0,13 | 5,931** |
| | Kadın | 112 | 20,35±0,15 | |
| Boy (cm) | Erkek | 268 | 177,72±0,47 | 14,724** |
| | Kadın | 112 | 166,76±0,45 | |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Erkek | 268 | 71,89±0,49 | 17,002** |
| | Kadın | 112 | 57,73±0,63 | |
| Beslenme Puanı | Erkek | 268 | 13,60±0,79 | -4,308** |
| | Kadın | 112 | 19,47±1,08 | |
| Beden Kitle İndeksi (kg/m ²) | Erkek | 268 | 22,74±0,11 | 9,270** |
| | Kadın | 112 | 20,74±0,19 | |

** p < 0.01

Tablo 2: Elit Olan ve Olmayan Erkek Bireylerin Bazı Parametrelerinin Karşılaştırılması

| Değişkenler | Seviye | n | Ort.±SS | t | Önemlilik |
|--|------------|-----|-------------|--------|-----------|
| Yaş (yıl) | Elit | 112 | 21,39±0,22 | -1,791 | ,074 |
| | Elit değil | 156 | 21,90±0,18 | | |
| Boy (cm) | Elit | 112 | 180,05±0,83 | 4,331 | ,000** |
| | Elit değil | 156 | 176,04±0,51 | | |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Elit | 112 | 73,59±0,74 | 2,958 | ,003** |
| | Elit değil | 156 | 70,67±0,65 | | |
| Beslenme Puanı | Elit | 112 | 11,27±1,50 | -2,527 | ,012* |
| | Elit değil | 156 | 15,28±0,81 | | |
| Beden Kitle İndeksi (kg/m ²) | Elit | 112 | 22,69±0,16 | -,398 | ,691 |
| | Elit değil | 156 | 22,78±0,17 | | |

* p< 0.05 ** p< 0.01

Tablo 3: Elit Olan ve Olmayan Bayan Bireylerin Bazı Parametrelerinin Karşılaştırılması

| Değişkenler | Seviye | n | Ort.±SS | t | Önemlilik |
|--|------------|----|-------------|--------|-----------|
| Yaş (yıl) | Elit | 56 | 19,57±0,21 | -4,744 | ,000** |
| | Elit değil | 76 | 20,92±0,19 | | |
| Boy (cm) | Elit | 56 | 167,46±0,66 | 1,344 | ,181 |
| | Elit değil | 76 | 166,24±0,62 | | |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Elit | 56 | 59,21±1,24 | 2,040 | ,043* |
| | Elit değil | 76 | 56,63±0,59 | | |
| Puan | Elit | 56 | 20,32±1,85 | ,671 | ,503 |
| | Elit değil | 76 | 18,84±1,32 | | |
| Beden Kitle İndeksi (kg/m ²) | Elit | 56 | 21,07±0,38 | 1,477 | ,142 |
| | Elit değil | 76 | 20,49±0,18 | | |

* p< 0.05 ** p< 0.01

Tablo 4: Erkek Bireylerin İllere Göre Karşılaştırılması

| Değişkenler | Bölgeler | n | Ort.±SS | F | Tukey HSD |
|---|------------|-----|-------------|---------|-----------|
| Yaş (yıl) | Samsun(1) | 92 | 22,24±0,26 | 4,15* | 1>2 |
| | Tokat(2) | 106 | 21,21±0,20 | | |
| | Erzurum(3) | 36 | 21,62±0,35 | | |
| | Ankara(4) | 34 | 22,17±0,33 | | |
| Boy (cm) | Samsun(1) | 92 | 175,02±0,66 | 7,30** | 1<2 |
| | Tokat(2) | 106 | 179,71±0,77 | | |
| | Erzurum(3) | 36 | 178,62±1,23 | | |
| | Ankara(4) | 34 | 176,58±1,17 | | |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Samsun(1) | 92 | 69,67±0,88 | 5,69** | 1<3,4 |
| | Tokat(2) | 106 | 72,14±0,68 | | |
| | Erzurum(3) | 36 | 75,85±1,55 | | |
| | Ankara(4) | 34 | 74,75±1,44 | | |
| Beslenme Puanı | Samsun(1) | 92 | 14,22±1,06 | 16,10** | 1>2 |
| | Tokat(2) | 106 | 9,35±1,25 | | 1<3,4 |
| | Erzurum(3) | 36 | 22,77±1,89 | | 2<3,4 |
| | Ankara(4) | 34 | 23,67±1,60 | | |
| Beden Kitle İndeksi (kg/m ²) | Samsun(1) | 92 | 22,70±0,22 | 7,66** | 1<4 |
| | Tokat(2) | 106 | 22,34±0,16 | | 2<3,4 |
| | Erzurum(3) | 36 | 23,73±0,30 | | |
| | Ankara(4) | 34 | 23,93±0,28 | | |

* p< 0.05 ** p< 0.01

Tablo 5: Bayan Bireylerin İlere Göre Karşılaştırılması

| Değişkenler | Bölgeler | n | Ort.±SS | F | Tukey HSD |
|--|------------|----|-------------|--------|------------------|
| Yaş (yıl) | Samsun(1) | 56 | 20,76±0,24 | 7,25** | 2<1,3,4 |
| | Tokat(2) | 30 | 19,13±0,20 | | |
| | Erzurum(3) | 20 | 20,60±0,31 | | |
| | Ankara(4) | 26 | 20,63±0,26 | | |
| Boy (cm) | Samsun(1) | 56 | 165,70±0,59 | 2,17 | Anlamlı fark yok |
| | Tokat(2) | 30 | 168,47±1,07 | | |
| | Erzurum(3) | 20 | 167,30±1,06 | | |
| | Ankara(4) | 26 | 167,25±1,39 | | |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Samsun(1) | 56 | 55,15±0,92 | 6,27** | 1<2,3 |
| | Tokat(2) | 30 | 60,80±0,99 | | |
| | Erzurum(3) | 20 | 60,00±1,48 | | |
| | Ankara(4) | 26 | 59,75±1,77 | | |
| Beslenme Puanı | Samsun(1) | 56 | 16,82±1,52 | 4,30* | 1<3 |
| | Tokat(2) | 30 | 18,07±2,75 | | |
| | Erzurum(3) | 20 | 26,40±1,34 | | |
| | Ankara(4) | 26 | 24,38±2,40 | | |
| Beden Kitle İndeksi (kg/m ²) | Samsun(1) | 56 | 20,09±0,31 | 4,06* | 1<2 |
| | Tokat(2) | 30 | 21,43±0,31 | | |
| | Erzurum(3) | 20 | 21,39±0,39 | | |
| | Ankara(4) | 26 | 21,31±0,42 | | |

* p< 0.05 ** p< 0.01

Tablo 6: Bayan Bireylerin Branşlara Göre Parametrelerinin Karşılaştırılması

| Değişkenler | Branşlar | n | Ort.±SS | Kruskal-Wallis | Mann-Whitney-U Testi |
|--|---------------|----|-------------|----------------|--|
| Yaş (yıl) | Basketbol (1) | 36 | 19,83±0,26 | 9,77* | 1<5 |
| | Cimnastik (2) | 20 | 20,60±0,31 | | |
| | Hentbol (3) | 14 | 20,43±0,49 | | |
| | Taekwondo (4) | 11 | 21,00±0,90 | | |
| | Judo (5) | 12 | 21,17±0,32 | | |
| | Voleybol (6) | 12 | 20,83±0,47 | | |
| | Okçuluk (7) | 27 | 19,96±0,31 | | |
| Boy (cm) | Basketbol (1) | 36 | 170,11±0,94 | 35,20** | 1>2,3,5,7 2<3,4,6 3>5 4>5,7 5<6,7 6>7 |
| | Cimnastik (2) | 20 | 164,30±0,89 | | |
| | Hentbol (3) | 14 | 166,43±1,03 | | |
| | Taekwondo (4) | 11 | 168,45±1,22 | | |
| | Judo (5) | 12 | 161,50±1,11 | | |
| | Voleybol (6) | 12 | 168,50±0,90 | | |
| | Okçuluk (7) | 27 | 165,15±0,84 | | |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Basketbol (1) | 36 | 59,61±1,16 | 24,25** | 1>5,6,7 2<3, 2>6,7 3>5,6,7 |
| | Cimnastik (2) | 20 | 57,70±1,06 | | |
| | Hentbol (3) | 14 | 61,71±1,00 | | |
| | Taekwondo (4) | 11 | 57,64±2,99 | | |
| | Judo (5) | 12 | 57,33±3,86 | | |
| | Voleybol (6) | 12 | 54,00±0,98 | | |
| | Okçuluk (7) | 27 | 55,04±1,08 | | |
| Beslenme Puanı | Basketbol (1) | 36 | 19,33±1,83 | 8,59* | 2>7 |
| | Cimnastik (2) | 20 | 23,60±2,24 | | |
| | Hentbol (3) | 14 | 17,14±3,27 | | |
| | Taekwondo (4) | 11 | 20,82±2,98 | | |
| | Judo (5) | 12 | 22,33±4,69 | | |
| | Voleybol (6) | 12 | 21,83±3,97 | | |
| | Okçuluk (7) | 27 | 14,93±2,73 | | |
| Beden Kitle İndeksi (kg/m ²) | Basketbol (1) | 36 | 20,52±0,21 | 32,17** | 1>6,7 2>6,7 3>5,6,7 5>6 |
| | Cimnastik (2) | 20 | 21,36±0,29 | | |
| | Hentbol (3) | 14 | 22,30±0,40 | | |
| | Taekwondo (4) | 11 | 20,31±1,03 | | |
| | Judo (5) | 12 | 21,85±1,20 | | |
| | Voleybol (6) | 12 | 19,02±0,32 | | |
| | Okçuluk (7) | 27 | 20,19±0,39 | | |

* p< 0.05 ** p< 0.01

Tablo 7: Erkek Bireylerin Branşlara Göre Parametrelerinin Karşılaştırılması

| Değişkenler | Branşlar | n | Ort.±SS | Kruskal-Wallis | Mann Whitney-U Testi |
|--|---------------|----|-------------|----------------|--|
| Yaş (yıl) | Atletizm (1) | 14 | 20,29±0,58 | 14,0* | 1<5 2<3,5 3>9 |
| | Basketbol (2) | 55 | 21,32±0,27 | | |
| | Cimnastik(3) | 24 | 22,00±0,32 | | |
| | Futbol(4) | 92 | 21,85±0,25 | | |
| | Güreş(5) | 34 | 22,12±0,38 | | |
| | Hentbol(6) | 13 | 22,08±0,66 | | |
| | Taekwondo(7) | 12 | 22,83±1,08 | | |
| | Judo(8) | 10 | 21,20±0,25 | | |
| | Voleybol (9) | 14 | 20,33±0,61 | | |
| Boy (cm) | Atletizm (1) | 14 | 173,00±1,38 | 92,10** | 1<2,4,7 2>3,4,5,6,7,8,9 3<4 4>5,7,8 |
| | Basketbol (2) | 55 | 186,29±1,02 | | |
| | Cimnastik(3) | 24 | 173,92±0,88 | | |
| | Futbol(4) | 92 | 176,30±0,44 | | |
| | Güreş(5) | 34 | 172,71±1,06 | | |
| | Hentbol(6) | 13 | 176,92±1,77 | | |
| | Taekwondo(7) | 12 | 178,00±1,06 | | |
| | Judo(8) | 10 | 171,80±2,61 | | |
| | Voleybol (9) | 14 | 175,00±3,19 | | |
| Vücut Ağırlığı (kg) | Atletizm (1) | 14 | 66,79±1,13 | 38,24** | 1<2,4,5,6 2>3,4,5,8 3<4,5,6,7 4<6 4>8 5>8 |
| | Basketbol (2) | 55 | 76,44±1,05 | | |
| | Cimnastik(3) | 24 | 68,17±1,56 | | |
| | Futbol(4) | 92 | 70,52±0,58 | | |
| | Güreş(5) | 34 | 72,71±1,46 | | |
| | Hentbol(6) | 13 | 74,92±2,60 | | |
| | Taekwondo(7) | 12 | 72,83±3,09 | | |
| | Judo(8) | 10 | 66,60±2,51 | | |
| | Voleybol (9) | 14 | 67,50±5,14 | | |
| Beslenme Puanı | Atletizm (1) | 14 | 22,93±2,35 | 27,80** | 1>2,4,6,7,9 2<3,4,5 7<3,4,5,8 |
| | Basketbol (2) | 55 | 8,08±2,13 | | |
| | Cimnastik(3) | 24 | 16,83±2,11 | | |
| | Futbol(4) | 92 | 14,46±1,14 | | |
| | Güreş(5) | 34 | 17,71±2,14 | | |
| | Hentbol(6) | 13 | 12,85±2,66 | | |
| | Taekwondo(7) | 12 | 7,83±2,32 | | |
| | Judo(8) | 10 | 15,80±3,04 | | |
| | Voleybol (9) | 14 | 20,29±0,58 | | |
| Beden Kitle İndeksi (kg/m ²) | Atletizm (1) | 14 | 22,29±0,27 | 32,73** | 2<4,5,6 5>1,3,4,8 |
| | Basketbol (2) | 55 | 21,99±0,32 | | |
| | Cimnastik(3) | 24 | 22,50±0,25 | | |
| | Futbol(4) | 92 | 22,67±0,38 | | |
| | Güreş(5) | 34 | 24,33±0,66 | | |
| | Hentbol(6) | 13 | 23,93±1,08 | | |
| | Taekwondo(7) | 12 | 22,99±0,25 | | |
| | Judo(8) | 10 | 24,49±0,61 | | |
| | Voleybol (9) | 14 | 21,85±1,38 | | |

* p< 0.05 ** p< 0.01

TARTIŞMA ve SONUÇ

Antrenman programının yanı sıra performansı önemli ölçüde arttıran faktörlerden en önemlisi beslenmedir.

