



Issn :1302-2040

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

Editör/ Editor Chief

Prof. Dr. M. Sait KELEŞ

Editör Yardımcısı / Editor

Yrd. Doç. Dr .Elif ŞIKTAR

Yayın Koordinatörü
Publishing Coordinator

Yrd. Doç. Dr. Erdiç ŞIKTAR

ARAŞTIRMA YAZILARI / ORIJINAL ARTICLES

- ◆ Dünya Kupasında Takımların Başarı Düzeyine Göre Forma, Şort ve Tozluk Renklerinin Dağılımlarının Analizi
Gülten İMAMOĞLU
- ◆ Boksörlerin Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları
Gökhan ACAR ve ark.
- ◆ İlk ve Orta Öğretim Okul Takımlarındaki Sporcu Öğrencilerin Faaliyet Amaçları ve Beklentileri (Balıkesir İli Örneği)
Zekeriya GÖKTAŞ
- ◆ Futbol Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi
Erman ÖNCÜ ve ark.
- ◆ Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda 6 Haftalık Fiziksel Aktivitelerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi
Murat AKYÜZ ve ark.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 13

SAYI / NUMBER: 1

YIL / YEAR:2011

ISSN:1302-2040

EDİTÖR/EDITOR

Dr. M.Sait KELEŞ, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Dr. Elif ŞIKTAR, Erzurum

YAYIN KOORDİNATÖRÜ/PUBLISHING COORDINATOR

Dr. Erdinç 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, Erzurum

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 SİVRİKAYA, Erzurum

Dr. Murat TAŞ, Ağrı

Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum

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, Erzurum

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 bilimleriyle 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 yapıyorsa 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 çıktısı (biri isimli, diğer ikisi isimsiz olacak şekilde) ve 8 gönderimlik posta ederi kadar pul ile birlikte gönderilmelidir.
10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan ve CD ye kopyalandıktan sonra dergimize gönderilmelidir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT / VOLUME: 13

SAYI / NUMBER: 1

YIL / YEAR:2011

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no

Orijinal Makaleler / Original Articles

-
- 1-11 **DÜNYA KUPASINDA TAKIMLARIN BAŞARI DÜZEYİNE GÖRE FORMA, ŞORT ve TOZLUK RENKLERİNİN DAĞILIMLARININ ANALİZİ**
The Distribution of The Sportswear' Colors With Respect To The Success Level of Teams In World Cup
Gülten İMAMOĞLU
- 12-19 **BOKSÖRLERİN BESLENME BİLGİSİ ve ALIŞKANLIKLARI**
Determination The Knowledge and Habits of Boxers Regarding Nutrition
Gökhan ACAR Hamdi PEPE
- 20-30 **İLK VE ORTA ÖĞRETİM OKUL TAKIMLARINDAKİ SPORCU ÖĞRENCİLERİN FAALİYET AMAÇLARI ve BEKLENTİLERİ (Balıkesir İli Örneği)**
The Activity Goals and expectations of Student Athletes in Elementary and High School Teams (a Study in Balıkesir Province)
Zekeriya GÖKTAŞ
- 31-42 **FUTBOL TUTUM ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ**
The Development of Soccer Attitude Scale
Erman ÖNCÜ Özbay GÜVEN
- 43-49 **EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA 6 HAFTALIK FİZİKSEL AKTİVİTELERİN BAZI FİZİKSEL ve FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİ**
The Effects of Educable Mentally Disabled Children's Six Weeks of Physical Activities on Some Physical and Physiological Parameters
Murat AKYÜZ Murat TAŞ Öznur AKYÜZ Rahime TAŞ
Akın ÇELİK

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 13

SAYI / NUMBER: 1

YIL / YEAR:2011

ISSN:1302-2040

EDİTÖR/EDITOR

Dr. M.Sait KELEŞ, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Dr. Elif ŞIKTAR, Erzurum

YAYIN KOORDİNATÖRÜ/PUBLISHING COORDINATOR

Dr. Erdinç 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, Erzurum

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 SİVRİKAYA, Erzurum

Dr. Murat TAŞ, Ağrı

Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum

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, Erzurum

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:(0442)2312234) • 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 yapılıyorsa 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 çıktısı (biri isimli, diğer ikisi isimsiz olacak şekilde) ve 8 gönderimlik posta ederi kadar pul ile birlikte gönderilmelidir.
10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan ve CD ye kopyalandıktan sonra dergimize gönderilmelidir.

DÜNYA KUPASINDA TAKIMLARIN BAŞARI DÜZEYİNE GÖRE FORMA, ŞORT VE TOZLUK RENKLERİNİN DAĞILIMLARININ ANALİZİ

Gülten İMAMOĞLU¹

¹OMÜ Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Resim Ana Bilim Dalı; SAMSUN

ÖZET

Bu çalışmada; 2010 futbol Dünya şampiyonasında forma renklerinin, sportif başarıdaki etkileri araştırılmaya çalışılmıştır. Literatür taraması yapılmış ve on-line bazı veriler yüzde olarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlem olarak ki-kare, frekans ve yüzde testleri uygulanmıştır.

Sporla galibiyet veya yenilgi için tek başına sporcuların bedensel ve ruhsal durumu değil, teknik kapasitesi ve mücadele isteği de etkin olabilmektedir. Renklerin insan psikolojisindeki anlık uyarı durumuna göre motivasyon ve mücadele isteği değişebilir. Futbol maçlarında forma renklerinin müsabaka sonucunu etkileyebildiği görülmüştür. Özellikle kırmızı ve mavi renklerde forma giymenin başarıda etkili olabileceği düşünülmektedir. İngiltere’de futbolda lig çapında tüm kümelerde kırmızılı takımlar daha başarılı olmuşlardır. 2010 Dünya şampiyonasında beyaz renk forma giyen takımlar daha çok maç yapmıştır. 2010 Dünya kupasında takımların toplamda en çok beyaz tişört ve şort giydikleri görülmüştür. İkinci olarak, mavi tişört ve şort, üçüncü olarak da kırmızı tişört ve şort şeklindedir. Toplamda formalarda, şortlarda ve tozluk kullanımında ilk üç sıra beyaz, mavi ve kırmızıdır. Dünya Kupasında atılan gollerin çoğunu beyaz, mavi ve kırmızı renk forma giyen futbolcular atmıştır. Ki-kare analizleri forma, şort ve tozluktaki dağılım farklılıklarının istatistiksel seviyede anlamlı olduğunu göstermektedir. Futbol maçlarında renk seçimi sportif performansına duruma göre azda olsa etkileyebilir. Futbolda performans üzerinde renklerin etkisinin, takımlar arasında kondisyon ve teknik gibi parametreler eşit olduğunda sonuca daha fazla yansıtacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Futbol, Spor kıyafet rengi ve başarı

THE DISTRIBUTION OF THE SPORTSWEAR’ COLORS WITH RESPECT TO THE SUCCESS LEVEL OF TEAMS IN WORLD CUP

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effect of the colors of sportswear on the success of sport in 2010 World Football Championship. The literature was searched and some online data were assessed as percentage. For statistical analysis chi-square and frequency tests were used by SPSS. Not only the physical and psychological condition of the athletes but also the technical capacity and fighting desire can be effective in winning or losing a sport. Motivation and fighting desire can be changed, according to moment warning situation of colors effects on human psychology. It has been observed that the colors of sportswear used at competitions can affect the results of the football matches. It is thought the colors red and blue can affect success especially in football. In England, in all league, red teams were more successful in football. In the 2010 World Football Championship teams who worn white sportswear play more matches. White t-shirt and shorts were worn more than the other colors in this championship. Secondly the blue t-shirt and shorts and thirdly red sportswear were worn. In the total white, blue and red sportswear’s and gaiters were worn. Chi square analyzes showed that the distribution of the colors of sportswear among teams was statistically significant. The most goals which shouted in the World Championship was shouted by the footballers who wear blue and red sportswear. Color pick in football can affect the sportive performance even a little. It has been concluded that this effect can be reflected on the result more when parameters such as condition and technique are equal among the competitors.

Key Words: soccer, sportswears’ color and success

GİRİŞ




















Spor alanında renklerin genel bir anlamı vardır. Olimpiyat bayrağındaki 5 halkalardan mavi daire Avrupa'yı, sarısı Asya'yı, siyahı Afrika'yı, kırmızı Amerika'yı, yeşil de Avustralya'yı belirtmektedir. Renklerin, insanlar için çok uzun zamandır spor dünyasında da ciddi bir öneme sahip olduğu bilinmektedir¹⁶. Dünya Kupası'nda bazı ülkeler formları ile gözlerimizi şenlendirirken, bazıları da moda kurbanı olarak tarihin çöplüğündeki yerlerini almışlardır⁶. Literatürde, renklerin insan psikolojisi ve performansı üzerine etkilerinin olduğunu gösterilmiştir²⁰. Kanadalı araştırmacılar Ravi Mehta ve Rui Zhu Vancouver'da "Science" adlı dergideki yayınlanan çalışmalarında; mavi rengin yaratıcılığı, kırmızı rengin ise, dikkat ve algılama yeteneğini artırdığını bildirmişlerdir¹². İngiltere'de futbolda lig çapında tüm kümelerde kırmızılı takımlar daha başarılı olmuşlardır¹⁸. İngiltere Durham Üniversitesinde futbol-forma renk psikolojisi üzerinde çalışmalar yapılmıştır¹⁵. Hill ve Barton (2005), uluslar arası futbol müsabakalarında forma renginin takımların başarıları üzerindeki rolü üzerine kesin olmayan sonuçlar ileri sürmüşlerdir. Maçlarının bazılarında kırmızı forma giyen ve diğer maçlarında ise başka renk giyen tüm takımlar kırmızı formalı iken çok daha iyi sonuçlar almışlardır. Renkler bir kulübün sahip olduğu enerji potansiyelleridir²².

Kırmızı, turuncu ve sarı renkler sıcak renklerdir¹³. Turuncu renk dayanıklılık, güç, pozitiflik ve değişimi simgelemektedir. Mercan rengi futbolculara da güç vereceği düşünülerek tercih edilmektedir. Beyaz forma; koruyucu, kollayıcı ve birleştiriciliği, mavi ise kulübün gücünü ve aydınlığı, yeşil forma kuvvet ve kudreti simgelemektedir simgeler^{1,2}. Renk psikolojisi konusunda birçok çalışmaya inanılırsa, 2010 dünya şampiyonasını Almanya'nın kazanmasına imkân yoktu. Çünkü kırmızı ve mavi renk forma giyenler çok başarılı olmalı idi¹⁸. Avrupa'da 2007-2010 yılları arasında şampiyonlar liginde yarı finale çıkan ve şampiyon olan takımların renkleri kırmızı ve mavi ağırlıktaydı. Özellikle futbol sporunda kırmızı ve mavi renklerde forma giymenin başarıda etkili olabileceği düşünülmektedir. Renkler konusunda pek çok çelişkili, net olmayan, anlaşılması güç yorumlar, tanımlar ve kavramlarla karşılaşmak mümkündür¹⁸. Bu çalışmada 2010 futbol Dünya şampiyonasında takımların forma, şort ve tozluk renklerinin sportif başarıdaki rolünün araştırılması hedeflenmektedir.