Yaşamın sürdürülebilmesi ve gelişebilmesi için yenilen besinler kimyasal olarak gereken enerjiyi içerirler^{2,6}. Çeşitli beslenme uygulamaları biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik durumu etkilemektedir². Yaşamın

ilk yıllarından itibaren uygun beslenme ve düzenli egzersiz pek çok klinik hastalığın başlangıcını geciktirerek yaşam kalitesini artırırken, yetersiz beslenme performansı olumsuz yönde etkilemekte ve sakatlıklar sıklıkla oluşmaktadır^{2,7}. Bu çalışmada, yapılan anketler sonucunda tüm bireylerin beslenme alışkanlıklarına bakıldığında, erkeklerde 13.60±0.79 bayanlarda 19.47±1.08 puan bulunmuştur. Anketin puanlaması 51-88 arası "çok iyi", 21-51 arası "iyi", 21 ve aşağısı "kötü" beslenme alışkanlığı olarak belirlenmiştir¹¹. Buna göre çalışmamızdaki bireylerin iyi beslenme alışkanlığına sahip olmadıkları tespit edilmiş olup bayanların erkeklere oranla daha iyi beslenme alışkanlığına sahip oldukları bulunmuştur (p <0.01). Sporcu beslenmesinin konu alındığı 1995 Monaco Konsensusunda erkek sporcuların bayanlara göre daha iyi beslendikleri belirtilirken¹², kendini kilolu algılama kız öğrencilerde daha yüksek oranda olup son bir yıl içinde diyet yapma oranı da kız öğrencilerde daha yüksektir¹³. bizim çalışmamızda bayanların daha iyi beslenme alışkanlığı olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda bayan sporcuların demiri yetersiz aldıkları ve aneminin bayan sporcular arasında daha yaygın olduğu saptanmıştır^{14,15}. Anket sonuçlarına göre bayan sporcular erkeklerden iyi beslenme alışkanlığı göstermelerine rağmen, kötü beslenme kategorisinde bulunmaktadırlar. Elit düzeyde spor yapan erkeklerin elit olmayanlara göre anket sonuçlarına göre anlamlı derecede daha kötü beslenme

alışkanlığı bulunurken (p<0.05); elit bayan sporcuların ise elit olmayanlara göre daha iyi beslenme alışkanlığı olmasına rağmen bu farkın anlamlı olmadığı (p>0.05) ve anket sonuçlarına göre tüm sporcu grupların kötü beslendikleri düşünülmektedir. Dört ayrı ilde uygulanan anket formu sonuçlarına göre beslenme alışkanlıkları erkeklerde en kötü Tokat ilinde (9.35±1.25), en iyi Ankara ilinde (23.67±1.60) bulunmuştur. Sadece Erzurum ve Ankara illerindeki bireylerin beslenme durumlarının anket sonucuna göre "iyi" düzeyde olduğu diğer illere göre anlamlı düzeyde farklı beslendikleri bulunmuştur (p <0.01). Bayanların beslenme puanlarında ise Samsun ilinde bulunan bireylerin en düşük puan değeriyle kötü (16.82±1.52), Erzurum ilinde bulunan bireylerin ise en yüksek puan değeriyle iyi beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları bulunmuştur (26.40±1.34). Tüm bölgeler değerlendirildiğinde, sadece Erzurum ve Ankara ilinde bulunan bayanların "iyi" düzeyde beslenme alışkanlıkları olduğu görülmüştür (p<0.01). Fırat Üniversitesi öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğün atlama açısından cinsiyetin fark yaratmadığı saptanmıştır¹⁶.

Yapılan bir çalışmada sporcuların protein, vitamin A, tiamin ve vitamin C dışında enerji ve diğer besin öğelerini önerilen düzeyin altında (%56-92) tükettikleri saptanmıştır. Enerji tüketiminin yetersiz olması yapılan spor çeşidi, kilo kontrolü ve adolesanların olumsuz yeme davranışlarına bağlı olabileceği

düşünülmüştür¹⁷. Bu çalışmaya katılan sporculardan enerji ve besin öğelerinin yetersiz tüketimi beslenme ve sağlık sorunlarına neden olabilir.

Branşlara göre bayanların vücut ağırlıkları karşılaştırıldığında hentbolcu ve basketbolcuların, voleybolcu ve okçulardan daha kilolu olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Bayanların beslenme puanlarına bakıldığında cimnastikçilerin okçulardan daha iyi beslenme puanı aldıkları tespit edilirken ($p < 0.05$) diğer branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Ancak cimnastikçilerin, judocuların ve voleybolcuların diğer branşlara göre daha iyi beslendikleri görülmüş, en kötü beslenen bireylerin okçular olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerde branşlara göre bireylerin vücut ağırlıkları arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0.01$). En düşük vücut ağırlığına sahip bireyler Judocular en yüksek vücut ağırlığına sahip bireyler basketbolculardır. Anketin branşlar arası puan değerlerine bakıldığında ise en kötü olarak teakwondocuların, en iyi olarak da atletler ve voleybolcuların beslenme alışkanlığı olduğu görülmüştür. Atletler hariç diğer tüm branşlardaki sporcuların iyi beslenme alışkanlığına sahip olmadıkları tespit edilmiştir. Güneş ve Ersoy, değişik branşlarda yaş ortalaması 17.4 ± 0.8 yıl olan 12 bayan ve 22.8 ± 0.4 yıl olan 76 erkek sporcudan %48.9'unun sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerini yetersiz bulmuşlardır⁴. Çalışmamızda Güneş ve

Ersoy'un çalışmasıyla uyumlu sonuçlar bulunmuştur.

Bizim çalışmamızda bayan cimnastikçilerin iyi düzeyde, erkek cimnastikçilerin ise kötü düzeyde beslenme alışkanlığı gösterdikleri bulunmuştur. Anket puanına göre 21-51 arası "iyi" düzeyde beslenme olarak belirtilmiş ve bayan cimnastikçilerin de sınırda olduğu görülmüştür (23.60 ± 2.24). Cimnastikçiler uygun vücut ölçülerini korumak için daha az besin alma eğilimindedirler. Bu devrede yapılan hatalı uygulamalar cimnastikçilerin gelişimi ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir¹⁸. Ulusal ve uluslar arası voleybol müsabakalarında teknik performansı sınırlayan anahtar faktörler; fitness, fiziksel özellikler ve beceri sayılabilir. Fitness parametreleri dayanıklılık, alaktik anaerobik güç, kuvvet, sürat ve dikey sıçrama yeteneği bu seviyedeki performansın belirleyicisidir. Optimal beslenme durumu da bu özellikleri etkileyebilmektedir¹⁹. Bizim çalışmamızda erkek voleybolcuların "kötü", bayan voleybolcuların "iyi" beslenme alışkanlığına sahip oldukları, ancak beslenme puanlarının sınırda olduğu görülmüştür. Daha iyi beslendiklerinde performanslarının artacağına inanılmaktadır.

Pulur ve ark.'ı, 15-35 yaş arası 100 bayan basketbolcunun beslenme bilgi ve alışkanlıklarını araştırmıştır. Bayan basketbolcuların % 52'sinin sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip

olduklarının, % 48'inin ise yeterli bilgiye sahip olmadıklarını belirtmişlerdir¹⁷. Anket puanlarımıza göre bayan basketbolcuların "kötü" beslenme alışkanlığına sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuç bizi bayan basketbolcuların beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları kanaatine vardırılmıştır. Yeterli enerji alımı tüm insanlar için önemlidir. Özellikle sporcular açısından vücut kitlesinin korunması enerji dengesine bağlı olduğundan daha da önem taşımaktadır. Enerji alımı (besin) enerji harcamasından (egzersiz) fazla olursa vücut kitlesi artar. Tersine olduğunda, enerji harcaması enerji alımını aşarsa vücut kitlesi azalır⁶. BKİ geçen yüzyıldan beri erişkinlerde vücudun boy ağırlık dengesi, zayıflık, yetersiz beslenme ve obesiteyi sınıflama için bir ölçüt olarak kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı BKİ sınıflamasında < 18.5 zayıf, 18.5-24.9 arası normal, 25-29.9 fazla kilolu, >30 şişmanlık olarak kabul edilmiştir. Ancak ülkemizde yayınlanan beslenme ile ilgili kaynaklarda normal BKİ'nin 20-24.9 arasında olduğu belirtilmiştir²⁰. Yaptığımız çalışmada erkeklerin BKİ'si 22.74±0.11, bayanların 20.74±0.19 bulunarak sporcuların BKİ'lerinin normal aralıklarda olduğu tespit edilmiş ancak bayanların BKİ değerlerinin zayıfa yakın sınırdaki oldukları görülmüştür. Çelik ve Toksöz, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan ve aktif olarak spor yapan öğrencilerin besin tüketim düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptıkları çalışmada BKİ yönünden kızların

%33.3'ünün erkeklerin %6.6'sının zayıf grubuna girdiklerini ve beslenme alışkanlıkları yönünden de her iki cinste hatalı uygulamaların yaygın olduğunu bulmuşlardır²¹.

Çalışmamızda voleybolcu bayanlar haricinde diğer tüm branşlardaki sporcuların BKİ ortalamaları normal değerler arasında bulunmuştur. Güneş ve Ersoy, yaptığı çalışmada halter, hentbol ve güreşçilerin BKİ'lerini sırasıyla 27.8±0.97 , 27.5±0.56 ve 26.7±0.68 ile yüksek bulmuştur. Bayan atletlerin, erkek atletlerin, dağcılarının ve bayan eskrimcilerin BKİ'leri ise sırasıyla 19.9±0.5, 20.9±0.4, 22.5±1.4, 23.5±0.9 ve 21.3±1.8 olarak bulunmuştur³. Beyhan ve Ersoy, 15-24 yaşları arasındaki basketbolcu kızların %53.8'inin erkeklerin ise %37.5'inin zayıf olduklarını bulmuşlardır⁹.

Sonuç olarak bu çalışma, beden eğitimi bölümünde okuyan aktif olarak spor yapan değişik branşlardaki öğrencilerden bayan cimnastikçilerin, judocularının, voleybolcularının ve erkek atletlerin beslenme puanları iyi düzeyde bulunurken, bayan basketbolcularının, hentbolcularının, taekwondocularının, okçularının ve erkek basketbolcunun, cimnastikçi, futbolcu, güreşçi, hentbolcu, taekwondocu, judocu, voleybolcularının beslenme puanları çok düşük bulunmuştur. Bu durum sporcuların besin tüketim düzeylerinin gereken miktarın altında olduğunu ve hatalı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını göstermektedir. Beslenme alışkanlıklarının

düzeltilmesi durumunda sporcuların performanslarında artış görülebilir. Sporcuların yaptıkları spor branşına göre nasıl beslenmeleri gerektiğiyle ilgili olarak sporcuların ve antrenörlerin bilinçlenmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- 1.Slavin, J., Sporcularda Beslenmenin Değerlendirilmesi, Spor ve Tıp, 1995, Yıl:3, Sayı 1, s. 25-29.
- 2.Birer, S., Ersoy, G., Metropolitan Bir Kentte Spor Yapan Üniversiteli Kız Öğrencilerin Spor ve Beslenme Konusundaki Bilgi Tutum ve Davranışları, Spor Hekimliği Dergisi, 1998 23 (2) s. 39-45.
- 3.Korkmaz A. Yüksek Öğretim Gençliğinin Problemleri, <http://yayim.meb.gov.tr>, 2002 yayımlar /145
- 4.Güneş, Z., Ersoy, G., Sesam Beslenme Ünitesine Müracaat Eden Elit Düzey Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları, Kan Biyokimya Bulguları ve Fiziksel Özelliklerinin Spor Branşlarına Yönelik Değerlendirilmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1997, 26(2): 13-18.
- 5.Turnagöl, H., Voleybolda Enerji Sistemleri, Voleybol, Bilim ve Teknolojisi Dergisi, 1994, 2, 34-37.
- 6.Smith, DJ., Roberts, D., Watson, B., Physical, Physiological and Performance Differences Between Canadian National Team and Universiade Volleyball Players, Journal of Sports Sciences, 1992, 10:131.
- 7.Ersoy, G., Beslenme ve Egzersiz Hakkında Son Görüşler, Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi, 1996, 23:32-39.
- 8.Ersoy, G., Sporcularda Sağlıklı Beslenme Alışkanlığının Önemi, Spor ve Tıp, 1996, 4(6), 9-14.
- 9.Beyhan, Y., Ersoy, G., Basketbolcuların Bilgi Tutum ve Alışkanlıkları, Spor Hekimliği Dergisi, 1988, 23(3), 85-90.
- 10.Mahlanaki, E., Mahlanaki, S., Iron Deficiency in Adolescent Female Dancers, British Journal of Sports Medicine, 1988, 22:55.
- 11.Ersoy, G., Paker, S., Bayan Sporcuların Beslenme ve Bazı Hematolojik Bulgularının Değerlendirilmesi, Spor Bilimleri Dergisi, 1991, 2(3), 6-10.
- 12.Ersoy, G., Sporcu Performansını Arttırmaya Yönelik Beslenme Uygulamaları, Spor Hekimliği Dergisi, 1991, 26(2) s. 67-72.
- 13.Orsel S, Canpolat BI, Akdemür A, Özbay H. Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. Türk Psikiyatri Dergi, 2004;15: 5-15.
- 14.Ersoy, G., Sporcu Beslenmesi İle İlgili Monaco Konsensusu, Beslenme ve Diyet Dergisi 1996, 25(2) s. 57.
- 15.Hickson, J.F, Schrader J.S, Thrishchler L.C., Dietary Intakes of Female Basketball and Gymnastics Athletes, Journal of the American Dietetic Association 1986, 86:251.
- 16.Açık Y, Çelik G, Ozan AT, Oğuzöncül AF, Deveci SE, Gülbayrak C., Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Sağlık ve Toplum 2003;13: 74-80.
- 17.Pulur, A., Cicioğlu, İ., Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2001, 1(2), s. 44-49.
- 18.Yurttagül, M., Sağlam, F., Yüksek Öğrenime Devam Eden Kız Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerinin Beslenme ve Sağlık Durumlarının Saptanması, Diabet Yıllığı, 1988, 5, İstanbul.
- 19.Ersoy, G., Kız Cimnastikçilerin Beslenme ve Bazı Hematolojik Bulgularının Değerlendirilmesi, Spor Hekimliği Dergisi, 1992, 27, 101-106.
- 20.Yolsal, N., Kıyan, A., Özden, Y., Beslenme Durumunu Değerlendirmede BKİ'nin Kullanımı, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1998, 27(2), 43-48.
- 21.Çelik, F., Toksöz P., Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Besin Tüketim Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme ve Diyet Dergisi, 1991, 28 (1), 4-9.

İSTANBUL GENÇLİK ve SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞANLARININ TOPLAM KALİTE ve LİDERLİK ANLAYIŞLARININ İNCELENMESİ

¹Aytekin ALPULLU ²Gülşen TATAR

¹Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul
²Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas

ÖZET

Bu araştırmada, Türkiye’de devlete bağlı bir spor kurumunda çalışan ve Toplam Kalite Yönetiminden sorumlu yöneticilerin liderlik uygulamalarına ve kurum personeline bakış açıları incelenmiştir. Çalışmada kurum personeli, kurum içerisinde uygulanan Toplam Kalite Yönetimi çalışmalarını Türk Standartları Enstitüsü tarafından verilen uygunluk belgesi sonrasında değerlendirilmiştir. Aynı şekilde kurum personelinin bu değerlendirmeleri yaparken cinsiyet, yaş grubu, kurumda çalışma süresi, kurumda ki görevi ve eğitim seviyesi gibi faktörlerin kurumda uygulanan liderlik anlayışına etkileri de araştırılmıştır. İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan 220 kişiden seksen dokuz erkek, yirmi biri bayan olmak üzere toplam 110 kişiye uygulanmıştır. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından Toplam Kalite Yönetimi uzmanlarınca hazırlanan ve okullarda uygulanan Toplam Kalite Yönetimi ve Liderlik anketi Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’ne uyarlanarak çalışan personele uygulanmıştır. Söz konusu araştırmaya tabii tutulan personel üzerine uygulanan anketin içeriği 15 soruyu içermektedir. Kurumda çalışan yöneticilerin kendilerine karşı güven sağlamaları için çaba sarf etmediği yönündeki sorulara genellikle erkekler bayanlara göre, yöneticilerin kendilerine daha fazla güven sağlamaları için çaba sarf ettikleri yönünde görüş belirtmişlerdir. Kurumda çalışan kişilerin orta yaş üstü olanların yöneticilerini daha çok sahiplenmeleri, onlara karşı daha samimi davranış sergilemeleri, aynı kurumda uzun süreli çalışmaları ve birbirlerini iyi tanımalarından kaynaklanmıştır. Toplam Kalite Yönetimine geçilmesine rağmen yöneticilerin klasik yönetim anlayışlarının örgüt iklimine hâkim olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelime: Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Toplam Kalite Anlayışı, Liderlik

THE EXAMINATION OF TOTAL QUALITY AND LEADERSHIP COMPREHENSION OF THE EMPLOYEES OF THE YOUTH AND SPORTS PROVINCIAL DIRECTORATE OF ISTANBUL

ABSTRACT

In this research , it is investigated that the managers’ ,who working at state-owned sport institution , leadership practices and the line of vision to the staff of the institution. In this study , corporate staff evaluated the studies of Total Quality Management is applied within the institution , after getting the certificate of conformity issued by the Turkish Standards Institute. In the same way, the factors’ impacts such as gender, age group, institution, working hours, qualifications and education level to the leadership practises is investigated. It is applied to 110 people including eighty-nine male and twenty-one female of 220 people working in the Provincial Directorate of Istanbul Youth and Sport. The Total quality management and leadership survey which is prepared by the Ministry of Education and total quality management experts and applied in colleges, is adapted for Provincial Directorate of Istanbul Youth and Sport and applied to the staff. The contents of the survey applied to the staff includes 15 questions. The questions which are about the managers working in the institution can providing confidence themselves or cannot providing, is generally more answered by males as they effort to gain confidence from managers. The reason of the staff ,working in the institution who is over than middle aged, for adopting the managers is took it’s source from that demonstrating them more intimate behaviors, long-term working time in the same institution and recognizing each other more. Due to taking Total Quality Management method , manager’s understanding of the classical method is still dominant factor.

Key Words: Provincial Directorate of Youth and Sports, Total Quality Manner, Leadership

GİRİŞ

Toplam Kalite Yönetimi (TKY) kavramı İkinci Dünya Savaşı sonrası Japonya'nın yeniden inşası sırasında ortaya çıkmış ve ancak son yirmi yılda özellikle sanayi kuruluşları tarafından yaygın olarak benimsenmiş bir olgudur. Sanayinin ucuz ve güvenilir bir ürüne sahip olma ve serbest piyasa ekonomilerinde kendine yer bulabilme çabaları standardizasyonu da beraberinde getirmiştir. Sanayi kuruluşlarındaki bu gelişmelerin kamu, eğitim ve hizmet sektörlerinde ilgi görmesi son yıllara rastlamaktadır. Özellikle ABD'de birçok hizmet kuruluşu, ürettikleri hizmetlerde kalitenin artırılması çalışmalarını başlatmışlardır (8).

1990'lı yıllardan sonra Toplam Kalite Yönetim Sistemi yönetim anlayışının tüm dünyada giderek yaygınlaştığını görüyoruz. Özelleştirme ile ülkemizde devletin ekonomideki rolü ve görevleri daraltılmaya çalışılırken, diğer taraftan toplam kalite yönetimi uygulanarak mevcut kamu hizmetlerinde kalitenin ve verimliliğin artırılmasına çalışılmaktadır (1).

Toplam Kalite Yönetimi (TKY), işletmelerin yoğun rekabet ortamında hayatta kalabilmesi ve pazar paylarını artırabilmesi için rekabet güçlerini, mal ve hizmetleri sürekli iyileştirerek müşteri memnuniyetini sağlamayı hedeflemiş olan çağdaş bir yönetim anlayışıdır (13). Toplam Kalite Yönetimindeki amaç, insanları kaliteden sorumlu yapmak ve bu

sorumluluğu yönetim taahhüdü ile desteklemektir (4). Özetle TKY, çalışanları da bir müşteri olarak düşünerek çalışanın, işverenin ve müşterinin oluşturduğu TKY anlayışını bir amaç ve kendisinin TKY'yi gerçekleştiren bir araç olarak görmektedir (2). Bu anlayışın unsurları, müşteri odaklılık, süreç geliştirme, yetkilendirme, liderlik, örgütsel etkinlik ve enformasyon teknolojisi olarak özetlenebilir (6). Toplam Kalite Yönetiminin başarısında üst düzey yönetimin katılımı ve desteği büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla üst düzey yönetimde liderlik en önemli unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Liderler, kuruluşun amaç ve idare birliğini sağlamalıdır. Kişiler ise kuruluşun belirlediği hedeflerinin başarılmasına tam olarak katılmalı, iç ortam oluşturmalı ve sürdürmelidir (9).

Yönetim kademesinde bulunan her bireyin iki temel görevi vardır. Birincisi, kurumun performansını yükseltmeye yönelik sistemleri kurmak ve geliştirmektir. İkincisi, mevcut sistemi belirlenen hedeflere uygun çalıştırmaktır. Yönetim kademesi yükseldikçe, sistem geliştirme yetki sorumluluğu da artar (11).

Toplam Kalite Yönetimi felsefesinin işletmede kabulü ve uygulama şansı ancak üst düzey yönetimin desteği, sahiplenmesi ve katılımı ile mümkün olmaktadır. Bu katılım ve destek bizzat aktif olarak katılım ve çalışanlara liderlik yapma ile sağlanmalıdır. Toplam Kalite Yönetimi'nin işletmede sürekli ve etkin bir şekilde uygulanabilmesi için bir takım adımların

hiyerarşik bir düzen içinde uygulanması gerekecektir. Bu adımları şu şekilde ifade edebiliriz:

Klasik düşüncede üst düzey yöneticilerin ilgileri, büyüme, yeni ürün geliştirme, pazar payı ve düşük maliyet gibi konularda yoğunlaşmaktadır. Bütün bu konular işletme için hayati bir öneme sahiptir. Ancak bu konuların istenen ölçüde gerçekleşebilmesi için odaklanılan bu konulardan daha önce sistemi bir bütün olarak düşünerek, tedarikten mamulün ya da hizmetin sunumuna kadar geçen tüm sürece bakmak gerekmektedir. Yönetimin başarısı, kalite, bilgi ve becerisini yayma, kaliteyi artırıcı her çalışmanın iyiye götüreceği duygusunu aşılmasına ve Toplam Kalite Yönetimi anlayışını kabul eden bir yönetimin kişisel bir liderlik göstermesine bağlıdır (15).

Toplam Kalite Yönetimi, yönetim tarafından talep edildiğinde çalışanlar üst düzey yönetimin ve liderlerin bu felsefeye inanmalarını ve uygulamalarını beklerler. Çalışanın bu felsefeye sahip çıkması ve bu felsefenin başarıyla uygulanması üst düzey yönetimin davranışlarına aksettirebildikleri ölçüde olacaktır.

MATERYAL ve METOD

Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini (G.S.İ.M.) İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Merkez ve İlçe Teşkilatında çalışan 220 kişi oluşturmuştur. Araştırmada evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın yapıldığı tarihte görevli, izinli ve araştırmaya katılmak istemeyen çalışanlar bulunduğu için araştırmanın evreninden 110 (evrenin %50'si) kişiye ulaşılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırma için veri toplamada anket kullanılmıştır. Alan taraması kapsamında birincil kaynaklardan yararlanılmıştır. Konu ile ilgili yapılmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu Dokümantasyon Merkezi, makaleler için ise Bilimsel Akademik dergilerden faydalanılmıştır.

Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Toplam Kalite Yönetimi ve Liderlik Anketi aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS16) yardımıyla değerlendirilmiş (7), sayı analizi, çapraz tablo, ki-kare analizleri yapılmıştır (16). Cronbach Alfa katsayısı ile ölçeğin geçerlilik çalışmasında geçerlilik 0.91 bulunmuştur.

BULGULAR

Araştırmaya katılan 110 kurum çalışanın demografik özellikleri ile ilgili bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir.

Katılanların: *Cinsiyeti*; %80.9'u erkek, %19.1'i bayandır. *Yaş durumu*; %10.9'u 20-30 yaşında, %33.6'sı 31-40 yaşında, %55.5'i 41 ve üzeri yaşta olduğu görülmektedir.

Kurum çalışanların %63.6'sı 11 yıl ve üstü, %25,5'i 1-5 yıl ve %10.9'u 6-

10 yıl arası kurumda çalışmaktadırlar. Kurumda çalışanların büyük çoğunluğunu deneyimli çalışanlar oluşturmaktadır. Çalışanların % 4.5'i geçici işçi, %6.4'ü işçi, %11.8'i şef ve spor uzmanı, %31.8'i

memur ve %33.6'sı bekçi- bakıcıdır. Eğitim durumları %38.2'si lise, %23.6'sı orta, %20'si üniversite, %15.5'i ilk okul ve %2.7'si yüksek lisans düzeyindedir.

Tablo 1. Demografik Özellikler

| N=110 | | n | yüzde |
|------------------|----------------|----|-------|
| Cinsiyet | Erkek | 89 | %80,9 |
| | Kadın | 21 | %19,1 |
| Yaş | 20-30 | 12 | %10,9 |
| | 31-40 | 37 | %33,6 |
| | 41 ve üzeri | 61 | %55,5 |
| Çalışma süreleri | 1-5 yıl | 28 | %25,5 |
| | 6-10 yıl | 12 | %10,9 |
| | 11 ve üstü yıl | 70 | %63,6 |
| Görev unvanları | işçi | 7 | %6,4 |
| | geçici işçi | 5 | %4,5 |
| | bekçi-bakıcı | 37 | %33,6 |
| | şef | 13 | %11,8 |
| | spor uzmanı | 13 | %11,8 |
| | memur | 35 | %31,8 |
| Eğitim düzeyleri | ilk | 17 | %15,5 |
| | orta | 26 | %23,6 |
| | lise | 42 | %38,2 |
| | üniversite | 22 | %20,0 |
| | yüksek lisans | 3 | %2,7 |

1.Kurum Personelinin Kurumlarındaki Toplam Kalite Yönetimi Uygulamalarına İlişkin Çapraz Tabloları

| Anket Maddeleri | Cinsiyet | Yaş | Çalışma süreleri | Görev unvanları | Eğitim düzeyleri |
|--|----------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|
| | □ ² | □ ² | □ ² | □ ² | □ ² |
| 1. İl Müdürü tarafından kurumun misyonu (Kurumun amaçları) ve vizyonu (Kurumun ileride nasıl olmak istediği) açık ve anlaşılır bir şekilde tanımlanmaktadır. | 12,345 | 5,744 | 6,878 | 4,337 | 8,776 |
| 2.Yöneticiler kurumun amaçlarının çalışanlara aktarılması sürecinde aktif olarak yer almazlar. | 11,343 | 9,738* | 11,345* | 4,554 | 5,682 |
| 3.Kurum değerleri,yöneticiler tarafından çalışanlara açık ve anlaşılır biçimde açıklanmamaktadır. | 13,398 | 12,654 | 11,786 | 10,540 | 9,674 |
| 4. Yöneticiler kurumun amaçlarına ulaşmasında tutarlı bir yaklaşım sergilemektedir. | 8,232 | 10,497* | 11,584* | 7,888 | 9,564 |
| 5.Yöneticiler tarafından kurumdaki bütün çalışmalar adil ve sistemli bir şekilde değerlendirilmektedir. | 6,786 | 7,356 | 7,893 | 8,896 | 6,896 |
| 6. Yöneticiler müşterilerin memnuniyet ve beklentilerini anketlerle ölçüyorlar. | 12,651 | 11,785 | 12,674 | 14,765 | 13,563 |
| 7. Sürekli iyileşmeyi sağlamak ve müşteri odaklılık kültürünü geliştirmek amacıyla kurum yöneticileri , yaratıcılığı, yeni düşünceleri desteklemektedirler. | 16,368 | 15,963 | 13,653 | 14,366 | 12,759 |
| 8. Yöneticiler kurumun değerleri (çalışanların ortak davranış biçimleri vb.) konusunda davranışlarıyla diğer çalışanlara örnek oluyorlar. | 9,653 | 9,874 | 6,389 | 7,468 | 8,482 |
| 9. Yöneticiler çalışanların kendilerini geliştirmelerine önem vermektedirler. | 12,864 | 14,672 | 14,877 | 12,331 | 15,874 |
| 10.Kurum yöneticileri iyileştirme çalışmasının geliştirilmesine ve desteklenmesine aktif olarak katılmaktadırlar. | 4,344 | 5,387 | 6,732 | 5,371 | 7,351 |
| 11. Kurum yöneticileri çalışanların gönüllerini ve güvenlerini kazanmaları yönünde çaba sarf etmezler. | 6,723* | 18,266 | 15,456 | 19,854* | 15,783 |
| 12. Yöneticiler kurumdaki statülerini kullanmadan yapılmasını istedikleri iş konusunda çalışanlarını ikna etmektedirler. | 14,782 | 12,494* | 9,943 | 10,983 | 11,573 |
| 13. Kurum yöneticileri çalışanların kendilerini geliştirmelerine fırsat vermekte ve onlara kaynak sağlamaktadırlar. | 17,903 | 11,345 | 12,890 | 12,653 | 14,754 |
| 14. Çalışanlar sorumlu oldukları alanda sürekli hizmetiçi eğitimlerle eğitilerek desteklenmektedir. | 5,893 | 4,782 | 8,485 | 5,886 | 4,775 |
| 15. Müşterilerin memnuniyet ve beklentilerinin anketlerle belirlenmesinin kuruma yarar sağlayacağı düşünülmemektedir. | 15,883 | 11,452 | 12,499 | 16,957 | 13,561 |

(*) $p < 0,05$

Anket sorularından 2 no'lu değişken "Yöneticiler kurumun amaçlarının çalışanlara aktarılması sürecinde aktif olarak yer almazlar" kurum personelinin yaşı ve çalışma süreleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Kurumda yaşları 41 ve üstü olan personelin bu yargıya katılmayarak yöneticilerin kurumun

amaçlarının aktarılmasında aktif olarak yer aldıklarını belirtmişlerdir. Personelin yaşları azaldıkça yöneticilerin kurumun amaçlarının aktarılmasında aktif olarak yer almadıkları görülmüştür. Kurumda 6-10 yıl arasında çalışanlar, "yöneticilerin kurum amaçlarının aktarılmasında aktif olarak yer almazlar" görüşüne katılırlarken, kurumda

11 ve üzeri çalışan personelin diğer personelin aksine kurum amaçlarının aktarılmasında yöneticilerinin aktif olarak yer aldıkları görüşüne katılmaktadırlar. Anket sorularından 4 no'lu değişken olan "Yöneticiler kurumun amaçlarına ulaşmasında tutarlı bir yaklaşım sergilemektedir" kurum personelinin yaşı ve çalışma süreleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Kurumda yaşları 41 ve üstü olan personelin yöneticilerini daha çok sahiplenerek tutarlı bir yaklaşım sergilediğini ve daha genç yaşta olanların yöneticilerin kurumun amaçlarına ulaşmasında tutarlı bir yaklaşım sergilemedikleri görüşündeler. Çalışma süresi 11 yıl ve üstü olan çalışanlar, yöneticilerin kurumun amaçlarına ulaşmasında tutarlı bir yaklaşım sergilediklerini, 1-5 yıl arası çalışanlar ise yöneticilerin bu duruma biraz uyduklarını belirtmişlerdir. Anket sorularından 11 no'lu değişken "Kurum yöneticileri çalışanların gönülleri ve güvenlerini kazanmaları yönünde çaba sarf etmezler" cinsiyet ve görev unvanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Cinsiyeti erkek olanların %57,3'ü uygulamaya uymuyor seçeneğini işaretleyerek, yöneticilerin kendilerinin gönülleri ve güvenlerini kazanmak için çaba sarf ettikleri görüşüne varılırken, bayanların %47,6'sı yöneticilerin biraz çaba sarf ettikleri yargısına varılmıştır. Kurumda ki görevi spor uzmanı, şef ve bekçi-bakıcı olan personelin gönülleri ve güvenlerini kazanmaları yönünde yöneticilerin çaba sarf

etmediklerini, memurların ise bu görüşe katılmadığı yargısına varılmıştır. Anket sorularından 12 no'lu değişken "Yöneticiler kurumdaki statülerini kullanmadan yapılmasını istedikleri iş konusunda çalışanlarını ikna etmektedirler" kurumda çalışanların yaşları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Yaşları 41 ve üstü olanların yapılması gereken iş konusunda yöneticilerinin statülerinin kendileri üzerinde bir etkisi olmadığını, çalışan personelin yaşı küçüldükçe yöneticilerin statülerini kullanarak iş yaptırdıkları kanısına varılmıştır. İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan personelin orta yaşın üstünde olanların ve kurumda uzunca yıl aynı birimde çalışmalarından dolayı yöneticilerine karşı daha samimi davranış sergilemeleri, yöneticileri hakkında olumsuz bir düşüncesinin olmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan bu araştırma sonucunda, Toplam Kalite Yönetim sisteminin bu kurum tarafından yeni algılanması sonucu kurumda çalışan ve cinsiyetleri erkek olanlar, yöneticilerin kendilerinin gönülleri ve güvenlerini kazanmaları yönünde çaba sarf ettiklerini belirtmelerine rağmen bayanların bu görüşe biraz katıldıklarını belirtmişlerdir. Yöneticiler yanlış anlaşılmaktan çekindikleri için bayanlara karşı gönülleri ve güvenlerini kazanmaları açısından tedirgin davranmaktadırlar.

Araştırmamızda kurumda çalışan personelin yaşları azaldıkça yöneticilerin kurumun

amaçlarının aktarılmasında aktif olarak yer almadıkları yargısına varılmıştır. Bu durum bize personelin yaş grubu yükseldikçe yöneticileri ile daha iyi ilişkiler kurulduğunu göstermektedir.

Yönetim ile çalışanlar arasında güç, sorumluluk ve yetkinin paylaşılması gerekir. Böylesi bir uygulamanın başarılması oldukça güçtür. TKY kurumda herkesin kendini birer lider olarak benimsemesi ile çözmeye çalışır. Bu durum, herkese kurumla bütünleşik, kendi sorumluluk çevresinde liderlik görevi yüklenme sorumluluğu verir. Bu süreçte bir bakıma TKY uygulanan kurum “öğrenen örgüt”, çalışanlar ise “öğrenen lider”lerdir (10). Bu araştırmada da daha fazla görev alan personelin yöneticilerini değerlendirme yaparlarken bireysel nitelikte olduğu görülmektedir. Özellikle kurumda görev alan personele yetki ve sorumluluk eşit seviyede verilmelidir.