MATERYAL ve METOD

































2010 Dünya kupası maçları videodan izlenerek takımların forma, şort ve tozluk renkleri belirlenmiş ve analiz edilmiştir. Değerler frekans ve yüzdeler olarak sunulmuştur. Grupların kıyafetlerinin renklerinin dağılımının farklı olup olmadığını belirlemek için ki-kare analizleri kullanılmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** 2010 Dünya şampiyonasında ilk grubu geçen takımların kullandığı renkler (4)

Takım, bayrak, forma	Yaptığı maçlar	Takım, bayrak, forma	Yaptığı maçlar
İspanya  	1-KMK, 2-MBB, 3-KMK, 4-KMK, 5-MMM, 6-KMK, 7-MMM*	Hollanda  	1-TSrTr, 2-TSrTr, 3-BMB, 4-TSrTr, 5-TSrTr, 6-TrTrTr, 7-TrTrTr
Almanya  	1BSyB, 2-BSyB, 3-SySySy, 4-BSyB, 5-SySySy, 6-BSyB, 7-BSyB	Uruguay  	1-AMSySy 2-BBB,3-AMSySy,4-AMSySy,5-AmSySy, 6-MSySy, 7-AMMM
Arjantin  	1-MBSyB, 2- MBSyB, 3-MMM, 4-AMMM, 5-MBSyB	Brezilya  	1-SrMB, 2-SrMM, 3-SrMB, 4-SrMM, 5-MBM
Paraguay  	1-KBMKB, 2-KBMM, 3-KBMKB, 4-KBBKB, 5-KBBKB	Gana  	1-BBB, 2-BBB, 3-BBB, 4-SKKK, 5-KSrKKr
İngiltere  	1-BBB, 2-BBB, 3-KKK, 4-KKK	Portekiz  	1-YBB, 2-KKK, 3-KBY, 4-BYB
Şili  	1-KMB, 2-KMM, 3-KMM, 4-BBB	Güney Kore  	1-KBK, 2-KBK,3-BMB,4-BBB
Slovakya  	1-BBB, 2-BBB, 3-BBB, 4-BBB	ABD  	1-MMM, 2-MMM, 3-BBB, 4-BBB
Meksika  	1-SySySy 2-YBB 3-YBB, 4-YBB	Japonya  	1-MBM, 2-BMB, 3-MMM, 4-MMM

*İlk harf tişört, Son harf tozluk ve ortadaki harf şort rengidir. K: Kırmızı, M: Mavi, B: Beyaz, Sr: Sarı, Sy: Siyah, Tr: Turuncu, Y:Yeşil, AM: Açık mavi, MB: Mavi beyaz, KB:kırmızı beyaz

Tablo 2. 2010 Dünya şampiyonasında ilk grup sonucu elenen takımların kullandığı renkler(4)

Takım, bayrak, forma	Yaptığı maçlar	Takım, bayrak, forma	Yaptığı maçlar
İtalya  	1-MBM, 2-MMM, 3-MMM	Fransa  	1-BBB, 2- MM M, 3-MB-K
Fildişi  	1-SrSrSr, 2-YBB, 3-YBB	Honduras  	1-BBB, 2-BBB, 3-MMM
İsviçre  	1-BKK, 2-BKB, 3-KBK	Danimarka  	1-BKB, 2-BBB, 3-KBK
Slovenya  	1-BBB, 2-BBB, 3-BBB,	Kuzey Kore  	1-KKK, 2-BBB, 3-KKK
Srbistan  	1-KMK, 2-KKK, 3-KMB	Yunanistan  	1-MMM, 2-BBB, 3-BBB
Nijerya  	1-YYY, 2-YYY, 3-YYY	Cezayir  	1-YYY, 2-YYY, 3-YYY
Avustralya  	1-MMM, 2-SrYYSr, 3-SrYYSr	Kamerun  	1-SrYSr, 2-YKSr, 3-YKSr
Yeni Zelanda  	1-MMM, 2-BBB, 3-SySySy	Güney Afrika  	1-SrYSr 2-SrYSr, 3-SrYSr

Tablo 3. 2010 Dünya kupasında mücadele eden takımların maçlarda kullandıkları tişört ve şortlardaki ağırlıklı renk dağılımı

Tişört-Şort rengi	Sayı	%	Tişört-Şort rengi	Sayı	%
Beyaz- beyaz	25	19,53	Siyah-siyah	4	3,13
Mavi- mavi	16	12,50	Beyaz-kırmızı	3	2,34
Kırmızı-mavi	9	7,03	Beyaz-mavi	3	2,34
Kırmızı-kırmızı	6	4,69	Kırmızıbeyaz-mavi	3	2,34
Yeşil-yeşil	6	4,69	Mavibeyaz-siyah	3	2,34
Sarı-yeşil	6	4,69	Yeşil-kırmızı	2	1,56
Yeşil-beyaz	6	4,69	Turuncu-turuncu	2	1,56
Kırmızı-beyaz	5	3,91	Kırmızıbeyaz-beyaz	2	1,56
Mavi-siyah	5	3,91	Sarı-sarı	1	0,78
Beyaz-siyah	5	3,91	Beyaz-yeşil	1	0,78
Mavi-beyaz	5	3,91	Sarıkırmızı-kırmızı	1	0,78
Sarı-mavi	4	3,13	Kırmızı-sarı-kırmızı	1	0,78
Turuncu-sarı	4	3,13	Toplam	128	100,00

$X^2=127,07$ $p<.001$

Tablo 4. 2010 Dünya kupasında mücadele eden takımların maçlardaki toplamda forma, şort ve tozluk rengine göre dağılım

Ağırlıklı Renkler	Tişört		Şort		Tozluk	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Beyaz	37	28,91	43	33,59	49	38,28
Mavi	26	20,31	35	27,34	24	18,75
Kırmızı	20	15,63	13	10,16	19	14,84
Yeşil	14	10,94	13	10,16	7	5,47
Siyah	4	3,13	17	13,28	11	8,59
Sarı	11	8,59	5	3,91	8	6,25
Turuncu	6	4,69	2	1,56	6	4,69
Kırmızıbeyaz	5	3,91	-		4	3,13
Mavibeyaz	3	2,34	-		-	
Sarıkırmızı	1	0,78	-		-	
Kırmızı-sarı	1	0,78	-		-	
Toplam	128	100,00	128	100,00	128	100,00
	$X^2=116,92$ $p<.001$		$X^2=75,98$ $p<.001$		$X^2=98,5$ $p<.001$	

Tablo 5. Dünya Kupasında 145 golün atan futbolcunun forma rengine göre dağılımı

Tişört-Şort rengi	Sayı	%	Tişört-Şort rengi	Sayı	%
Beyaz- beyaz	22	15,17	Beyaz-mavi	4	2,76
Mavi- mavi	19	13,10	Kırmızı-beyaz	4	2,76
Kırmızı-kırmızı	11	7,59	Yeşil-yeşil	3	2,07
Beyaz-siyah	11	7,59	Kırmızıbeyaz-mavi	3	2,07
Kırmızı-mavi	8	5,52	Turuncu-turuncu	3	2,07
Sarı-mavi	8	5,52	Yeşil-kırmızı	2	1,38
Yeşil-beyaz	7	4,83	Sarıkırmızı-kırmızı	2	1,38
Turuncu-sarı	7	4,83	Kırmızı-sarı-kırmızı	1	0,69
Sarı-yeşil	6	4,14	Beyaz-kırmızı	1	0,69
Mavi-siyah	6	4,14	Kırmızıbeyaz-beyaz	0	0,00
Mavi-beyaz	6	4,14	Sarı-sarı	0	0,00
Siyah-siyah	6	4,14	Beyaz-yeşil	0	0,00
Mavibeyaz-siyah	5	3,45	Toplam	145	100,00

$X^2=90,324$ $p<.001$

Tablo 6. 2010 Dünya kupasında Kalecilerin maçlarda giydiği forma rengine göre dağılımı

Ağırlıklı renk	Sayı	%	Ağırlıklı renk	Sayı	%
Gri ve siyah	44	34,38	Kırmızı	12	9,38
Mavi	23	17,97	Beyaz	5	3,91
Sarı	20	15,63	Turuncu	5	3,91
Yeşil	19	14,84	Toplam	128	100

$$X^2=59,03 \quad p<.001$$

TARTIŞMA ve SONUÇ

2010 Dünya şampiyonasında İspanya şampiyon olurken, Hollanda ikinci, Almanya üçüncü ve Uruguay dördüncü olmuştur. İspanya maçlarında kırmızı ağırlıklı tişört ve mavi ağırlıklı şort giymiştir. İspanya amblemi sarı kırmızı iken maçlarda kullandıkları forma renkleri mavi ağırlıklıdır. Her maçta mavi rengi kullanmıştır. Mavi tişört ve beyaz şort'u rakibi (Şili) kırmızı mavi forma giydiğinde kullanmıştır. Hollanda amblemi mavi-beyaz-kırmızı iken müsabakalarda kullandıkları forma renkleri turuncudur. Bir maçta beyaz ve mavi ile çıkmıştır. Rakibin forma rengine göre iki maçta siyah ve mavi şort giymiştir. İki maçta tozluklar dahil turuncu forma giymiştir. Almanya amblemi Sarı- kırmızı -siyah iken müsabakalarda kullandıkları forma renkleri beyaz-siyah ağırlıklıdır. Tüm maçlarda şortlar siyah ve tozluklar genelde beyazdır. Uruguay amblemi mavi-beyaz-sarı iken müsabakalarda kullandıkları forma renkleri açık mavi ağırlıklıdır. Arjantin tişört açık mavi-beyaz çizgili iken şortlar 3 maç siyah, 2 maç mavidir. Brezilya bir maç hariç sarı tişört ve mavi şort ile

mücadele etmiştir. Paraguay kırmızı-beyaz tişört, şort 3 maç mavi ve 2 maç beyazdır. Gana 3 maçta tamamen beyaz, 2 maçta sarı kırmızı renkleri kullanmıştır. İngiltere 2 maç tamamen kırmızı ve 2 maç tamamen beyaz forma giymişlerdir (Tablo-1). Beyaz forma uzun yıllardır İngiltere'ye pek uğurlu gelmediği belirtilmektedir⁹. Portekiz bu dünya şampiyonasında yeşil, kırmızı ve beyaz renkleri kullanmıştır. Şili 3 maç kırmızı tişört, mavi şort ve bir maç tamamen beyaz renkleri kullanmıştır. Güney Kore 2 maç kırmızı, 2 maç beyaz tişört ve şort 3 maç beyaz bir maç mavi, tozluklar bazen kırmızı ve bazen beyaz idi. Slovakya tüm maçlarda tamamen beyaz şort, tişört ve tozluk kullanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri iki maçta tamamen mavi ve iki maçta tamamen beyaz renkleri kullanmıştır. Meksika 3 maçta yeşil tişört, beyaz şort, bir maçta tamamen siyah renkleri kullanmıştır. Tozluklar maçta giydiği şort rengindedir. Japonya 2 maçta beyaz- mavi renkleri ve 2 maçta ise tamamen mavi renkleri kullanmıştır (Tablo-1). İtalya mavi renklerle oynamıştır. Bayrağında mavi yok ama forma rengi mavidir. Fransa üç maçın ikisinde üst forma koyu mavi birinde beyaz, şort ikisinde mavi

birinde beyaz, tozluklar beyaz, mavi ve kırmızıdır. Fildişi Sahili yeşil çizgili beyaz tişört, beyaz şort ve bir maçta tamamen amblemindeki sarı renkleri ile oynamıştır. Honduras 2 maçta mavi çizgili beyaz ve bir maç tamamen mavi renklerde oynamıştır. İsviçre beyaz- kırmızıyı değiştirmemiştir. Tişört beyaz iken şort kırmızı veya tersi şeklinde oynamıştır. Danimarka beyaz kırmızı veya kırmızı-beyaz, bir maçta tamamen beyaz renkli formalarla oynamıştır. Slovenya tüm maçları beyaz renkle oynamıştır. Kuzey Kore iki maç tamamen kırmızı, bir maç tamamen beyazdır. Sırbistan üst kırmızı ve şort mavi ve kırmızı, tozluklar da kırmızı ve beyaz renkleri kullanmıştır. Yunanistan bir maçta tamamen mavi, iki maçta tamamen beyaz renkleri kullanmıştır. Nijerya tüm maçlarda tişört, şort ve tozluk yeşildir. Cezayir tüm maçlarda tişört, şort ve tozluk açık yeşildir. Avustralya bir maçta tamamen koyu mavi, iki maçta sarı yeşil renkleri kullanmıştır. Kamerun bir maçta sarı tişört, yeşil şort ve iki maçta yeşil tişört kırmızı şort kullanmıştır. Yeni Zelanda siyah veya beyaz tişört giymiştir. Güney Afrika tüm maçlarda üst forma sarı, şort yeşil ve tozluklar sarıdır (Tablo-2). Dünya üzerinde yapılan bir araştırmaya göre ise klasik milli formalarını giyen takımlar dünya kupalarında hep çeyrek finallere ve ileriki seviyelere geçebilmişler⁹. Japonya'nın ve İtalya'nın futbol milli takımlarının mavi formayla çıkması ilginçtir. Slovenya bayrağında, tipik Slav halklarının renkleri mavi, beyaz, kırmızı iken formaları yeşil

renktir. Genel sıralamalarda üst sıralarda olan takımların kendi renkleri dışında renkli formalarla da oynadıkları görülmüştür. Küçük takımlar genellikle kendi klasik forma renkleri ile oynama yolunu seçmişlerdir.