“Yöneticiler kurumun amaçlarına ulaşmasında tutarlı bir yaklaşım sergilemektedir” ile kurumda çalışma süreleri arasındaki ilişki incelenmiş ve 11 yıl ve üstü çalışanlar, yöneticilerin kurumun amaçlarına ulaşmasında tutarlı bir yaklaşım sergiledikleri, kurumda 1-5 yıl arası çalışanların ise kurumun amaçlarına ulaşılmasında daha az bir yaklaşıma uydukları yargısına sahiptirler. Bununla beraber 1-5 yıl arasında çalışanların çoğunluğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan mezun olan ve kurumda spor uzmanı olarak görev yapanlardır. Bu durumda amaca ulaşamama nedenlerinin kurum içerisinde halen çalışan bu personelin

sözleşmeli personel kadrosunda bulunması ve tam olarak yetki ve görev niteliklerinin belirlenmemiş olmasından kaynaklandığını göstermektedir. Yapılan çalışmada görevi spor uzmanı, şef ve bekçi-bakıcı olan personelin gönüllerini ve güvenlerini kazanmaları yönünde yöneticilerin çaba sarfetmedikleri, memurların ise bu görüşe katılmadığı yargısına varılmıştır. Bu durum bize diğer araştırmalarda da ortaya çıkan kıdem ile ilgili sorunları göstermektedir. Bu araştırma kurumda Toplam Kalite Yönetimine geçilmesine rağmen klasik yönetim anlayışlarının halen örgüt iklimine hâkim olduğunu göstermektedir. Seraslan&Kepoğlu (2005)’nin yaptıkları araştırma sonucu Toplam Kalite Yönetimi modeline geçmiş kurumlarda çalışan liderlerin tüm personelin motivasyonunu, şevk edici unsurları araştırır ve uygulamaya koyması gerektiğini savunmaktadır (12). Yapılan araştırmanın eğitim seviyesi üniversite olan personel ile kurumdaki yöneticilerin kendilerini ilgilendiren kararlara katılmaları için motive etmelerine ve yüksek düzeyde katılım sağladıklarına inanmazlarken, eğitim seviyesi düşük personelin yöneticilerin kendilerini motive ettiği, yüreklendirdiği ve yüksek düzeyde katılımı sağladığı yargısına sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Botton’a (2005) göre eğitim seviyesi yükseldikçe beklentilerin paralelinde arttığı ve en önemli sebebinin eğitim ile birlikte gelen sosyal statü (3), biçimsel yetkinin daha ön planda olduğu sonucunu vermiştir. Berry’e (1993) göre Toplam Kalite Yönetim kültürünün önemli

prensiplerinden yazılı ve sözlü iletişim kanallarının etkin şekilde kullanılarak kurumda çalışanlara aktarılmasının önemi vurgulanmaktadır (5). Kurumda çalışanlar arasında iletişimin sağlanması ve çalışanlar arasında kendilerini kurumun bir parçası olarak görmeleri önemlidir. Bu durum kamu kurumlarında genellikle hiyerarşik olarak üstten alta doğru yapılıdır. Özellikle alt düzey çalışanlar kurumun çeşitli konulardaki bilgilerine sahip değildir. Şimşek (2000), tarafından yapılan araştırmaya göre büyük kuruluşların bir bölümünde çalışanların bu kuruluşların üst düzey yönetimleri de dâhil olmak üzere kendi kuruluşlarının ödüllendirme politikasına dahi bilmedikleri görülmüştür (14). Bu araştırmada da, yapılan bu çalışmaya paralel sonuçlar elde edilmiştir. Bu açıdan çalışanların bu konudaki beklenti ve istemlerini belirleyecek çalışmalar yapılmalı ve niteliksel açıdan sonuçlar doğrultusunda kurumda çalışan tüm personel bilgilendirilmeye çalışılmalıdır.

ÖNERİLER

- Kurum yöneticileri bir lider olarak kurumun amaçlarını, çalışma süreleri gözetmeksizin her yaşta çalışanlara aktarma sürecinde aktif olmalıdır.
- Yöneticilerin kurumda yaşları genç olan ve çalışma süreleri az olan personele kurum amaçlarını yansıtmalıdır.
- Yöneticilerin çalışanların gönüllerini ve güvenlerini kazanmaları yönünde bayanlara karşı biraz daha hassas olmaları, görev

unvanı gözetmeksizin kurumda her çalışana aynı güveni vermelidir.

-Çalışanlarla sağlıklı iletişim kurmaları ve onları kurum için değerli olduklarını hissettirmeleri kurum içindeki verimliliğin artmasında yararlı olacaktır.

-Yapılması gereken iş konusunda yöneticilerin ayırt etmeksizin statülerini kullanmadan iş yaptırılmaları personeli daha iyi motive edecektir.

KAYNAKLAR

- 1.Aktan C.C.: Değişim ve Devlet, TİSK Yayını, s.58, Ankara, 1998.
- 2.Alptekin A.R.: Kalite Geliştirme Uygulama Problemleri, Önce Kalite Dergisi, Kalder Yayınları, Temmuz, 1995.
- 3.Alain de B.: Statü Endişesi, Sel Yayınevi, (Çev:Ahu Sila Bayer), s.25-50,2005
- 4.Barrow J.W.: Does Toplam Quality Management Equal Organizational Learning, Quality Progress, July, 1993.
- 5.Berry T.: Managing The Total Quality Transformation, ASQC Quality Pres, s.14-60, New Jersey, 1991.
- 6.Chaffer E.,Sheer L.: Quality: Transforming Post Secondary Education, Washington D.C., George Washington University, School of Education and Human Development, s.2, 1992.
- 7.Ergün M.: Bilimsel Araştırmalarda Bilgisayarla İstatistik Uygulamaları, SPSS for Windows, Ocak Yayınları, s.120-160, Ankara, 1995.
- 8.Feigenbaum A.V.: Toplam Quality Control, Mac Graw Hill International Ed., 1991.
- 9.Harrison, M.D.: Who Are The Real Customer, Quality Digest, June, 1994.
- 10.James P.: Total Quality Management: An Introductory Text, Prentice Hall,London, 1996.
- 11.Kovancı A.: Başarılı Bir Toplam Kalite Yönetimi Sürecinin Oluşturulmasında Tepe Yönetiminin Rolü, 1. Sistem Mühendisliği ve Savunma Uygulamaları Sempozyumu, Kara Harp Okulu, Ankara, 12-13 Ekim, 1995.
- 12.Seraslan Z.,Kepoğlu A.: Spor Örgütlerinde Toplam Kalite Yönetimi, Morpa Yayıncılık, s.168, 2005
- 13.Sevim A.: TKY'de Bir Araç Olarak T.K.M. Sisteminin Kurulması, Anadolu Üniversitesi Yayınları, s.16, Eskişehir, 1999.
- 14.Şimşek M.:Toplam Kalite Yönetimi, Alfa Yayınevi, s.37, İstanbul,2000.
- 15.Thomas L.: Toplam Kalite Yönetimi ve Liderlik, (Çev: Orhan Pazarıcı) Verimlilik Dergisi, Toplam Kalite Özel Sayısı, MPM Yayınları, Ankara, 1995.
- 16.Yazıcıoğlu Y., Erdoğan S.: SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Detay Yayıncılık, s.268, Ankara, 2004.

HENTBOL OYUNCULARINDA MASAJ UYGULAMASININ LAKTAT ELİMİNASYONU ÜZERİNE ETKİSİ

¹Mesut ÖZTÜRK

²İlhan TOKSÖZ

²Cem KURT

¹Türkiye Judo ve Kuraş Federasyonu, Masör

²Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/EDİRNE

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı, akut masaj uygulamasının laktat eliminasyonu üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. **Gereç ve Yöntem:** Büyük erkekler hentbol ligine katılan (2005-2006, Edirne), 4 farklı takımdan 28 hentbol oyuncusu rastgele yöntemle farklı 2 gruba ayrıldı (kontrol grubu; n=16, yaş 18,87± 4,03 yıl, vücut ağırlığı 79,06±19,95 kg ve boy uzunluğu 178,18±7,81 cm ve masaj grubu; n=12, yaş 25,50± 6,18, vücut ağırlığı 83,25 ±14,87 kg ve boy uzunluğu 178,75 ±4,00 cm). Kontrol grubu için; maç öncesi, maçtan hemen sonra ve maçtan 30 dakika sonra, Masaj grubu içinse; maç öncesi, maçtan hemen sonra ve 8 dakikalık masajın ardından antekübital ven den kan alınarak laktat değerlendirildi. Laktat ölçümü spektrofotometrik yöntemle yapıldı (BOEKI Prestige 24i oto analizör, Tokyo). **Bulgular:** Kontrol grubunun maç öncesi ve maçtan 30 dakika sonraki laktat değerleri sırasıyla; 26,62 ± 4,80 mg/dl ve 22,71±6,63 mg/dl olarak bulundu. Masaj grubunun ise maç öncesi ve masajdan sonraki laktat değerleri sırasıyla 29,35±7,73 mg/dl ve 27.12±7.93 mg/dl olarak tespit edildi. Masaj grubunun; masajdan sonraki laktat değeri ile kontrol grubunun 30 dakikalık pasif dinlenmesinin ardından elde edilen laktat değerleri arasında istatistiksel anlamlılık düzeyinde farklılık tespit edildi (p<0,05). **Sonuç:** Bu verilere göre; amatör hentbolcularda maçın ardından uygulanan 8 dakikalık klasik masaj uygulamasının laktat eliminasyonu hızlandırarak rejenerasyona yardımcı olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: hentbol, masaj, laktat eliminasyonu

THE EFFECT OF MASSAGE IMPLEMENTATION ON LACTATE ELIMINATION IN HANDBALL PLAYERS

ABSTRACT

Purpose: The aim of the study is determination at the effect of acute massage implementation on lactate elimination. **Material and Methods:** Twenty-eight handball players from 4 different teams who joined the adult male handball league (2005-2006, Edirne) were separated in 2 groups randomly (control group; n=16, age 18,87± 4,03, weight 79,06±19,95 kg, height 178,18±7,81 cm and the massage group; n=12, age 25,50±6,18, weight 83,25±14,87 kg and height 178,75±4,00 cm). For the control group; before the match, immediately after the match and 30 minutes after the match the lactate was evaluated by taking blood from antecubital vein; The same procedure was implemented for the massage group; before the match, immediately after the match and also 8 minute implementation after the massage. Lactate measurement was made by spectrophotometric method (BOEKI Prestige 24i auto analyzer, Tokyo). **Results:** The lactate levels of control group before the match and 30 minutes after the match were measured as 26,62±4,80 mg/dl ve 22,71±6,63 mg/dl. For the massage group before the match and after the massage implementation the lactate levels were measured as 29,35±7,73 mg/dl ve 27,12±7,93 mg/dl. A meaningful difference was stated between the lactate value of massage group after the massage and the control group after 30 minutes passive rest (p<0,05). **Conclusion:** According to these data; we can say that; on amateur handball players, 8 minute classic massage implementation after the match speeds up the lactate elimination and helps the regeneration.

Key words: handball, massage, lactate elimination

GİRİŞ

Sporcu performansı açısından; antrenman yüklenmesi kadar dinlenmenin de önemli olduğu unutulmamalıdır. Bu açıdan bakıldığında antrenman ya da yarışma sonrası oluşan metabolitlerin kan ve kastan uzaklaştırılması büyük önem taşımaktadır. Şiddetli egzersizlerden sonra oluşan yorgunluğun nedeni artan laktat konsantrasyonu olarak görülmektedir. Artan laktat konsantrasyonunu, asidoza neden olarak, serbest yağ asitlerinin mobilizasyonunu geçiktirmekte, glikolizi yavaşlatmakta ve anaerobik glikoliz hızını belirleyen LDH ve PFK enzimlerini inhibe olmasına neden olmaktadır¹. Yorgunluk ve laktat konsantrasyonu arasındaki ilişkiyi açıklayan bir diğer görüşe göre; yüksek laktat konsantrasyonu ile artan intramusküler H⁺ iyonlarının, kalsiyum-troponin etkileşimini bozarak kas kasılma hızını yavaşlattığı savunulmaktadır¹. Son yıllarda yapılan çalışmalar ise, laktatın asidozdan (pH) bağımsız olarak değerlendirilmesi gerektiğine dikkat çekilmektedir². Yorgunluğa neden olan metabolitlerin uzaklaştırılması için aktif ve pasif yöntemler uygulanmaktadır. Bu yöntemlerin hangisinin yararlı olduğu konusunda ise elde edilen sonuçlar birbiriyle çelişmektedir. Sporcular, antrenörler ve rehabilitasyon uzmanları tarafından masaj en etkili yöntem olarak kabul edilmesine rağmen, bu durumu doğrulayan yeterli sayıda bilimsel çalışma bulunmamaktadır^{1,5-11,14}. Bu açıdan bakıldığında çalışmamızın

amacı; yorgunluğa neden olduğu düşünülen laktat konsantrasyonunun elimine edilmesinde, pasif dinlenme ile masaj uygulamasının etkinlik düzeyinin karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL ve METOD

2.1. Sınırlılıklar

Çalışmanın Evren ve örneklemini Edirne büyük erkekler hentbol ligine katılan (2005-2006), 4 farklı takımdan 28 hentbol oyuncusu oluşturmaktadır. Kontrol grubu ve masaj grubunun yaşları arasındaki farklılık lige katılan hentbol oyuncusu sayısının az oluşundandır. Bu durum çalışmamızın sınırlılıklarındandır.

2.2. Katılımcılar

Edirne Büyük Erkekler Hentbol Ligine katılan (2005-2006, Edirne), 4 farklı takımdan 28 hentbol oyuncusu rastgele yöntemle farklı 2 gruba ayrıldı (Kontrol grubu; n=16, yaş 18,87± 4,03 yıl, vücut ağırlığı 79,06±19,95 kg ve boy uzunluğu 178,18±7,81 cm ve Masaj grubu; n=12, yaş 25,50± 6,18, vücut ağırlığı 83,25 ±14,87 kg ve boy uzunluğu 178,75 ±4,00 cm). Kontrol grubu için; maç öncesi, maç sonrası ve maçtan 30 dakika sonra, Masaj grubu içinse; maç öncesi, maç sonrası ve maçtan hemen sonra 8 dakikalık masaj uygulamasının ardından antekübital ven den kan alınarak laktat değerlendirildi.

Çalışma Etik onayı Trakya Üniversitesi etik kurulundan alındı. Katılımcılara çalışmada uygulanacak

işlemler hakkında gerekli bilgi verildi ve yazılı-imzalı onayları alındı.

Masaj Grubuna uygulanan masaj uygulamasının özellikleri şu şekildedir;

Eflöraj: 4 dk., bilateral, hamstring ve gastrocnemius grubuna

Friksiyon: 1 dk., bilateral, hamstring ve gastrocnemius grubuna

Petrisaj: 1 dk., bilateral, hamstring ve gastrocnemius grubuna

Vibrasyon: 1 dk., bilateral, hamstring ve gastrocnemius grubuna

Tapotment: 1 dk., bilateral, hamstring ve gastrocnemius grubuna

2.3. Boy ve vücut ağırlığı ölçümleri:

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu elektronik baskül ile (Angel, 150 MA, İstanbul/Turkey) yapıldı.

2.4. Laktat ölçümleri:

Spektrofotometrik yöntemle yapıldı (BOEKI Prestige 24i oto analizör, Tokyo) ve sonuçlar mg/dl cinsinden ifade edildi.

2.5. İstatistiksel Analiz

Tanımlayıcı özellikler açısından (yaş, boy, kilo) gruplar arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılık olup olmadığı “t

testi” ile değerlendirildi. Gruplar arasındaki laktat konsantrasyon farklılığı olup olmadığının tespiti için Mann-Whitney U testi, grubun kendi ölçümleri arasındaki laktat konsantrasyonunun değerlendirilmesi içinde Wilcoxon testi uygulandı. İstatistiksel anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Masaj grubu ile kontrol grubu arasında boy uzunluğu ve vücut ağırlığı açısından istatistiksel anlamlılık düzeyinde fark yoktur ($p > 0,05$) (Tablo I). Gruplar arasında yaş açısından istatistiksel anlamlılık düzeyinde fark vardır ($p < 0,05$) (Tablo I). Kontrol grubunun maçtan 30 dakika sonraki laktat değeri ile masaj grubunun masajdan sonra elde edilen laktat değeri arasında istatistiksel anlamlılık tespit edildi ($p < 0,05$) (K_3-M_3 , Tablo VI). Masaj grubunun müsabakadan hemen sonraki laktat değeri ile masajdan sonraki laktat değeri arasında istatistiksel anlamlılık düzeyinde farklılık vardır ($p < 0,05$) (M_2-M_3 , Tablo III). Kontrol grubunun müsabakadan hemen sonraki laktat değeri ile 30 dakikalık pasif dinlenmenin ardından elde edilen laktat değerleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlılık vardır ($p < 0,05$) (K_2-K_3 , Tablo V).

Tablo 1: Masaj ve kontrol grubuna ait tanımlayıcı özellikler

| | Masaj ve Kontrol Grubu | n | X ± SD | p |
|---------------------|-------------------------------|----------|---------------|---------------|
| Yaş (yıl) | Kontrol | 16 | 18,87 ± 4,03 | 0,004* |
| | Masaj | 12 | 25,50 ± 6,18 | |
| Vücut ağırlığı (kg) | Kontrol | 16 | 79,06±19,95 | 0,210 |
| | Masaj | 12 | 83,25±14,87 | |
| Boy uzunluğu (cm) | Kontrol | 16 | 178,18±7,81 | 0,529 |
| | Masaj | 12 | 178,75±4,00 | |

p<0,05*

Tablo 2: Masaj grubuna ait laktat değerleri

| n= 12 | M₁ (mg/dl) | M₂ (mg/dl) | M₃ (mg/dl) |
|---------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| X ± SD | 29,35± 7,73 | 36,04±15,24 | 27,12±7,93 |

M₁: Masaj grubu, müsabaka önceki laktat M₂:Masaj grubu, müsabaka sonrası laktatM₃: Masaj grubu 8 dk. masajdan sonraki laktat**Tablo 3:** Masaj grubuna ait laktat değerlerin karşılaştırılması

| n= 16 | M₂-M₁ | M₃-M₁ | M₃-M₂ |
|--------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| p | 03,47 | 0,433 | 0,034* |

p<0,05*, M₁: Masaj grubu, müsabaka önceki laktat M₂:Masaj grubu, müsabaka sonrası laktat M₃: Masaj grubu, 8 dk. masajdan sonraki laktat

Tablo 4: Kontrol grubuna ait laktat değerleri

| n= 16 | K ₁ (mg/dl) | K ₂ (mg/dl) | K ₃ (mg/dl) |
|--------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| X ± SD | 26,62± 4,80 | 35,87±16,04 | 22,71±6,63 |

K₁:Kontrol grubu, müsabaka öncesi laktat K₂: Kontrol grubu, müsabaka sonrası laktat
K₃: Kontrol grubu-müsabakadan 30 dk. sonraki laktat değerleri

Tablo 5: Kontrol grubuna ait laktat değerlerin karşılaştırılması

| n= 16 | K ₂ -K ₁ | K ₃ -K ₁ | K ₃ -K ₂ |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| p | 0,056* | 0,056* | 0,001* |

p<0,05*, K₁:Kontrol grubu müsabaka öncesi laktat, K₂: Kontrol grubu müsabaka sonrası laktat, K₃: Kontrol grubu-müsabakadan 30 dk.sonraki laktat değerleri

Tablo 6: Masajdan sonraki laktat değeri (masaj grubu) ile otuz dakika dinlenmeden sonraki (kontrol grubu) laktatın karşılaştırılması

| | K ₃ | M ₃ | p |
|--------|----------------|----------------|--------|
| X ± SD | 22,71 ± 6,63 | 27,12±7,93 | 0,017* |

p<0,05*, K₃: Kontrol grubu, müsabakadan 30 dk. sonraki laktat. M₃:Masaj grubu, 8 dk. masajdan sonraki laktat değerleri

TARTIŞMA ve SONUÇ

Laktat anaerobik glikolizin metabolik bir yan ürünüdür. Bazal şartlar altında, laktat üretimi yaklaşık olarak 0,8 mmol/kg/saat veya 70 kg'lık bir insan

için yaklaşık olarak 1300 mmol/gün'dür³. Laktat üretimi, istirahette ve her şiddetteki egzersizde mevcut olup, üretim ile eliminasyon arasındaki fark kan laktatı'nın varlığını belirler⁴. Laktatın büyük kısmı karaciğer ve

böbrekler tarafından elimine edilir. Maksimal bir egzersiz sonucunda biriken laktatın yarısının uzaklaştırılması için 30 dakikalık dinlenme toparlanma periyoduna gereksinim duyulur; ayrıca laktatın %95'i bir saat içinde elimine edilir. Egzersize bağlı yorgunluğun giderilmesinde masajdan beklenen yarar, arteriyel ve venöz kan akımının artması, kas kanlanması artması, kan volümünün artması, kassal tansiyonun azalması, kas spazmının çözülmesi, tendon ve konnektif dokunun uzatılması yönündedir⁵.

Masajın, laktat eliminasyonu ve yorgunluğun giderilmesi üzerine yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar çelişkilidir. Hinds ve ark. (2004); 3×2 dakikalık devreler halinde uygulanan quadriceps femoris masajını takiben yapılan 2×6 dakikalık eflöraj ve petrisaj uygulamasının, femoral arter ve yüzeysel kan akımını arttırarak vücut ısısını yükselttiğini göstermişlerdir⁶. Dubrovsky (1998); alt ekstremiteye uygulanan 15-25 dakikalık masajın, yüzeysel damarları genişleterek venlerdeki kan akımını hızlandırdığını göstermiştir⁷.

Hind ve Dubrovsky'in; masajın etkinliğini destekleyen sonuçlarına rağmen; masajın, yorgunluğun

giderilmesi ve kas hasarının geciktirilmesi üzerindeki etkinliğini araştıran çalışmalardan elde edilen ve kabul gören sonuç masajdan beklenen yararların elde edilemediği yönündedir^{1,5,8-10}. Masajın fizyolojik etkilerinden daha çok psikolojik etkilerinin olduğu kabul edilmektedir. Masaj uygulamalarının sonunda, artan plazma Beta Endorfin seviyesi, ağrı duygusunda azalmaya, yorgunluk indeksi skorunda düşüşe neden olmaktadır^{8,9,11}.

Tiidus ve Shoemaker (1995); masajın kalf ve kolun ön kısmı gibi küçük kas gruplarında kan akımında artışa neden olabileceğini; ancak bu durumun quadriceps gibi büyük kas grupları için söz konusu olamayacağını savunmaktadır⁸.

Nancy ve ark. (1998), Dolgener ve ark. (1993) ile Günay (1998); şiddetli egzersize bağlı olarak ortaya çıkan yorgunluğun giderilmesinde ve laktat eliminasyonunda en etkin yöntemin % 40 VO₂Max düzeyinde aktif egzersizler olduğunu vurgulamaktır^{1,10,12}. Harbili ve ark.(2007) göre; % 40 VO₂Max düzeyindeki egzersizde metabolizma aerobiktir; ayrıca kan ile kas içi laktat konsantrasyonu değişmemektedir. Bu şiddetteki egzersizlerde kas, laktat üreticisi değil tüketicisidir¹³. Masaj ve

aktif dinlenmenin birlikte uygulanmasının (kombine yöntem), yorgunluğun giderilmesi üzerindeki etkisi araştıran yeterli sayıda çalışma yoktur. Ulaşılabilen tek çalışma ise bu tarz 1 uygulamanın sadece yorgunluğa direnç oluşturma ve yorgunluk indeksi skorunda düşüşe neden olarak yarar sağlayacağını belirtmektedir¹⁴. Masajda kullanılan değişik manipulasyonların etkinliğini araştıran çalışmalar ise; tapotement'in petrisaj ve eflörajdan daha etkili olduğunu bildirmektedirler^{1,8}.

Sonuç olarak; gerek masaj grubunun (M₃-M₂) gerekse kontrol grubunun (K₃-K₂) 2. ve 3. laktat konsantrasyonları arasında istatistiksel anlamlılık düzeyinde fark vardır. Her iki grupta da laktat konsantrasyonunda önemli düzeyde düşüş izlenmiştir. Bu düşüşün her iki grupta da bir birine yakın oranlarda olması, 8 dakikalık klasik masaj uygulamasının 30 dakikalık pasif dinlenme oranında etkili olduğunu göstermektedir.

Bu veriler, amatör hentbolcularda klasik masaj uygulamasının laktat eliminasyonunu hızlandırdığı ve rejenerasyona katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu tür

çalışmalarda, laktat takip'inin yanı sıra, kas hasarını gösteren enzimlerin de takip edilmesi, ekstremitelerdeki kan akımının doppler ile değerlendirilmesi konunun daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

- 1-Nancy AM, Robert FZ, Robert JR, Scott ML. The comparative effects of sports massage, active recovery, and rest in promoting blood lactate clearance after supramaximal leg exercise. *Journal of Athletic Training*, 1998; 33:30-35
- 2- Erdoğan Ş, Kurdak SS. Lactate and Fatigue. *T Klin Tıp Bilimleri*, 1999;17: 366-369
- 3- Fall JP, Szerlip MH. Lactic Acidosis: From Sour Milk to septic Shock. *J Intensive Care Med*,2005; 20;255
- 4-Çolakoğlu M. Dayanıklılık Gelişiminin Metabolik ve Fizyolojik Temelleri-I. *CBÜ Spor Bilimler Dergisi*, 1995; 1(1):34-35
- 5-Brain H,Marcus S, Graydon J, Dyson R. Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. *Br J Sports Med*, 2000; 34:109-114
- 6- Hinds TI, Mcewan J, Perkes E, Dawson DB, GeorgeK. Effects of massage on limb and skin blood flow after quadriceps exercise. *Med Sci Sports Exerc*,2004; 36 (8): 1308-1313
- 7-Dubrovsky V. Changes in muscle and venous blood flow after massage. *Soviet Sports Review*,1998; 18(3): 134-135
- 8-Tiidus PM, Shoemaker JK. Effleurage massage,muscle blood flow and long-term post-exercise strength recovery. *Int. J. Sports Med*.1995;16:478-483
- 9-Robertson A, Watt JM,Galloway SDR. Effects of leg massage on recovery from high intensity cycling exercise. *Br J Sports Med*. 2004;38:173-176
- 10-Dolgener FA, Morien A. The effect of massage on lactate disappearance. *Journal of Strength & Conditioning Research*,1993; 7(3):159-162
- 11-Birger K, Torsteinb O. Increase of plasma β -endorphin in connective tissue massage.*Gen Pharmacol*, 1989; 20(4):487-9.
- 12-Günay M. Egzersiz Fizyolojisi. Ankara: Bağırğan Yayımevi, 1998:
- 13-Harbili E, İnal AN, Gökbel H,Harbili S,Akkuş H.Yoğun egzersizden sonra aktif dinlenmenin kan laktat konsantrasyonuna etkileri. *Genel Tıp Derg*. 2007;17(4):191-196
- 14-Monodero J, Donne B. Effect of recovery interventions on lactate removal and subsequent performance. *Int J Sports Med*. 2000; 21: 593-597