Renk seçiminde kültürel etkenler karar vericidir. Bilimcilerin görüşüne göre kırmızı renkli tişört sporculara daha iyi performans sağlar. Kırmızı tişört veya kafa bandı Hill Russell'e göre rakibi yıldırıcı olabilir. Hayvan deneylerinde kırmızının testosteron seviyesini yükselttiği ve fiziksel uygunluğu artırdığı bulunmuştur. Portekiz'deki 2004 yılı Avrupa futbol şampiyonasında değişik tişört rengi taşıyan beş takımdan birinin forma rengi kırmızı idi. Kırmızı tişört ile oynayan takımlar daha iyi olma eğiliminde idiler. Brezilya futbol takımı ve onun şimdiye kadarki başarıları sarı renk olarak istisnadır. İngiliz futboldaki en başarılı takımları Manchester United ve Liverpool kırmızı tişört giyiyordu (14). Durham Üniversitesinde 2008 yılında kırmızı renk giyen futbol takımlarının daha sık kazandıkları bulunmuştur. FC Bayern München ve Manchester United iki rekor şampiyon takım en büyük 4 ligi kırmızı renkli formaları kazanıyorlardı. İspanya engelliler Avrupa şampiyonasında birinci olurken kırmızı renk forma giyiyordu. Münster Üniversitesinde de benzer sonuçlar bulunmuştur. Chelsea, Schalke 04, İtalya ve Fransa milli takımı birçok başarılı kulüp ve ulusal takım hayret verici derecede mavi forma giyiyordu. Renk psikologlarına göre başarı için ikinci derecede en iyi rengin

mavi olduğuna inanılmaktadır. Renk psikologlarına göre beyaz renk pasifliği, geri durmayı hatta endiŐe içinde olmayı ortaya çıkarmaktadır. Ama Dünyanın en başarılı futbol kulübü Real Madrid yıllardan beri tamamen beyaz forma ile mücadele ediyordu. Almanya ve İngiltere ulusal takımları beyaz forma ile yarışıyorlardı. Bu tema ile uyuŐmuyorlardı¹⁵. 2004 Avrupa Şampiyonası açılıŐ maçında ve finalinde kırmızı ağırlıklı tişört yeşil Şort giyen Portekiz'i mavi beyaz forma giyen Yunanistan yenerek Şampiyon olmuştur. Avrupa'da ve Türkiye lig'lerinde kulüplerin en çok tercih ettiği forma renklerinin mavi-beyaz olduğu ortaya çıkmıştır. Futbol takımlarının ikinci tercihi kırmızı-beyaz iken üçüncü sırada ise kırmızı-mavi olmuŐtur¹⁸. 2010 Dünya kupasında mücadele eden takımlar en çok beyaz forma ve Şort ile ma yapmıŐlardır (%19,53). İkinici olarak mavi forma ve Şort, nc olarak kırmızı forma ve mavi Őortla ma yapılmıştır (Tablo-3). 2010 Dünya kupasında mücadele eden takımların maçlardaki tişört –Şort rengine göre anlamlı fark bulunmuştur($p<.001$). 2010 Dünya kupasında mücadele eden takımların maçlardaki toplamda formalarda beyaz renk %28,91 ile birinci, mavi renk %20,31 ile ikinci ve mavi renk tercihi %15,63 ile üçüncü sıradadır. Şort rengine göre dağılımda beyaz renk %33,59 ile birinci, mavi renk %27,34 ile ikinci ve mavi renk tercihi %10,16 ile üçüncü sıradadır. Tozluk rengine göre dağılımda beyaz, kırmızı ve mavi renk sıralaması mevcuttur(Tablo-

4).Takımların tiŐrtlere, Őortlara ve tozluk göre tercih ettikleri renkler arasında ayrı ayrı anlamlı fark bulunmuştur ($p<.001$). Beyaz, kırmızı, mavi ve siyah renklerin ortalamada çok olmasında bu renkleri taşıyan takımların çeyrek finale kalması ve daha fazla ma yapmasının da etkisi vardır. Kırmızı renk çabukluk, saldırganlık, dominantlık ve kararlılığı ifade eder. Bu zellikler sadece taŐıyanlar üzerindeki olumluluğu ile değil aynı zamanda rakip üzerinde de yıldırmacı etki yapabilirler. Futbol forma renkleri sadece takımların farklılığını ortaya çıkarmak için değildir. O renkler ruhsal durum üzerinde etkilidirler. İngiltere Durham niversitesinde kırmızı forma ile oynayan takımların diğer renklerle oynayanlara nazaran daha sık kazanmaları nedeni gelişim psikolojisi ile açıklanıyordu. Kırmızı daha agresiv bir etki yaratır. Renkler rakipler üzerine yıldırmacı bir etki yapar. FC Bayern München oyuncularını bunun için örnekti. Çünkü onlar ekseriya kırmızı formayla maçlara çıkıyorlardı ve kazanıyorlardı. Kırmızı kazanır kuralı doğru olursa o zaman sadece kulüpler değil aynı zamanda milli takımlar içinde geçerli olurdu. O zaman İsviçre, Avusturya ve Polonya bu yüzden daima kendi sahalalarında galip gelmeliydi. Ama Avrupa Şampiyonasında bu Şimdiye kadar bu Şekilde olmadı. O halde kırmızı giyen takımlar otomatik olarak kazanamıyordu. 2006'da İtalya mavi renkli formaları ile Şampiyon oldu⁹. Araştırmacılar, kırmızı rengin, doğada erkek saldırganlığı ve gözleri üzerine çekme ihtiyacı ile

bağdaştığını belirtiyor¹⁸. Kırmızı renk adrenalin salgılamayı artırabilir. Kırmızı renkteki nesnelere, kelimeler ve objeler insanların dikkatini hemen çeker. Kırmızı renkli kıyafetler de ruhu canlandırıcı, uyanık ve tetikte olmayı teşvik edebilir. Wiesbaden'den renk öğreticisi Profesör Harald Braem'in renk favorisi mavidir. Bu renk gök ve deniz rengidir. 2006 şampiyonu İtalya'nın ve 1998 Avrupa şampiyonu Fransa'nın forma rengi mavi idi. Her iki takımda mavi renkte formalarla kazanıyordu. Almanya takımları genelde beyaz formalar ile oynar. Profesör Braem beyaz rengi sönük ve güçsüz bulmuştur. Onlar için pasif renkler duygusuz ve halsizlikle ilgili bütün duyguları hissettirdiğinden müsabaka rengi olarak kötü bir seçimdi. Beyaz demode ve defansif etkideydi, dinamik değildi. Buna rağmen Alman takımı kendi beyaz renkleriyle 3 dünya şampiyonasını ve sıklıkla Avrupa şampiyonasını kazanmıştı. O halde bu yalnızca beyaz formaları müsabaka rengi olarak kötü görmek için neden değildir¹⁷. Beyaz defansif ise 2010 futbol Dünya kupasında iyi defansif oynama başarılı olma kriterleri arasında sayılmaktadır. Durham ve Plymouth Üniversitelerinin bilim adamları, İngiliz takımları Manchester United, Liverpool ve Arsenal'in son yıllardaki, Nottingham Forest'in da geçmişte elde ettiği başarıların ve çok sayıda kupa kazanmasının forma renkleriyle de ilgisi bulunduğu görüşünde birleşiyor¹⁸.

2010 Dünya kupasında atılan gollerin %15,17'sini beyaz tişört ve beyaz

şort formayı aynı anda giyen futbolcular atmıştır. İkinci sırada mavi tişört ve mavi şortlu futbolcuların attığı goller almıştır(%13,10). Üçüncü ve dördüncü sırada kırmızı-kırmızı ve beyaz-siyah forma giyen futbolcuların golleri (%7,59) almıştır (Tablo-5). Dünya kupasında golü atan futbolcunun forma rengine göre dağılımında istatistiksel olarak fark bulunmuştur ($p<.001$). 2010 Dünya kupasının oyun içindeki rengi beyaz, mavi ve kırmızıdır. Kırmızı, enerji verici ve tahrik edicidir, Enerji seviyesini, bedensel, ruhsal kuvveti yükseltir, metabolizma aktivitesini uyarır ve vejetatif sinir sistemini olumlu etkileyip bütün vücuttaki olayları harekete geçirir¹¹. Kırmızının pozitif etkisi yaratıcı düşünceyi kuvvetlendirebilmesidir³. Mavi, dinlendirici ve gevşeticidir. Bedensel ve ruhsal canlandırıcı etki yapar. Bu renk günlük telaş ve stresler karşısında organizmayı sakinleştirmek ve dengelemek için gereklidir¹¹. Mavinin en önemli özelliklerinden birisi de çok uzaklardan fark edilebilmesidir. Kırmızı ise en dikkat çekici renklerden birisi olmasına rağmen yakından kolaylıkla fark edilirken, uzaktan daha zor ayırt edilmektedir. Turuncu rengi çabuk dikkati çeker ve bulunduğu grubu sayıca çok gösterir. 1974 Dünya Kupası'nda Hollanda milli takımının başında olan Ernst Happell "Bu turuncu formalarla biz sahada rakip takımdan daha fazla sayıda görünüyoruz." demiştir³. Canlı ve neşeli yapar. Bedensel ve ruhsal yorgunluktan sonra kuvvet verici olarak tanımlanır¹¹. Beyaz, istikrarı, devamlılığı ve temizliği