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SPOR MERKEZİNDE MÜŞTERİ MEMNUNİYETİNİN İNCELENMESİ

¹Berna METE ERGİN Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN A. Faik İMAMOĞLU,
Taner TUNÇ

¹19 Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-SAMSUN

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi spor tesislerindeki müşterilerin memnuniyetini ve müşteri memnuniyetinin bireysel etkenlerle ilişkisini incelemektir. Çalışmanın evrenini, Ondokuz Mayıs Üniversitesi spor tesislerinin üyeleri oluşturmaktadır. Örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılan 210 kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Parasurman ve arkadaşları tarafından geliştirilen SERVQUAL hizmet kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Hizmet kalitesini oluşturan faktörlerden “Fiziki Görünüm” dört, “Güvenilirlik” dört, “Heveslilik” üç, “Yeterlilik” üç ve “Duyarlılık” dört madde ile ölçülmüştür. Ölçme aracımda yedi düzeyli likert ölçeği benimsenmiştir. Veriler SPSS ile değerlendirilmiştir. Değerlendirilmede betimsel analiz kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan hizmet kalitesine etki eden faktörlerin puan ortalamaları sırasıyla; fizik faktörü 5,05, güvenilirlik faktörü 5,07, heveslilik faktörü 5,07, yeterlilik faktörü 5,23, duyarlılık faktörü 5,08’dir. Müşteri memnuniyeti ortalama puanı ise 5,10’dur. Hizmet kalitesi alt boyutlarından en yüksek ortalamaya “yeterlilik” faktörü, en düşük ortalamaya ise “fiziksel görünüm” faktörü sahiptir. Bu nedenle “Fiziksel görünüm” faktörü Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Merkezinde müşteri memnuniyetinin artırılması için en önemli alt boyut olduğu tespit edilmiştir. **Anahtar Kelimeler:** Hizmet Kalitesi, SERVQUAL, Spor İşletmeciliği, Müşteri Memnuniyeti

A STUDY ON CUSTOMER SATISFACTION AT ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY SPORTS CENTERS

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the customer satisfaction at the Ondokuz Mayıs University sports centers, to find out the effects of personal qualities on the customer satisfaction. The population of the study consists of sport centers members at Ondokuz Mayıs University. 210 people had participated the questionnaire, as data gathering tools “Perceived Service Quality Scale” which was developed from SERVQUAL service quality scale have been used. The factors forming service quality are measured with; physical appearance: 4, reliability:4, enthusiasm:3, sufficiency: 3 and sensibility: 4 items. In the scale, the seven levelled likert measure is adopted. The datas were evaluated by SPSS descriptive analysis was used in the evaluation. The avarage points of the factors that effect the percieved service quality are; physical appearance 5.05, reliability 5.07, enthusiasm 5.07, sufficiency 5.23, sensibility 5.08. Meaning of the customer satisfaction 5.10. The evaluation of the data has also revealed that the highest service factors is “adequacy” factor and lowest service factor is “physical appearance”. Because of this, it has been determined that the “physical appearance” service dimensions have the utmost importance to get redound the customer satisfaction in Ondokuz Mayıs University Sport Centers.

Key Words: Service Quality, SERVQUAL, Sport Facilities, Customer Satisfaction

GİRİŞ

Bugüne kadar yapılan araştırmalar göstermiştir ki; tarih boyunca ülkelerin ekonomileri öncelikle tarım sektörüne, daha sonra sanayi sektörüne ve günümüzde de hizmet sektörüne dayalı olarak řekillenmektedir¹. Ürün metalaştırılmasının arttığı bir çağda hizmet kalitesi, farklılaşma ve sivrilme için en umut verici kaynaklardan biridir. İyi hizmet vermek, bir müşteri yönelimi uygulamasının özünü teşkil etmektedir². Hizmet sektöründe kalite yaygın olarak müşteri memnuniyeti olarak da tanımlanmaktadır³. Müşterinin tatmin düzeyi en önemli ölçüttür⁴.

İnsanların işlerindeki ve yaşamlarındaki stresleri toplumun sürekli değişim halinde olmasıyla artmakta, rekabetçi dünyanın baskısından dolayı da pek çok insan fiziksel ve ruhsal açıdan zarar görmektedir. İnsanlar üzerlerindeki bu baskıyı hafifletmek için özellikle spor aktivitelerine ve düzenli egzersize ihtiyaç duyduklarından spor tesislerine yönelmektedirler. Spor tesislerine yönelik talebin artmasıyla beraber spor hizmeti veren tesislerdeki rekabetin de artması, müşteri istek ve ihtiyaçlarının değişmesi müşteri memnuniyetinin sağlanmasını zorlaştırmıştır.

Kotler müşteri memnuniyetini, beklentiler karşısında performansın işlevi olarak tanımlarken⁵ müşteri memnuniyetinin müşterilerin

beklentilerini yalnızca karşılamayı değil, aşmayı gerektirdiđini⁶, aynı zamanda işgörenlerin müşterilerini elde tutmak için müşteri memnuniyet seviyesini izlemeleri gerektiğini belirtmektedir².

Konuyla ilgili Parasuraman ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada hizmet kalitesi “fiziksel unsurlar, güvenilirlik, heveslilik, yeterlilik, empati” olarak hizmet sağlayan tüm örgütlerde geçerli beş boyutla özetlenmiřtir⁷.

Spor uzmanları için müşteri memnuniyeti ve sadakati arasındaki ilişkiyi fark etmek ve müşteri memnuniyetinin nasıl davranışsal sadakate dönüştürüleceğini önceden sezebilmek ayrıca gereklidir. Hizmet kalitesinin müşteriye tutma ve sadakat ile güçlü şekilde ilişkili olduğu belirtilmiřtir⁸.

Hizmet kalitesine yönelik çalışmalarda, yöneticilerin sunulan hizmete yönelik müşteri algılarını etkileyecek faktörleri belirlemelerinin yararlı olabileceği belirtilmektedir⁹. Spor işletmeciliği alanında müşteri memnuniyetine bu nedenle, spor merkezlerinde/işletmelerinde müşteri memnuniyeti ve müşteri memnuniyetine etki eden alt boyutların ortaya konulması araştırmaya değer bir konu olarak görölmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, üniversite spor tesislerini kullanan üyelerin; hizmet kalitesine etki eden alt boyutları ve

müşteri memnuniyetini değerlendirmelerini incelemektir.

MATERYAL ve METOD

Araştırmanın evrenini Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Tesislerini (kapalı yüzme havuzu, tenis kortları, halı sahalar) kullanan üyeler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise gönüllü olarak katılan 210 kişi oluşturmaktadır. Ölçme aracında yer alacak maddelerin tespit edilmesinde hizmet kalitesini belirlediği düşünülen faktörler ele alınmıştır. Araştırmada Parasuraman ve arkadaşları tarafından geliştirilen SERVQUAL¹⁰ (hizmet kalitesi) ölçüm metodunda kullanılan hizmet ölçüm faktörleri yer almıştır. Fiziki Görünüm Faktörü; binaların kullanılan teçhizatların, iletişim malzemelerinin ve personelin fiziki görünümüdür. Güvenilirlik Faktörü; vaat edilen hizmeti doğru olarak zamanında yerine getirme yeteneğidir. Heveslilik Faktörü; müşterilere yardım etme, hızlı hizmet verme istekliliği ve işin zamanında bitirilmesidir. Yeterlilik Faktörü; servis personelinin gerekli, yeterli bilgiye sahip olması demektir. Duyarlılık Faktörü ise müşteri ile doğrudan ilişki kuran personelin nazik, saygılı, düşünceli ve samimi olmasıdır^{11,12}.

Çalışmanın birinci bölümünde katılımcıların kişisel özellikleri, ikinci bölümünde mükemmel bir tesiste sunulması gereken hizmet kalitesinden beklentileri, üçüncü bölümde tesiste

sunulan algıladıkları hizmet kalitesini yedi düzeyli likert tipi ölçekle “tamamen katılıyorum”dan “tamamen katılmıyorum”a kadar değerlendirmeleri istenirken, dördüncü bölümde ise katılımcıların hizmet kalitesine etki eden alt boyutları 100 puan üzerinden değerlendirmeleri istenmiştir.

Verilerin normal dağılıma uygunluğu, Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Verilerin analizinde önce katılımcıların genel özelliklerine ilişkin betimleyici istatistikler ile müşteri memnuniyeti ortalama puanları verilmiştir. Daha sonra katılımcıların tesisleri kullanım süreleri ile müşteri memnuniyeti arasındaki ilişki verilmiştir. Verilerin analizinde SPSS hazır yazılımı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1’e göre, katılımcıların demografik özellikleri ile müşteri memnuniyeti puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek müşteri memnuniyeti puan ortalamasına 36-45 yaş arası bireylerin sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, evli katılımcılar 5,16 puan ortalaması ile müşteri memnuniyetini en yüksek algılayan, yüksek lisans eğitimi almış katılımcılar 5,23 puan ortalaması ile müşteri memnuniyetini en yüksek değerlendiren katılımcılar olmaktadır. Gelir düzeyleri yüksek olan katılımcılar gelir düzeyleri

düşük ve orta düzey olan katılımcılara göre müşteri memnuniyeti ortalamasını 5,19 ile en yüksek algılayan grup olmuştur. Katılımcıların meslek grupları incelendiğinde serbest meslek çalışanları diğer meslek gruplarına göre müşteri memnuniyetini 5,46 ile en yüksek algıladığı görülmektedir. Bireylerin tesis kullanım süreleri incelendiğinde 7 yıldan fazla süredir tesisleri kullanan katılımcılar en yüksek müşteri memnuniyeti puanına sahip olduğu görülmektedir. Haftanın her günü tesisleri kullanan katılımcılar en yüksek müşteri memnuniyeti puanına sahipken, ikinci sırayı; 5,10 ortalama ile

tesisleri haftada 3-4 defa kullanan katılımcılar almaktadır. “Sağlıklı bir yaşam sürdürme” amacı ile tesisi kullanan katılımcıların müşteri memnuniyeti puan ortalamaları 5,29 ile en yüksek, “stres atmak” amacı ile kullanan bireyler ise 5,22 ortalama ile ikinci sırada yer almaktadır. Hizmet kalitesine etki eden faktörlerden yeterlilik faktörü (personelinin gerekli, yeterli bilgiye sahip olması) 5,23 memnuniyet ortalaması ile en yüksek algılanan alt boyut olarak ortaya çıkmaktadır. Tesislerin genel olarak memnuniyet puan ortalamalarının ise 5,10 olduğu görülmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların demografik özellikleri ile müşteri memnuniyeti puan ortalamalarının değerlendirilmesi

| Değişken | Değişken Düzeyleri | N | % | Müşteri Memnuniyeti Ortalama Puanı | S.S | p |
|----------------------|-----------------------|-----|------|------------------------------------|-------|--------------|
| <i>Yaş</i> | 18–25 | 16 | 7,6 | 4,824 | 0,979 | 0,994 |
| | 26–35 | 72 | 34,3 | 5,038 | 1,396 | |
| | 36–45 | 83 | 39,5 | 5,209 | 39,5 | |
| | 46–55 | 32 | 15,2 | 5,117 | 0,998 | |
| | 56 ve üstü | 7 | 3,3 | 5,074 | 1,083 | |
| Toplam | | 210 | 100 | 5,103 | 1,119 | |
| <i>Cinsiyet</i> | Erkek | 87 | 41,4 | 5,012 | 1,222 | 0,326 |
| | Kadın | 123 | 58,6 | 5,166 | 1,041 | |
| Toplam | | 210 | 100 | 5,103 | 1,119 | |
| <i>Medeni Durum</i> | Bekar | 64 | 30,5 | 4,969 | 1,271 | 0,255 |
| | Evli | 146 | 69,5 | 5,161 | 1,045 | |
| Toplam | | 210 | 100 | 5,103 | 1,119 | |
| <i>Eğitim Düzeyi</i> | Lise ve Dengi Okullar | 47 | 22,4 | 5,095 | 0,935 | 0,860 |
| | Üniversite | 96 | 45,7 | 5,196 | 1,044 | |
| | Yüksek Lisans | 30 | 14,3 | 5,230 | 1,317 | |
| | Doktora | 37 | 17,6 | 4,768 | 1,315 | |
| Toplam | | 210 | 100 | 5,103 | 1,119 | |
| <i>Gelir Düzeyi</i> | Düşük | 11 | 5,2 | 4,699 | 1,295 | 0,043 |
| | Orta | 170 | 81,0 | 5,113 | 1,140 | |
| | Yüksek | 29 | 13,8 | 5,192 | 0,916 | |
| Toplam | | 210 | 100 | 5,103 | 1,119 | |
| <i>Meslek</i> | İşçi | 21 | 10,0 | 4,568 | 1,251 | 0,503 |
| | Memur | 86 | 41,0 | 5,253 | 1,092 | |
| | Serbest meslek | 13 | 6,2 | 5,465 | 0,272 | |
| | Ev hanımı | 13 | 6,2 | 5,392 | 0,376 | |
| | Öğrenci | 18 | 8,6 | 5,202 | 0,664 | |
| | Öğretim elemanı | 59 | 28,1 | 4,900 | 1,351 | |
| Toplam | | 210 | 100 | 5,103 | 1,119 | |

Tablo 2: Katılımcıların tesisi kullanım süreleri ve kullanım amaçları ile müşteri memnuniyeti puan ortalamalarının değerlendirilmesi.

| Değişken | Değişken Düzeyleri | N | % | Müşteri Memnuniyeti Ortalama Puanı | S.S | p |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----|------|------------------------------------|-------|-------------|
| Tesisi kullanım Süresi | 1 yıldan az | 39 | 18,6 | 5,043 | 1,020 | 0,197 |
| | 1-3 yıl arası | 75 | 35,7 | 5,117 | 0,953 | |
| | 3-5 yıl arası | 52 | 24,8 | 5,050 | 1,449 | |
| | 5-7 yıl arası | 21 | 9,9 | 5,158 | 0,960 | |
| | 7 yıldan fazla | 23 | 11 | 5,226 | 1,146 | |
| Toplam | | 210 | 100 | 5,103 | 1,119 | |
| Tesisi kullanım Sıklığı | Haftada her gün | 27 | 12,9 | 5,436 | 0,969 | 0,02 |
| | Haftada 3-4 kez | 87 | 41,4 | 5,100 | 1,135 | |
| | Haftada 1-2 kez | 66 | 31,4 | 5,036 | 1,239 | |
| | İki haftada bir | 21 | 10 | 5,012 | 0,839 | |
| | Ayda bir | 9 | 4,3 | 4,829 | 1,031 | |
| Toplam | | 210 | 100 | 5,103 | 1,119 | |
| Tesisi kullanım Amacı | Boş zamanları değerlendirme | 72 | 34,3 | 4,981 | 1,240 | 0,317 |
| | Sağlıklı bir yaşam sürdürme | 73 | 34,8 | 5,293 | 0,983 | |
| | Güzel ve zinde bir vücuda sahip olma | 22 | 10,5 | 4,892 | 1,163 | |
| | Kilolarımdan kurtulma | 14 | 6,7 | 4,821 | 1,109 | |
| | Stres atma | 28 | 13,3 | 5,225 | 1,097 | |
| | Sosyal ilişkilerimi geliştirme | 1 | 0,5 | 5,025 | . | |
| Toplam | | 210 | 100 | 5,103 | 1,119 | |

Tablo 3. Hizmet kalitesine etki eden faktörlerin memnuniyet puanlarının ve ortalama müşteri memnuniyeti puanlarının değerlendirilmesi

| | N | Ortalama | S.S |
|--------------------------------|-----|----------|---------|
| Fiziksel özellikler | 210 | 5,0500 | 1,26695 |
| Güvenilirlik | 210 | 5,0756 | 1,30830 |
| Heveslilik | 210 | 5,0756 | 1,31979 |
| Yeterlilik | 210 | 5,2302 | 1,36247 |
| Duyarlılık | 210 | 5,0835 | 1,33270 |
| Müşteri memnuniyeti ortalaması | 210 | 5,1030 | 1,11981 |

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma kapsamına alınan üniversitelerin spor merkezlerine devam eden üyelere ait genel bilgiler, spor tesislerindeki müşteri memnuniyeti düzeyleri ve hizmet kalitesine etki eden alt boyutlar ile ilgili

istatistiksel bulgular tartışılmış ve sonuçları belirtilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılanların % 41,4'ünün erkek, % 58,6'sının kadın, % 39,5'inin 36-45, % 34,3'ünün 26-35 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Chang ve Huang'ın boş zamanları değerlendirme merkezlerinde hizmet kalitesiyle ilgili

yaptıkları bir araştırmada da, 41-50 yaş katılımcıların daha fazla olduğu, bunun nedeni olarak ise bu yaş gruplarındaki kişilerin çocuklarından bağımsız olabildiği ve kariyerlerinin daha stabil olduğundan dolayı spor merkezleri için daha fazla zaman ve para ayırabildiklerini belirtmişlerdir¹³.

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, % 30,5'inin bekar, % 69,5'inin ise evli olduğu görülmektedir. Spor tesislerini daha çok orta gelir grubuna mensup bireylerin kullandığı gözlenmektedir. En yüksek müşteri memnuniyeti algılama düzeyi ise, yüksek gelir grubuna sahip olan bireyler tarafından ifade edilmiştir. Gelir düzeyi düşük olan bireylerin, en düşük katılımcı sayısına sahip olan grup olduğu görülmektedir. Bireylerin gelir durumları ile müşteri memnuniyetini algılama düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bireylerin gelir düzeyleri arttıkça müşteri memnuniyetini algılama düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Çalışma kapsamına alınan katılımcıların spor merkezlerini kullanım süreleri, %35,7'si 1-3 yıl, % 24,8'inin 3-5 yıl arası spor tesislerini kullandığı görülmektedir. Spor tesislerinden faydalanma süreleri arttıkça katılımcı sayılarında azalma görülmektedir. Bu durum üniversite spor tesislerinin müşteri tutundurma konusunda daha dikkatli çalışma yapması gerektiğini ortaya koymaktadır. 5-7 yıl ve 7 yıldan fazla

süredir spor tesisini kullanan az sayıda katılımcının müşteri memnuniyeti puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 1). Uzun süredir tesisleri kullanan müşteri bağlılığı sağlanmış bireyler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların tesis kullanım sıklığı incelendiğinde tüm tesislerin haftada 3-4 kez kullanıldığı belirlenmiştir. Tesislerin daha çok kullanılması sporun bir yaşam biçimi haline gelmesi bakımından önemli olduğu kadar toplum sağlığı açısından da önemlidir. Tesislerin kullanım sıklığı azaldıkça müşteri memnuniyeti ortalamalarının da azaldığı gözlenmektedir. Tesislerin hizmet kalitesinden memnun olan müşterinin tesisleri daha sık kullanmaktadır. Tesislerdeki hizmet kalitesini dolayısıyla müşteri memnuniyetini arttırarak daha fazla sayıda bireyin tesisleri daha sık kullanması sağlanabilir. Bu bilgiler neticesinde üniversite spor tesislerinin kullanım süresini ve kullanım sıklığını arttırmak için müşteri tutundurma konusunda daha dikkatli çalışılmasının gerekliliği söylenebilir.

Spor merkezlerine "sağlıklı bir yaşam sürdürme" amacıyla gidenler çoğunluktadır (%34,8). Gündoğdu'nun da belirttiği gibi spor işletmelerine kimi müşteri stres atmak, kimi müşteri boş zamanlarını değerlendirmek, kimi müşteri ise sağlıklı bir yaşam sürdürmek için katılmaktadır¹⁴. Ceyhun'un özel spor işletmelerinde hizmet kalitesini belirlemek için yaptığı araştırmada da

spor işletmelerine gidenlerin öncelikli amaçlarının %41,1 ile “sağlıklı bir yaşam sürdürme” olduğu tespit edilmiştir¹⁵. “Sağlıklı bir yaşam sürdürme” amacı ile spor tesisine katılanların (%34,8) en yüksek müşteri memnuniyeti ortalamasına sahip bireyler olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, hizmet kalitesine etki eden alt boyutların ortalama puanları incelendiğinde “yeterlilik” alt boyutu en yüksek memnuniyet ortalamasına sahipken en düşük memnuniyet ortalamasına ise “fiziksel özellikler” alt boyutunun sahip olduğu görülmektedir. Ortalama müşteri memnuniyet düzeyi ise 5,10’dur.

SERVQUAL’in hizmet boyutlarına göre elde edilen sonuçların “heveslilik”, “fiziksel özellikler” ve “güvenilirlik” hizmet boyutlarının diğer hizmet boyutlarına göre memnuniyet düzeylerinin düşük algılandığı görülmüştür. Müşteri memnuniyeti ortalamasının artırılabilmesi için bu alt boyutların iyileştirilmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir. SERVQUAL’in “yeterlilik” ve “duyarlılık” alt boyutlarının hizmet kalitesi açısından, diğer hizmet unsurlarıyla karşılaştırıldığında daha yüksek memnuniyet ortalamasına sahip olması mevcut spor tesisinin kullanıcılar açısından uygun yeterliliğe sahip olduğu sonucunu göstermektedir.

KAYNAKLAR

1. Sevim Ş, Akdemir A, Vatansever K. Lojistik Faaliyetlerinde Dış Kaynak Kullanan İşletmelerin Aldıkları Hizmetlerin Kalitesinin Değerlendirilmesine Yönelik Bir İnceleme. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2008; 13(1): 1-27.
2. Kotler P. 10 Ölümcül Pazarlama Günahı. Adıyaman B (Çev), İstanbul: Kapital Medya Hizmetleri; 2005.
3. Yılmaz V, Filiz Z, Yaprak B. Servqual Yöntemiyle Yüksek Öğretimde Hizmet Kalitesinin Ölçülmesi. Anadolu Üni. Sosyal Bilimler Dergisi 2007; 7(1): 299-316.
4. Odabaşı Y. Satış ve Pazarlamada Müşteri İlişkileri. İstanbul: Der Yayınları; 1997.
5. Kotler P, Lee N. Kamu Sektöründe Pazarlama. Chalar Z K (Çev), 1.basım. İstanbul: Kapital Medya Hizmetleri A.Ş; 2007.
6. Kotler P. Kotler ve Pazarlama. Özyağcılar A (Çev), 3. baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 2003.
7. Avcı U, Sayılır A. Hizmet Kalitesi Çerçevesinde Çalışanların Rolüne ve Yeterliliklerine İlişkin Karşılaştırılmalı Bir İnceleme. Ticaret ve Turizm Eğitimi Fakültesi Dergisi, 2006; 1: 121-138.
8. Zeithaml VA, Bitner MJ. Services Marketing: Integrating Customer Focus Across the Firm. 2nd ed. New York: Irwin McGraw-Hill; 2000.
9. Thwaites D, Chadwick S. Service Quality Perspectives in Sport Tourism. Sport in Society 2005; 8(2): 321-337.
10. Parasuraman A, Zeithaml VA, Berry LL. Servqual a Multiple Item Scale for Measuring Consumer Perceptions of Service Quality. Journal of Retailing 1988; 64(1): 12-40.
11. Yılmaz V, Çelik HE, Ekiz E. Kuruma Bağlılığı Etkileyen Faktörlerin Yapısal Eşitlik Modelleriyle Araştırılması: Özel ve Devlet Bankası Örneği. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2006; 2: 171-184.
12. Bozdağ N, Atan M, Altan S. Hizmet Sektöründe Toplam Hizmet Kalitesinin SERVQUAL Analizi ile Ölçümü ve Bankacılık Sektöründe Bir Uygulama. VI. Ulusal Ekonometri ve İstatistik Sempozyumu 29-30 Mayıs, Ankara, 2003.
13. Chang HC, Huang GL. A Study of Service Quality, Customer Satisfaction and Loyalty in Taiwanese Leisure Industry. The Journal of American Academy of Business 2006; 9(1): 126-132.
14. Gündoğdu C, Devcioğlu S. Spor işletmelerinde İnsan Kaynakları Planlaması. e-Journal of New World Sciences Academy 2009; 4(1): 10-20.
15. Ceyhun S. Spor İşletmelerinde Hizmet Kalitesi. Doktora. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2006.