simgeler. Gözleri dinlendiren ve mekânı gerçek boyutlarından daha büyük gösterir³. Süper Lig'de 2010-2011 sezonunda yer alan 18 takımın formalarında 8 farklı renk yer alıyor. Formalarda en çok bulunan renkler ise milli takımın da renkleri olan kırmızı ve beyazdır. Almanya'da kulüplerin forma renkleri ekseriya kırmızı ve beyazdır. Mavi beyazda kuzeyde çok sık kullanılır. Mavi, beyaz, kırmızı ve siyah çok sık kullanılan renklerdir. Mavi formalı takımlar 1990 yılından beri Dünya şampiyonası oyunlarında %56 kazanıyorlardı. Sarı renk %55,9 oranında galip geliyordu. Hem Gana hem de Almanya çok az başarılı olmalı idi. Onların formalarında temel renk beyaz idi. En az 50 oyunda her renk incelendi. Örneğin Hollanda turuncu forma renklerinde olduğu için eksik idi⁸. 2010 Dünya kupasında kalecilerin forma rengine göre dağılımı ağırlıklı olarak gri-siyah renklerdir. Beyaz renk futbolcuların aksine en az giyilenler arasındadır(Tablo-6). Kalecilerin maçlarda giydiği forma rengine göre dağılımında istatistiksel olarak fark vardır(p<.001). 1972-1988 arasında 112 kez milli olmuş Rus kaleci Dassaev'in genelde tercih ettiği renkler sarı ve mavi idi. Büyük milli takımlarda kalecilerin bile istisnalar dışında forma renkleri bellidir. İtalyan kaleciler genelde gri giyer. İngiliz kaleciler sarı, Alman kaleciler de çoğu turnuvada yeşil ve gri giymişlerdir. Bir FIFA Dünya Kupasında forma rengine göre gol kurtarma oranı renklere göre şu şekildedir: Yeşil renkli kaleci forması giyen kaleciler %38, siyah formalı kaleciler %35,

mavi formalı kaleciler % 31, gri formalı kaleciler %28, sarı formalı kaleciler %24, mor formalı kaleciler%18, turuncu renk formalı kaleciler %14 penaltı başarısı yakalamışlardır. Kırmızı renk forma giyen kalecilerin penaltı başarısı ise %0'dır. Kırmızı formalı kaleciler Dünya Kupaları'nda henüz penaltı kurtaramamıştır(19). En çok kurtarıcı yeşil giyenler yapmıştır(10). Alman kaleciler Güney Afrikada futbol dünya şampiyonasında maçlarda kırmızı giydiler. İngiliz spor psikoloğu test sonuçlarına göre iyi bir renk seçimi olmuştur. Şayet rakip kaleci uyarıcı bir renk taşırsa penaltı atışında başarı şansı daha azdır. Rene Adler güney Afrika'da çok parlak kırmızı tişört taşıyordu. Bu Alman takımı için etkili başarı faktörü olabilirdi. Chichester Üniversitesinde araştırmacılar yeni bir çalışma ile verilerini sadece uluslar arası müsabaka alanından değil deneysel çalışmalarla da topladılar.11 metreden 40 gol atışı yaptırıldılar. Atışların yarısında kaleciler siyah tişört taşıırken yarısında diğer renkler, sarı, mavi, yeşil veya kırmızı tişört giyiyorlardı. Kaleci kırmızı tişört giyiyorsa gol olma oranı en az çıktı. Test sonuçlarına göre atışların kırmızıda sadece %54'ü başarılı oldu. Sarıda oran %69 idi. Mavide %72,yeşilde %75 idi. Spor psikologu Iain Greenlees ve Michael Eynon çalışmalarında kırmızı renkte bilinçsiz bir şekilde korku ve tehlike ortaya çıktığı için kötü performans sergilendiğini bildirmişlerdir. İkinci açıklamaları ise kırmızı renk giyen kaleciler kendilerini

daha kuvvetli hissettikleri ve bu yüzden topları daha iyi yakaladıklarını iddia etmiştir. Araştırmacıların ortak görüşü kırmızı kıyafet takımında veya sporda küçük bir fayda sağlar şeklindedir. Bir rakiple direkt karşı karşıya gelinen boks ve diğer bütün spor türlerinde etki olabilir²³. Siyah, gücü ve tutkuyu temsil etmektedir ve aynı zamanda hırsın da bir ifadesidir. Güçlü ve ihtişamlı görünmeyi sağlar. Kişiliğin karanlık yönlerini ifade eder. İnsanlar bu rengi saklanmak ve bir takım şeyleri saklamak için giyinirler. Gri hareketsizliği, yavaşlığı ve ciddiyeti temsil eder. Ayrıca yaratıcılığı öldürdüğü öne sürülmektedir. Sarı, konsantrasyon yükseltmekte ve kavrama yeteneğini geliştirmektedir. Yeşil; denge, uyum, tolerans ve dayanıklılığı geliştirir. Dinlenmeyi artırır ve güven verir. Turkuaz; şeffaflık ve duyarlık, sportif çalışmalardan sonra yenilenmeyi, bilinçli olmayı artırma yanında her sportif olaya göre zihinsel düşünme olaylarını desteklemektedir. Spordan sonra mor renkli yerlerde akşam uykusu daha verimli ve rahat olmaktadır^{3,11}.

Hill ve Barton 2004 Avrupa şampiyonası analizlerinden kırmızı renk taşıyanların daha sık kazandığı sonucunu ortaya çıkardılar. Bu durumu renklerin onların ruh hali ve saldırganlık üzerine etkisine bağlamışlardır. O halde spor formaları maç esnasında önemli bir uyarıcı olabilir. İki yeni çalışmaya göre oyunun başlangıcında ev sahibi takımı stadyum rengi ve formaların rengi bizzat karar verici şekilde etkileyebilir²¹.

Futbolcuların formaları eğer görsel olarak onları tatmin ediyorsa, geniş ve rahat ise verimli olması muhtemeldir. Futbol maçlarında frekansı yüksek renklerde forma giyen takım elemanları birbirlerini çok hızlı algıladıkları için oyun akışına paralel olarak takım içi pas varyasyonlarını daha iyi yapabilir, rakip takımın üzerinde görsel baskı oluşturabilir ve rakibi yıldırıcı etki oluşturabilirler. 2010 futbol dünya şampiyonasında beyaz renkli forma ön plana çıkarken mavi ve kırmızı renkleri onu takip etmiştir. Futbolda forma renk seçimi ve seçilen renklerin forma tasarımındaki dağılımı sportif performansı duruma göre azda olsa etkileyebilir. Sportif performans üzerinde bu etkinin, yarışanlar arasında kondisyon ve teknik gibi parametrelerin eşit olduğunda sonuca daha fazla yansıtacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akın E., http://www.isteinsan.com.tr/isteinsan_gazete/ligde_renk_cumbusu_var.html, 2010
- 2- Barlas H., C., Taraftarın göğsü kabarıyor, <http://www.stargazete.com/pazar/>, 2010
- 3- Bingöl, A., Renklerin Hayatımıza Etkileri, 2010
- 4- Die Farben der Fußball-WM 2010: Trikots und ihre Bedeutung
- 5- Dijkstra P. D. and Preenen P. T. Y., No effect of blue on winning contests in judo, The Royal Society, 275, 1157-1162, 2008
6. <http://www.goal.com/tr/news/3183/d%C3%BCnyakupas%C4%B1-editoriali/2010>
- 7- <http://www.futbolistan.net/schalke-04in-hz-muhammedli-enteresan-marsi.htm>, 2009
8. <http://www.scienceblogs.de/geograffitico/fussballw-m-was-man-aus-farben-ablesen-kann.php>, 2010
- 9- <http://www.yardimx.com/haber/football/2010-dunya-kupasinin-en-guzel-formalari.html>, 2010
- 10- <http://sporx.com/haber/198638.php>, 2010
11. <http://www.farbtherapiebrille.de/informationen/farben/sport/index.php>, 2010
12. <http://www.stern.de/wissen/mensch/psychologie-farben-beeinflussen-leistung>, 2010
- 13- <http://www.sporsalonu.gen.tr/ahmet-maranki-ve-renklerin-ruhsal-etkileri.html>, 2010
14. <http://www.pressestext.at/pte.mc?id=78995>, 2010
15. Heibel M., <http://www.netzathleten.de/Sportmagazin/Macht-die-Farbe-den-Sieger-Die-Farbpsychologie>, 2010

- 16-<http://www.sportblog.farben-im-sport,2009>
17-<http://www.bronline.de/wissen/forschung/fussballforschung,2010>
18-İmamoğlu G.,Renklerin Sportif Performansa Etkisi, Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,Cilt 1, Sayı 2, S.40-52, 2010
19- Karaman A.; Schmeichel: "Castrol Penaltı Analizi kalecilerin işine yarayacak"
www.goal.com/tr/news/2985/castrol-özel/archive/1,2010
20-Matsumoto D.,Jun Konno,Stephanie Hata, Masayuki Takeuchi; Blue Judogis may Bias Competition Outcomes, Research Journal of Budo,1-10. ,2005
21.StöckerChristian;<http://www.spiegel.de/wissenschaft/aft/mensch/,2010>
22.ÜsterM.Y.,<http://www.forumalev.net/galatasaray/31345-renklerin-sifresi,2010>
23.www.farbimpulse.de/artikel/titel/Starker_Gegner_in_Rot/;Starker Gegner in Rot, Das onlinemagazin für Farbe in Wissenschaft und Praxis,2010

BOKSÖRLERİN BESLENME BİLGİSİ VE ALIŞKANLIKLARI

Gökhan ACAR¹

Hamdi PEPE²

¹Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; elit düzeydeki boksörlerin bazı beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesidir. Çalışmanın örneklemini; Konya, Ankara, İstanbul, Kırıkkale, Trabzon, Bursa ve Erzurum illerinde boks sporuyla uğraşan 19 bayan, 98 erkek toplam 117 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırma grubunun beslenme alışkanlıklarına ilişkin olarak; %72,6'sının antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde birleşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ettiği, %73,5'inin antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tükettiği, %70,9'unun egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda su içtiği, %64,1'nin müsabaka öncesi son öğününün tatmin edici olmasına ve daha önce denediği yemekleri yemeye dikkat ettiği, %75,2'sinin kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tükettiği, %65'inin önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yüklemesi yaptığı tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmının (% 82.9) müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketmeye dikkat ettiği ve %71,8'inin de boks branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bildiği ve beslenmesinde buna uygun davrandığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, çalışmaya katılan sporcuların besinleri tanıma ve sporcu beslenmesi konusunda oldukça iyi sayılabilecek bir bilgiye sahip oldukları, sporcu beslenmesine yönelik bilgileri büyük bir çoğunluğunun antrenörlerinden aldıkları, antrenörlerin sporcuların beslenme alışkanlıkları konusunda önemli bir yere sahip olduğu, sporcuların boks branşında kullanılan enerji sistemlerinin farkında oldukları ve bu olguyu dikkate alarak beslenme alışkanlıkları kazandıkları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boks, sporcu beslenmesi.

DETERMINATION THE KNOWLEDGE AND HABITS OF BOXERS REGARDING NUTRITION

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the nutritional knowledge and habitus of elite boxers. The sample of the study is consisted from 117 athletes (19 female, 98 male) from the cities of Konya, Ankara, İstanbul, Kırıkkale, Trabzon, Bursa and Erzurum.

According to the nutritional knowledge of study group; 72,6 % of them pay attention to feeding riched compound carbonhydrates nourishments before the game or training, 73,5 % of them eat riched compound carbonhydrates drinks or foods after the game or training, 70,9 % of them drinking sufficient water during the training, 64,1 & of them pay attention to satisfied and ordinary meal before the competition, 75,2 % of them eating high protein foods while having weight trainings for improving strenght, 65 % of them loading carbonhydrats before the competition. Many subjects (82.9 %) having last meal 3-4 hours before the competition and 71,8 of them know the energy needs and systems in boxing and feeding suitable for this needs. As a result, the athletes have quite knowledge about foods and athletic nutrition, most of them having this knowledge of athletic nutrition from own trainers, trainers have an important position in athletes' feeding habitus, athletes being aware of energy systems using in boxing and having nutritional habitus according to this energy systems information.

Key Words: Boxing, athletic nutrition.

Atabesbd 2011; 13 (1) : 12-19

GİRİŞ

Vücudumuzdaki hayati faaliyetlerin enerjiye olan ihtiyacını karşılamak, sağlığını korumak, fiziksel büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak, antrenmana uyum sağlamak ve antrenmanların etkilerini maksimuma çıkarmak için temel besin öğeleri olan; karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanabilir¹. Beslenme; insanın hayati fonksiyonlarını yerine getirebilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme ve sağlığın korunabilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir. Sporcu beslenmesi ise sporcunun cinsiyetine, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli biçimde alınmasıdır².

Gelişmiş ülkelerde sporcu beslenmesi konusunda, beslenmenin bilimsel yönleri özellikle üniversiteler ve araştırma enstitülerinden alınmış araştırma sonuçları incelenerek geliştirilen belirli kurallar geçerlidir. Hâlbuki ülkemizde bu tür uygulamalar dikkate alınmamaktadır³. Bu gibi nedenlerle boks gibi başarı beklediğimiz birçok spor dalında beklenen sonuçlara ulaşamamaktadır. Sporcuların gerçek sorunlarını ve özellikle beslenme koşullarını bilmeden başarı beklemek imkânsızdır.

Boks, dinamik ve statik özelliklerinden dolayı kompleks bir yapıya sahip olup yüksek derecede güç gerektiren mücadele sporları arasındadır⁴. Boks sporu çok fazla vücut teması ve vücut mücadelesi gerektiren branşlardan bir tanesidir. Antrenmanların sonucunda fiziksel ve fizyolojik özelliklerden; aerobik güç, kas kuvveti ve dayanıklılık, esneklik, el ve göz koordinasyonu, ayak oyunları, çabukluk ve reflekslerde önemli düzeyde gelişme meydana gelmektedir⁵.

Boks öncelikle bir yetenek işi olmakla beraber bu yeteneğin beceri, zeka ve kuvvetle birleştirilmesi başarının öncelikli etmenidir. Bunların yanı sıra; kurallara uyma, yenme hırsı, mücadele, dayanıklılık, kuvvette devamlılık, yaratıcılık, sürat, anında karar verme, kendine güven, düzenli beslenme alışkanlığı, düzenli yaşam, deneyim, ruhsal üstünlük, esneklik gibi özellikler gibi fiziksel ve fizyolojik özelliklerin başarıda rolü önemlidir⁶.

Sporcuların yüksek performans sergilemesinde, beslenmenin önemli rolü olduğu şüphesizdir. Sporcu beslenmesi, sporcuyu ileri götürmek başarılı olmasını sağlamak ve kendisine sağlıklı bir şekilde spor yapma fırsatı vermek demektir. Fakat sporcu ancak yaptığı sporun gerektirdiği besin öğelerini almasıyla yeterli ve dengeli beslenmiş olur⁷.

Sıklet sporlarında beslenme ayrı bir önem taşımaktadır, kilo alıp vermenin çok sık yapılan bir uygulama olması ve bunun sportif performansta önemli bir yer tutması

bilinçli beslenmeyi gerekli kılmaktadır. Boks, güreş, karate, judo ve taekwondo gibi spor dallarında kısa sürede vücutta laktik asit birikir. Enerji olarak glikojen depoları kullanılır. Günlük enerjinin besinlere göre dağılımı şu şekilde olması uygundur: karbonhidratlar % 50, proteinler % 20, yağlar % 30. Bu tür spor dallarında, bir alt sıklıtte mücadele etmenin avantaj getireceği düşüncesi yaygındır. Kısa sürede verilen kilolarla beraber vücutta sıvı kaybı ve kas dokusu kaybı bu avantajı dezavantaja dönüştürmektedir. Müsabaka öncesi glikojen depolarının etkinliği yeterli karbonhidrat alımı ile sağlanmalıdır⁸. Sportif etkinliklerde, beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının performansla yakın ilişkisinin boksörler tarafından kavranmasının gerekliliği, araştırmanın başlıca sebeplerindendir. Bu araştırmanın amacı elit düzeydeki boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesidir.

MATERYAL ve METOD

Çalışmada iki bölümden oluşan, elit düzeydeki boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Anketin birinci bölümde, sporcuların kişisel bilgilerine yönelik sorular, ikinci bölümde

ise beslenme alışkanlıklarına yönelik sorulara yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan anket, SESAM (Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Sağlık Merkezi) beslenme ünitesi diyetisyenleri tarafından geliştirilen geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmış, “Sporcu Beslenme Değerlendirme Formu”ndan yararlanılarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Çalışmanın örneklemini; Konya, Ankara, İstanbul, Kırıkkale, Trabzon, Bursa, Erzurum illerinde boks sporuyla uğraşan 19 bayan, 98 erkek toplam 117 sporcu oluşturmaktadır. Adı geçen illerdeki sporculardan anket uygulamak amacıyla, uygun bir gün ve saat için randevu alınmış, sporculara araştırmanın amacı ve kapsamı anlatılmıştır. Bu amaçla, antrenman başlamadan önce bütün sporcular uygun bir yerde toplanmış, araştırma hakkında bilgi verildikten sonra anket formları dağıtılıp doldurmaları sağlanmıştır. Sporcuların yalnız kendi bilgilerini yazmaları, birbirlerinden etkilenmemeleri konusunda gerekli uyarılar yapılmıştır. Elde edilen verilerin yüzde frekans analizi ve aritmetik ortalamaları SPSS 16.0 for Windows paket programı kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Katılımcılara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı

		F	%
Cinsiyet	Erkek	98	83.8
	Bayan	19	16.2
	Toplam	117	100
Yaş	14-16 yaş	26	22.2
	17-19 yaş	35	29.9
	20-22 yaş	33	28.2
	23 ve üzeri yaş	23	19.7
	Toplam	117	100
Spor yaşı	5 yıldan az	44	37.6
	5 yıldan fazla	73	62.4
	Toplam	117	100
Millî sporculuk	Evet	23	19.7
	Hayır	94	80.3
	Toplam	117	100

Tablo 1’de sporcuların % 83,8’nin erkek %16,2’sinin bayan olduğu, %29,9’unun 17-19, %28,2’sinin 20-22 yaş grubunda olduğu, %62,4’ünün 5 yıldan

fazla bir süredir boks sporu ile uğraştığı ve %19,7’sinin millî sporcu olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Beslenme Konusunda Nereden Bilgi Edindiklerine İlişkin Dağılım

Sporcu Beslenmesi Konusunda Bilginizi Nereden Aldınız?	f	%
Kitaplardan	5	4.3
Gazetelerden	2	1.7
Bilimsel Makalelerden	4	3.4
Sporcu Arkadaşlarımdan	22	18.8
Antrenörlerimden	53	45.3
Beslenme ve Diyet Uzmanlarından	4	3.4
Tv ve İnternette	10	8.5
Herhangi Bir Bilgiye Sahip Değilim	17	14.5
Toplam	117	100

Tablo 2 incelendiğinde boksörlerin, sporcu beslenmesi konusunda nereden bilgi sahibi olduklarına ilişkin olarak, yarıya yakınının (%45,3) antrenörlerinden, %3,4’ünün bilimsel

makalelerden, yine %3,4’ünün beslenme ve diyet uzmanlarından faydalandıkları ancak % 14.5’inin hiçbir bilgiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Görüşlerinin Dağılımı

Maddeler	Katılmıyorum		Katılıyorum		X±SS
	N	%	n	%	
Antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde birleşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ederim	32	27.4	85	72.6	1.73±0.45
Antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tüketirim.	31	26.5	86	73.5	1.74±0.44
Egzersiz sırasında düzenli aralıklarla (yaklaşık 20 dk.) yeterli su içerim.	34	29.1	83	70.9	1.71±0.46
Müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediğim yemekler olmasına dikkat ederim.	42	35.9	75	64.1	1.64±0.48
Kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tüketmeye dikkat ederim.	29	24.8	88	75.2	1.75±0.43
Önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yükleme işlemini uygularım.	41	35.0	76	65.0	1.65±0.48
Müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketirim.	20	17.1	97	82.9	1.83±0.38
Kendi branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bilerek ona göre beslenmeme dikkat ederim.	33	28.2	84	71.8	1.72±0.45
TOPLAM					1.67±9,280E-02

Tablo 3’de araştırma grubunun, beslenme alışkanlıklarına ilişkin olarak, %72,6’sının antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde birleşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ettiği, %73,5’inin antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tükettiği, %70,9’unun egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda su içtiği, %64,1’nin müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce denediği yemekler yemeye dikkat ettiği, %75,2’sinin kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tükettiği, %65’inin önemli

müsabakalardan önce karbonhidrat yüklemesi yaptığı, katılımcıların büyük bir kısmının (%70,9) müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketmeye dikkat ettiği ve %71,8’inin de boks branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bildiği ve beslenmesinde buna uygun davrandığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan sporcuların kişisel özelliklerine bakıldığında, % 83,8’i erkek %16,2’si bayan olduğu, %29,9’unun 17-19, %28,2’sinin 20-22 yaş grubunda

olduğu, %62,4'ünün 5 yıldan fazla bir süredir boks sporu ile uğraştığı ve %19,7'sinin millî sporcu olduğu görülmektedir.

“Sporcu beslenmesi konusunda bilginizi nereden aldınız”, sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, katılımcıların yarıya yakınının (%45,3) antrenörlerinden, %3,4'ünün bilimsel makalelerden yine %3,4'ünün beslenme ve diyet uzmanlarından faydalandıkları tespit edilmiştir. Main ve ark. iyi beslenme bilgisinin beslenme alışkanlıklarını etkileyip etkilemediğini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, iyi beslenme bilgi düzeyine sahip kişilerin aynı şekilde yeterli beslenme alışkanlığına sahip olduğunu belirlemişlerdir⁹. Sporcuların antrenörleri ile olan ilişkileri ve çalışma sonucu dikkate alındığında, federasyonun antrenör eğitimlerinde sporcu beslenmesi konusuna özel önem vermesinin sporcuların bu alanda bilgilerinin artmasına etki edeceği söylenebilir.

Araştırma grubunun, beslenme alışkanlıklarına ilişkin olarak sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde; %72,6'sının “antrenman ve müsabaka öncesi son öğünde birleşik karbonhidrat içeren besinler tüketmeye dikkat ettiği”, %73,5'inin “antrenman veya müsabakadan sonra karbonhidratlardan zengin içecek ve yiyecekler tükettiği”, %70,9'unun “egzersiz sırasında düzenli aralıklarla yeterli miktarda su içtiği”, %64,1'nin “müsabaka öncesi son öğünün tatmin edici olmasına ve daha önce

denediğim yemekler yemeye dikkat ettiği”, %75,2'sinin “kuvvet geliştirici ağırlık antrenmanları yaparken protein içeriği yüksek besinler tükettiği”, %65'inin “önemli müsabakalardan önce karbonhidrat yüklemesi yaptığı”, katılımcıların büyük bir kısmının (%82,9) “müsabakadan önce son öğünü yaklaşık 3-4 saat önce tüketmeye dikkat ettiği” ve %71,8'inin de “boks branşında kullanılan enerji sistemini ve enerji ihtiyacını bildiği ve beslenmesinde buna uygun davrandığı” tespit edilmiştir.

Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, sporcuların antrenman ve müsabakaya yönelik beslenme bilgilerinin yeterli olduğu ve doğru bir beslenme alışkanlığına sahip oldukları sonucu çıkmaktadır. Cupisti ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada yaşları 14-18 arasında değişen 60 sporcu bayan ve 59 sedanter bayan seçilmiş ve beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. Her iki grupta da günlük enerji gereksinimi benzerlik göstermektedir ama genel olarak tavsiye edilen miktardan az olduğu görülmüştür. Barr'ın¹⁴ yapmış olduğu bir çalışmada bayan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüştür. 79'u sporcu ve 129'u sedanter olmak üzere toplam 208 Üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada sporcu grubun besinsel kaynakları daha bilinçli kullandığı ve beslenme bilgi düzeylerinin diğer gruba göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda sporcuların beslenme bilgi düzeyinin diğer gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir¹³. Süel ve ark.¹⁰, basketbolcular üzerine yaptığı

araştırmada katılımcıların sporcu beslenmesi konusunda bilgilerinin “yeterli olduğunu” tespit etmişlerdir¹⁰. Bu sonuç çalışmayla paralellik arz etmektedir. Yine Süel ve ark.¹⁰ yaptığı bir çalışmada sporcuların beslenme bilgisini % 34.7 arkadaşlardan, % 15.9 Antrenörlerden, % 28.9 kitaplardan, %20.2’ si diyetisyenlerden öğrendiğini belirtmiştir. Bu sonuçta bu çalışmanın sonuçlarıyla aynı paraleldedir. Bu çalışmanın sonucunda hiçbir bilgiye sahip değilim maddesinin % 14.5 çıkması boks sporunun daha çok sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının yapmasından dolayı bunların çok fazla beslenme bilgisine sahip olmamasıyla doğru orantılıdır.

Yüzücülerin beslenme bilgi düzeyini ölçen bir araştırma sonucunda erkek yüzücülerin % 43,3’ünün, bayanların % 31,2’sinin beslenme konusunda herhangi bir yerden bilgi

almadıkları belirlenmiştir. Yine aynı çalışmada, bayanların % 20,8’i, erkeklerin % 17,5’i antrenörlerden , % 9,5’i doktordan, % 8,5’i beslenme uzmanından, % 4,7’si arkadaşlarından, genel olarak da % 10,4’ü medyadan bilgi aldıklarını belirtmişlerdir¹². Bu bulgular çalışmanın bulgularıyla aynı paraleldedir.

Bozkurt yaptığı çalışmada, bireysel spor yapanların, takım sporları yapanlara göre daha iyi seviyede beslenme bilgisine sahip olduklarını tespit etmiştir¹¹. Araştırmanın sonuçları da çalışmayı desteklemektedir.

Sonuç olarak, çalışmaya katılan sporcuların besinleri tanıma ve sporcu beslenmesi konusunda oldukça iyi sayılabilecek bir bilgiye sahip oldukları, sporcu beslenmesine yönelik bilgileri büyük bir çoğunluğunun “antrenörler”inden aldıkları, antrenörlerin sporcuların beslenme alışkanlıkları konusunda önemli bir yere sahip olduğu, sporcuların boks branşında kullanılan enerji sistemlerinin farkında oldukları ve bu olguyu dikkate alarak beslenme alışkanlıkları kazandıkları tespit edilmiştir.

Çalışma ile ülkemizde, sporcu beslenmesi ve besin maddeleri konusunda boksörlerin iyi sayılabilecek düzeyde bilgi sahibi olmalarına rağmen besinler ve sporcunun performansı konusunda daha detaylı bir şekilde inceleme yapılması gerektiği ve sporcuların da daha fazla bilgilendirilmeleri gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- 1.Zorba.E., Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Ankara, G.S.G.M. Eğitim Dairesi, 1999.
- 2.Güneş Z. Spor ve Beslenme, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2.Baskı, 2000.
- 3.Ersoy.G., Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme, Ankara, Damla Matbaacılık, 1995.
- 4.Mitchell.H., Willams.L., Reter.B.C., Clasification of Sports Medicine and Science in Sports and Exercise, American College of Sports Medicine and the American College of Cardiolgy, 1994.
- 5.Quinn A. Knockout Training Tips. USA, United States Profession Tennis Registry, 1994.
- 6.Zorba.E., Ziyagil. M. A., Erdemli. İ., Türk ve Rus Boks Millî Takımlarının Bazı Fizyolojik Kapasite ve Antropometrik Yapılarının Karşılaştırılması. G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 4, Sayı 1, Ss 17-28, 1999.
- 7.Mollaoğlu, H.; “Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları: Kayseri İli Uygulaması”, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1992.
- 8.Nizamlıoğlu M, Çumralıgil B. Spor ve Beslenme, Selçuk Üniversitesi, Vet. Fak. Yayınları, 2001.
- 9.Main.F., Wise.A., Is Knowledge Of Good Nutrition Related To Behavior, Nutrition Research Newsletter, Dec, 2002,

http://findarticles.com/p/articles/mi_m0887/is_12_21/ai_96070902/?tag=content;coll Erişim Tarihi 03.04.2006.

10.Süel.E., Şahin.İ., Karakaya.M.A., Savucu.Y., Elit Seviyedeki Basketbolcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, Cilt 20, Sayı 4, Ss, 271-275, 2006.

11.Bozkurt.İ., Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2001.

12.Sürücüoğlu, M.S., Özçelik, Ö.; Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, ve Performans. E.Ü. B.E.S.Y.O. Dergisi, Cilt 2,Sayı 1, 1996.

13.Cupisti A, D'Alessandro C, Castrogiovanni S, Barale A,Morelli E., Nutrition knowledge. and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes Int J Sport. Nutr Exerc etab 12: 207-19, 2002.

14.Barr SI. Nutrition knowledge of female varsity athletes and university students. J Am Diet. Assoc 87: 1660-4,1987.

İLK VE ORTA ÖĞRETİM OKUL TAKIMLARINDAKİ SPORCU ÖĞRENCİLERİN FAALİYET AMAÇLARI VE BEKLENTİLERİ (Balıkesir İli Örneği)

Zekeriya GÖKTAŞ¹

¹Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin faaliyet amaçları ve beklentilerini tespit etmektir. Çalışmada 2007-2008 eğitim ve öğretim döneminde, Balıkesir İlinde 8 değişik ilköğretim ve lise'den toplam 251 öğrenci gönüllü olarak katılmışlardır. Öğrencilere 20 sorudan oluşan anket uygulanmış ve değerlendirmede SPSS yüzde frekans programı kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda; öğrencilerin spora katılmasında kendi istekleri, sporun geniş kesimlere hitap etmesi, medyadaki spor olaylarının etkisi, öğretmenlerinin isteği gibi unsurlar teşvik edici olarak ortaya çıkmıştır. Öğrenciler spor yaparak fiziksel açıdan iyi bir vücut yapısına sahip olma, sosyal yönden kişiliği geliştirme, gelecekte beden eğitimi ve spor bölümüne girme, kişisel açıdan spor ihtiyacını giderme faktörlerini hedef olarak belirlemişlerdir. Öğrencilerin sosyo-ekonomik farklılıkları onların uğraştıkları spor dalının seçiminde ve spor yapmasındaki amacının tespitinde önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler:Okul, Sporcu, Öğrenci, Takım, Faaliyet

THE ACTIVITY GOALS AND EXPECTATIONS OF STUDENT ATHLETES IN ELEMENTARY AND HIGH SCHOOL TEAMS. (A STUDY IN BALIKESIR PROVINCE)

ABSTRACT

The aim of this study was to identify the activity goals and expectations of student athletes who took part in school teams. A total of 252 students from 8 different elementary and high schools in Balıkesir during the education period of 2007-2008 participated to the study. The students filled out a 20-item questionnaire and the analysis was done by SPSS percentage frequency programme. As a result of the study, students' own wishes for participating sport activities, prevalence of sports to large masses, the impact of sport events in media and teachers' wishes were found out as encouraging factors. The goals that the students identified were; they had a good physical structure by sport activities, they improved their social personalities, they had a chance to enter the department of Physical Education and Sports in the future, they met their personal sports needs. Socio-economic differences of the students was an important factor to determine what sports they preferred to get involved and what factors influenced their goals in participating sport activities

Key words: school, student, athletes, teams, activities

GİRİŞ

Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir¹.

Ders dışı etkinlikler, öğrencilerin zorunlu olarak katıldıkları ve önceden belirlenmiş müfredatlarını içeren derslerin dışında, tamamen kendi arzu ve tercihleri istikametinde Katıldıkları her türlü spor, müzik, resim, tiyatro, edebiyat gibi faaliyetleri kapsamaktadır, şeklinde tanımlanmaktadır².

Öğretim sürecinde öğretmen ve öğrencilerin plan ve hazırlıkları yeterli düzeyde olsa bile öğrencilere kazandırılması gereken hedef ve davranışların ders süresince gerçekleşmesi istenilen düzeyde olmayabilir. Ayrıca öğrencilerin dersler işlenirken aldıkları veri ve malumatları kendi zihinlerinde yeniden yapılandırarak ve bunlara öznellik kazandırarak kendi bilgilerini üretme ayrıca bu bilgileri yerinde ve zamanında kullanabilme kabiliyetlerini geliştirebilme açısından ders dışı etkinlikler oldukça önemlidir³.

Ders dışı okul spor etkinliklerine yönelik yapılan araştırma ve incelemeler sınırlı sayıda olmasına rağmen, bu konuda yapılan çalışmalar genelde ders dışı okul sporundan beklenen yararın elde edilemediğini ve bu araştırmalarda gerek yasal düzenlemelerden ve gerekse yönetim uygulamalarından kaynaklanan engellemelerle karşılaştığı açık biçimde belirtilmektedir⁴.

Bu çalışma, ilköğretim ve orta öğretim kurumlarının okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin faaliyet amaçları ve beklentilerini incelemek amacıyla Balıkesir ili merkezinde eğitim ve öğretim yapan okullar çalışmaya alınmıştır.

MATERYAL ve METOD

Araştırmanın evrenini, Balıkesir İlinde bulunan lise ve ilköğretim kurumlarında okuyan sporcu öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise Balıkesir İlinden seçilmiş 4 lise ve 4 ilköğretim okulunda spor yapan, 171 erkek ve 80 bayan olmak üzere toplam 251 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma, çoban ve arkadaşları tarafından geliştirilen anket uygulanmıştır⁵. Gerekli literatürler taranarak öğrencilere 20 sorudan oluşan anket uygulanmış ve değerlendirme de SPSS(11,5) yüzde frekans programı uygulanmıştır.

Geçerlilik ve güvenilirlik analizi

Araştırmada kullanılan anketin güvenilirlik katsayısı (Cronbach alpha) .87 olarak saptanmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kız	80	31,9
Erkek	171	68,1
Toplam	251	100
Yaş		
13–14	76	30,3
15–16	115	45,8
17–18	49	19,5
18 yaş ve üzeri	11	4,4
Toplam	251	100
Öğrencilerin Yetiştığı Çevre		
İl merkezi	172	68,5
İlçe	38	15,1
Belde	16	6,4
Köy	25	10
Toplam	251	100
Ekonomik Durum		
Çok iyi	26	10,4
İyi	98	39
Orta	107	42,6
Zayıf	19	7,6
Çok zayıf	1	,4
Toplam	251	100
Kaldığı yer		
Pansiyonda	45	17,9
Evde	206	82,1
Toplam	251	100
Aktif Kulüp Sporculuğu		
Evet	98	39
Hayır	153	61
Toplam	251	100
Eğitim durumu		
İlköğretim	90	35,9
Lise	161	64,1
Toplam	251	100

Araştırma kapsamına alınan sporcu öğrencilerin, Tablo 1’de görüldüğü gibi, %31,9’unu ‘kız öğrenciler’, %68,1’ini ‘erkek öğrenciler’ oluşturmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında en fazla oranla 15–16 yaş grubu (%45,8) olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yetiştiği çevreye ait bulgular ise, il merkezinin %68,5’i gibi yüksek bir oranla ilk sırayı aldığı, öğrencilerin ekonomik durumlarının; %42,6’sının ‘orta’, %39’un ise ‘iyi’ olduğu

belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %82,1’inin “evde” %17,9’unun ise “pansiyonda” ikamet ettiği tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %61’i ‘kulüp sporcusu olmadıklarını, %39’un da kulüp sporcusu olduklarını ifade etmişlerdir. Ankete katılan öğrencilerin %64,1’ini lise, %35,9’unu da ilköğretim öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Spordan Fiziksel Beklentilerinin Dağılımı

Spordan Fiziksel Beklentiler	f	%	N	%
Sağlığı Koruma	58	23,1	251	100
Fiziksel Gelişme Sağlama	46	18,3		
Ruhsal Bunalımdan Kurtulma	40	15,9		
Ders Yorgunluğunu Atma	35	13,9		
İyi Bir Vücut Kompozisyonuna Sahip Olma	72	28,7		

Tablo 2'ye göre, katılımcıların spordan fiziksel beklentilerinin dağılımlarına bakıldığında, %28,7'si 'iyi bir vücut kompozisyonuna sahip olma', %23,1'i 'sağlığı koruma', %18,3'ü 'fiziksel

gelişme sağlama', %15,9'u 'ruhsal bunalımdan kurtulma' ve %13,9'u ise 'ders yorgunluğunu atma' görüşlerini belirtmişlerdir.

Tablo 3. Katılımcıların Spordan Sosyal Beklentilerinin Dağılımı

Spordan Sosyal Beklentiler	f	%	N	%
Spor Yapararak Kişiliği Geliştirme	85	33,9	251	100
Kendine Olan Güvenini Arttırma	47	18,7		
Sosyal Statü Sağlama	41	16,3		
Arkadaşlarla Beraber Olma	19	7,6		
Yeni Arkadaşlar Edinme	22	8,8		
Sosyal Birliktelik Sağlama	37	14,7		

Tablo 3'e göre; sporcu öğrencilerin sosyal yönden beklentilerine bakıldığında ilk iki sırayı %33,9 ve %18,7 ile 'spor

yapararak kişiliği geliştirme' ve 'kendine olan güveni arttırma' beklentileri almaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Spordan Gelecekteki Beklentilerinin Dağılımı

Spordan Gelecekteki Beklentiler	f	%	N	%
Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne Girme	75	29,9	251	100
Gelecekte İyi Bir Sporcu Olma	64	25,5		
Düzenli Spor Yapma Alışkanlığı Kazanma	55	21,9		
Spor Branşlarını öğrenme Bilme	19	7,6		
Daha Profesyonel Spor Yapma Alışkanlığı Kazanmak İçin	38	15,1		

Sporcu öğrencilerin spordan gelecekteki beklentilerinin ne olduğu Tablo 4’de görülmektedir. Buna göre, %29,9’u ‘beden eğitim ve spor bölümüne girme’,

%25,5’i ‘gelecekte iyi bir sporcu olma’, %21,9’u da ‘düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma’ görüşlerini belirtmişlerdir.

Tablo 5. Katılımcıların Spordan Kişisel Beklentilerinin Dağılımı

Kişisel Beklentiler	F	%	N	%
Spor İhtiyacını Giderme	129	51,4	251	100
Okuldaki Spor Araç Gereçlerinden Faydalanma	19	7,6		
Diğer Öğretmenlerin Takımdaki Öğrencilerle Daha İlgili Olması	22	8,8		
Boş Zamanları Değerlendirebilme	65	25,9		
Ailem İstedığı İçin	16	6,4		

Tablo 5’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin spordan kişisel beklentilerine bakıldığında; %51,4’ü ‘spor ihtiyacını

giderme’, %25,9’u ‘boş zamanları değerlendirme’, şeklinde görüş belirtmişlerdir

Tablo 6. Katılımcıların Aktif Spor Yapmaya Yönlendiren Etkenlerin Dağılımı

Spor Yapmaya Yönlendiren Etkenler	f	%	N	%
Kendi İsteğimle	179	71,3	474	100
Öğretmenimin İsteğiyle	76	30,3		
Ailem İstedığı İçin	36	14,3		
Arkadaş Çevrem İsteğiyle	39	15,5		
Geniş Kesimlere Hitap Ettiği İçin	87	34,7		
Medyada ki Spor Olaylarından Etkilendiğim İçin	57	22,7		

Tablo 6’da; sporcu öğrencilerin, %71,3’ü ‘kendi istekleri ile spora yöneldiklerini’ belirtirken, %34,7’si ‘geniş kesimlere hitap ettiği için’, %30,3’ü de ‘öğretmeninin isteğiyle’ spora yöneldiklerini ifade etmişlerdir.

Tablo 7. Katılımcıların Okul Takımına Girdikten Sonra Derslerindeki Başarı Durumlarının Dağılımı

Derslerinin Başarı Durumu	f	%	N	%
Çok Olumlu	39	15,5	251	100
Olumlu	120	47,8		
Orta	81	32,3		
Olumsuz	9	3,6		
Çok Olumsuz	2	,8		

Tablo 7’de görüldüğü gibi sporcu öğrencilerin okul takımına girdikten sonra, derslerindeki başarı düzeylerinde meydana gelen değişim durumlarına bakıldığında; ‘çok olumlu’, ‘olumlu’ faktörleri birlikte değerlendirildiğinde %63,3 gibi önemli bir oran tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Okul Takımına Girdikten Sonra Ailelerindeki Olumlu Değişikliklerin Dağılımı

Ailedeki Olumlu Değişiklikler	f	%	N	%
Sadece Teşvik Ediyorlar	118	47	474	100
Maddi Manevi Destek Sağlıyorlar	127	50,6		
Spor Malzemesi Temin Ediyorlar	68	27,1		
Özel Antrenör Sağlıyorlar	15	6,0		
Gerekli Maddi Desteği Sağlıyorlar	99	39,4		

Tablo 8’e göre ailelerin, çocukları okul takımına girdikten sonraki bakış açılarındaki olumlu değişikliklerin dağılımına bakıldığında; %50,6’sı ‘maddi manevi destek sağladıklarını’, %47’si ise ‘sadece teşvik ettiklerini’ ifadelerini belirtmişlerdir.

Tablo 9. Katılımcıların Okul Takımına Girdikten Sonra Ailelerindeki Olumsuz Değişikliklerin Dağılımı

Ailenizdeki Olumsuz Değişiklikler	f	%	N	%
Hayır, Olumsuz Değişiklik Olmadı	99	39,4	247	100
Antrenmanların Fazla Zaman Aldığını Düşünüyorlar	45	17,9		
Yaptıklarımı Sürekli Eleştiriyorlar	24	9,6		
Arkadaş Çevreme Müdahale Ediyorlar	18	7,2		
Beden Eğitimi Öğretmenimi Eleştiriyorlar	25	10		
Boş Zamanlarıma Müdahale Ediyorlar	36	14,3		

Tablo 9'a göre ailelerinin, çocuklarına karşı bakış açılarındaki olumsuz değişikliklerin olup-olmadığı dağılımına bakıldığında öğrencilerin; %39,4'ü

'hayır, olumsuz değişiklik olmadı', %17,9'u 'antrenmanların fazla zaman aldığı' şeklinde görüş belirtmişlerdir.

Tablo10. Katılımcıların Okul Takımına Girdikten Meydana Gelen Olumlu Değişikliklerin Dağılımı

	F	%	N	%
Spor yapınca kendime olan güvenim arttığından	127	50,6	498	100
Spor yaparak rahatladığımdan	121	48,2		
Motivasyonun arttığından	91	36,3		
Ailem desteklediğinden	45	17,9		
Öğretmenimin başarısız öğrenciye takıma almaması	28	11,2		
Popülaritemi sürdürmek istediğimden	44	17,5		
Okul takımı sporcularının başarısız olduğu imajını yıkmak istediğimden	42	16,7		

Tablo 10'de sporcu öğrencilerin okul takımına girdikten sonra olumlu değişikliklerin nedenleri gösterilmiştir. Buna göre, %50,6'sı 'spor yapınca

kendime olan güvenin arttığını', %48,2'si ise 'spor yaparak rahatladığımı' ifade etmişlerdir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya konu olan “okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin faaliyet amaçları ve beklentilerinin tespiti üzerine bir çalışma”ya ilişkin toplanan veriler doğrultusunda yapılan yorumlara ve buna dayalı olarak geliştirilen önerilere, bu bölümde yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin %68,1’i erkek, %31,9’u bayan öğrencilerden oluşmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında, %45,8’i “15–16”, %30,3’ü “13–14” yaş arasındadır. Sporcu öğrencilerin %68,5 gibi büyük bir bölümünün il merkezinde yetiştiği, bu öğrencilerin ekonomik durumlarının ise %42,6’sı “orta”, %39’u “iyi” olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin, %82,1’i “evde” kalmakta, öğrencilerin %61’nin aktif olarak kulüp sporcusu olmadıkları,, %35,9’u “ilköğretim” ve %64,1’inin “lise öğrencisi” oldukları tespit edilmiştir (Tablo1).

Öğrencilerin spordan fiziksel beklentilerinin dağılımlarına bakıldığında, %28,7’si ‘iyi bir vücut kompozisyonuna sahip olma’, %23,1’i ise ‘sağlığı koruma’, %18,3’ü ‘fiziksel gelişme sağlama’, %15,9’u ‘ruhsal bunalımdan kurtulma’ ve %13,9’u ‘ders yorgunluğunu atma’ görüşlerini belirtmişlerdir (Tablo2). Bu sonuçlar Çoban ve arkadaşlarının yapmış olduğu benzer bir araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir⁵.

Sporcu öğrencilerin okul takımda oynuyor olmalarındaki sosyal beklentilerine bakıldığında, %33,9’u “spor yaparak kişiliği geliştirme”, %18,7’si de “kendine olan güveni arttırma” olarak görüş belirttikleri tespit edilmiştir(Tablo3).

Sporun önemli bir sosyalizasyon aracı olduğu, topluma uyumu sağladığı ve kişiler arası ilişkileri düzelttiği belirtilmiştir⁶. Takım sporlarının ferdi sporlara kıyasla benlik saygısı, dışa dönüklük ve ankisiyete düzeyi bakımından daha yararlı olduğu savunulmaktadır⁷. Tatar’a göre, spor yapmanın fiziksel olduğu kadar psikolojide de ruhsal denge açısından dinginlik ve psikolojik hazırlık için faydalı olduğunu söylemiştir. Buda araştırmamızda çıkan verilere göre destek görmektedir. Aynı çalışmanın sonuçlarında, ‘sporun genel bir ruhsal iyilik hali yarattığı görüşü ‘ yine Tatar tarafından ifade edilmektedir⁸. Yıldırım ve Yetim’in yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin %42,2’si “kendine güven duyma” amacına, beden eğitimi dersinin amaçları arasında 5. en önemli amaç olarak belirttikleri görülmüştür⁹.

Sporcu öğrencilerin okul takımda oynuyor olmalarındaki gelecek ile ilgili beklentilerinde ilk sırayı, %29,9 ile “beden eğitim ve spor bölümüne girme”, %25,5 ile de “gelecekte iyi bir sporcu olma” olarak görüş belirttikleri tespit edilmiştir (Tablo4).

Sporcu öğrencilerin okul takımında oynuyor olmalarındaki kişisel beklentilerine bakıldığında, %51,4'ü “spor ihtiyacını giderme”, %25,9'u “boş zamanlarımı değerlendirme” şeklinde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir (Tablo5). ‘Spor ihtiyacını giderme’ beklenti oranının yüksek olması, öğrencilerin spor ihtiyaçlarını gidermek için yeterli imkânlara sahip olmadığı sonucunu vermektedir. Bu sonuçlar Çoban ve arkadaşlarının araştırmasındaki sonuçlar ile paralellik göstermektedir⁵.

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin aktif spor yapmaya yönlendiren etkenlere bakıldığında, %71,3'ü “kendi isteğimle”, %34,7'si “sporun geniş kesimlere hitap ettiği için” spora yöneldiklerini ifade ettikleri tespit edilmiştir (Tablo6). Öğrencilerin büyük çoğunluğunun kimsenin yönlendirmesi olmadan, ‘kendi istekleriyle’ spora yönelmiş olmalarıdır. Orta öğretim düzeyindeki sporcuların spora katılımına; öğrencilerin sporu sevmeleri, beden eğitimi öğretmenin ve ailenin etkisinin önemli yer tuttuğu tespit edilmiştir^{5,10,11}.

Çoban ve arkadaşlarının yapmış oldukları benzer bir çalışmada, araştırmaya katılanların, spora başladıkları yılda aldıkları beden eğitimi ders saatleri, spora yönelme açısından ilişkilendirildiğinde belirgin bir anlamlılık gözlenememekle beraber, öğrencilerin spora yönelmesinde nispeten beden eğitimi derslerinin ve dolayısıyla beden eğitimi öğretmenin etkisinin bulunduğu

açıkça anlaşılmaktadır¹². Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin okul takımına girdikten sonra derslerindeki başarı düzeylerinin, %63,3'ü “çok olumlu” ve “olumlu”, %32,3'ü de “orta” şeklinde görüş belirttikleri tespit edilmiştir (Tablo7). Bu sonuca göre, toplumumuzda kabul görülenin aksine, sporun derslere olumsuz katkısından çok, olumlu katkısının olduğu görülmüş, bu sonuçlar Çoban ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmayla örtüşmektedir⁵.

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin okul takımına girdikten sonra bu öğrencilere karşı ailelerin bakış açılarındaki olumlu değişikliklerin başında, %50,6 oranı ile “maddi ve manevi destek sağlıyorlar”, %47 oranıyla da “sadece teşvik ediyorlar” şeklinde görüş belirttikleri tespit edilmiştir (Tablo8). Göktaş'ın yapmış olduğu çalışmada ailelerin çocuklarına, %42,2'sinin “maddi ve manevi olarak destek sağladığı”, %18,9'unun ise “sadece teşvik ediyorlar” şeklinde görüş belirttikleri ifade edilmektedir¹³.

Sporcu öğrencilerin okul takımına girdikten sonra sporcu öğrenci velilerinin kendi çocuklarına karşı olumsuz değişikliklerinin olup-olmadığına bakıldığında, öğrencilerin %39,4'ü “hayır, olumsuz değişiklik olmadı”, %17,9'u da “antrenmanların fazla zaman aldığını düşünüyorlar” şeklinde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir (Tablo 9). Ailelerin büyük çoğunluğunun, sporcu öğrencilere karşı davranışlarında olumsuz bir değişiklik

olmaması önemli bir gelişmedir. Sporcu öğrencilerin aile desteğini alarak spor yapması veya herhangi bir etkinlikte bulunması, etkinlikte bulunan bireyin başarısı açısından önemlidir. Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin okul takımına girdikten sonra meydana gelen olumlu davranış değişikliklerine verdikleri cevapların dağılımına bakıldığında, %50,6'sı “Spor yapınca kendime olan güvenimin artıyor”, %48,2'si “spor yaparak rahatlıyorum”, %36,3'ü “motivasyonumun artıyor” ve %17,9'u da “ailesinin destekliyor” şeklindedir (Tablo10).

Sonuç olarak; Gelişimlerinin en önemli dönemlerinde olan ilk ve orta öğretim öğrencilerinin, boş zamanlarını spor yoluyla değerlendirmeleri konusunda gereken rehberlik yapılmalı, uygun ortamlar hazırlanmalıdır. Gerek saha – tesislerin, gerekse araç-gereçlerin, imkânlar dâhilinde gençler tarafından kullanılmasına imkân verilmelidir. Toplumlarda bireylerin spora katılımı ve bunu düzenli olarak devam ettirmesi ile sosyo ekonomik düzey arasında ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Çalışmalar, gelir düzeyi orta ve yüksek olan ailelerin çocuklarının, gelir düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarına göre daha fazla spora aktif katılım gerçekleştirdiklerini ve bunu sürdürebildiklerini göstermektedir^{14,15}. Aileler, beden eğitimi öğretmenleri, rehber öğretmenler ve eğitim kurumları başta olmak üzere, ilgili kişi ve kurumlar üzerlerine düşen görevleri yapmalı ve

gençlerimizin gelişiminde önemli bir pay sahibi olan spor konusunda gerekli yönlendirmeleri ve rehberliği yapmalıdırlar.

İlk ve orta öğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor dersleri ile faaliyetlerinin önemi anlaşılacak, uygulamadaki eksikliklerin giderilmesi öğrencilerin sosyo-kültürel donanımlarını arttırarak eğitimlerine önemli ölçüde katkı sağlayacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

- 1.Yetim, A.A. Sosyoloji ve Spor, Ankara :Topkar Matbaacılık,2000.
- 2.Karaküçük S., Yetim A.A. Okul Yöneticilerinin Ders Dışı Etkinliklere Yaklaşımları, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1999; 4(3).
- 3.Albayrak M., Yıldız A., Berber K., Büyükkasap E. İlköğretimde Ders Dışı Etkinliklerin ve Bunlarla İlgili Öğrenci Davranışları Hakkında Velilerin Görüşleri, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2004; 12, 1 .
- 4.Pehlivan, Z. Ders Dışı Okul Spor Etkinlikleri ve Yeniden Örgütlenmesi, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 1998; 9, 1.
- 5.Çoban, B. Devcioğlu, S. Güler, G. Sarıkaya, M. Turan, M. Okul Takımlarında Faaliyet Gösteren Sporcu Öğrencilerin Faaliyet Amaçları ve Beklentileri Üzerine Bir Çalışma (Elazığ İli Örneği), Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, 2003; 396- 404.
- 6.Bauman, S. Praxis der Sportpsychologie. München BLV Verlagsgesellschaft GmbH 1986 (Çev. İkizler, H.C. , Özcan, A.O). Uygulamalı Spor Psikolojisi, İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım, 1994:25-45
- 7.Şenerler, S. Spor Yapan ve Yapmayan Gruplarda Kişilik ve Benlik Boyutlarının Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 1993.
- 8.Tatar, Y. İşitme Özürlülerde Spor ve Ruhi Faydaları Özürlü-İşitme-Özürlü Ekseninde Bir Analiz, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; 1995.
- 9.Yıldırım, İ., Yetim, A.A. Ortaöğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma”, Gazi Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1996; 3(3): 36–43.
- 10.Şimşek, D., Gökdemir, K. Ortaöğretimde atletizm yapan sporcu öğrencilerin atletizm branşına yönelme nedenleri ve beklentileri, Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006;4 (3): 83-90.
- 11.Yıldız, G.H. Ortaöğretim kurumları spor alanında okuyan öğrencilerin spora başlama ve bu alanı seçme nedenleri ile beklentileri, Gazi Üniversitesi; Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- 12.Çon, M. Yetim, A.A, Ağaoğlu, S.A, Taşmektepligil, M.Y.Elit Düzeyde Spor Yapanların

Spora Yönelmelerinde İlk ve Orta Öğretim Kurumlarının Etkisi Üzerine Bir Araştırma”, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1997;2(1), 41-53 .
13.Göktaş, Z.; Farklı Sosyo-Ekonomik Yapıdaki Orta Öğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Spora Katılımına Etki Eden Faktörler” Gazi.Üniversitesi. Gazi Eğitim Fak. Dergisi, 1996; 16, 1: 157-170.

14.Larsen, P.G., McMurray, R.G., Popkin, B.M. Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns, Pediatrics, 2000;105:6.
15.Seabra, A.F., Mendonc, D.M., Thomis, M.A., Peters, T.J., Maia, J.A.; Associations between sport participation,demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents, The European Journal of Public Health, 2007;16 :1-6.

FUTBOL TUTUM ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

Erman ÖNCÜ¹

Özbay GÜVEN²

¹ Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon, Türkiye

² Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, Türkiye

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin futbola yönelik tutumlarını ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Araştırmaya 2005-2006 Eğitim-Öğretim Yılı bahar yarıyılında, Mersin Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören 89'u kadın ve 74'ü erkek olmak üzere toplam 163 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacıyla ölçekte bulunan 40 maddeye ilişkin yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinde; ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiş ve madde sayısı da 19'a indirilmiştir. Madde yük değerleri 0,659 ile 0,912 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için ise Cronbach Alfa güvenirlik ve iki yarı test korelasyonu (Spearman Brown) katsayısına bakılmış ve bu değerler sırasıyla 0,97 ve 0,96 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin futbola yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla hazırlanan ölçeğin, yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, tutum, ölçek, geçerlik, güvenirlik.

THE DEVELOPMENT OF SOCCER ATTITUDE SCALE

ABSTRACT

The objective of this study is to develop a valid and reliable scaling tool to scale attitudes of university students' towards soccer. In 2005-2006 spring term, 89 female and 74 male, totally 163 university students from different departments in Mersin University participated into the study. In the exploratory and confirmatory factor analysis conducted concerning 40 items in the scale in order to check validity of scale; it was determined that the scale is a 1-factor scale and the number of items was reduced to 19. Item load values are between 0,691 and 0,804. In order to test reliability of the scale, Cronbach Alfa reliability and two-halves test correlation (Spearman Brown) coefficients were checked and the said values were found as 0,97 and 0,96 respectively. As a conclusion; it was determined in the outcome of the study of validity and reliability that the scale prepared for scaling attitudes of university students' towards soccer is a practicable scaling tool.

Keywords: Soccer, attitude, scale, validity, reliability.

* Bu çalışmanın özeti, Fenerbahçe Spor Kulübü 100.Yıl Spor ve Bilim Kongresi (29 Kasım-1 Aralık 2007-İstanbul)'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Futbol, oyun kuralları gereği belirlenmiş sınırlı bir alanda²⁰, 11'er kişilik iki takım arasında oynanan, küre biçimindeki özel bir topun eller ve kollar kullanılmadan (kaleciler hariç) ayak, kafa ve vücudun öteki kısımlarıyla vurularak rakip kaleye sokulmasına dayalı bir oyun²¹ olarak tanımlanabilir³⁷. Ancak futbolu sadece "sportif bir oyun" kavramıyla ifade etmek, onu tanımlamak için çok da yeterli değildir. Futbol, her kesimden-mesleki konumları ve statüleri ne olursa olsun-insanın yaşamını renklendiren, üretkenliklerini ve verimliliklerini artırabilmeleri bakımından kullanılabilirliği yüksek bir spor branşıdır. Aynı zamanda futbol, insanların, sağlıklı yaşam için bir spor programı çerçevesinde uygulayabilecekleri bir etkinliktir⁴¹.

Futbol, 1,4 milyon takım, 300000 spor kulübü ve 240 milyondan fazla sporcu² ve sayıyla ifade edilemeyecek seyircisi ile günümüzün en popüler spor dalıdır. Oynayabilmek için özel bir vücut yapısına gerek olmamasının, çok kişi ile oynanmasının, seyir zevki vermesinin ve yaklaşık yüz yıldır değişmemiş oyun kurallarının futbolun bu kadar çok popüler olması üzerinde önemli etkileri vardır³⁷. Ayrıca İçerisinde risk, dinamizm, heyecan, güç ve seyir zevki olan bir spor branşı olma, binlerce hatta on binlerce kişiyi aynı anda aynı alana toplama ve seyretme imkânı sunması da futbolu kitleleştiiren diğer etkenler olarak gösterilebilir²⁴. Kendisi de futbol

oynamış olan, ünlü yazar Albert Camus, "İnsan ruhunun bütün birikimi futbol sahasından geçer" diyerek futbolun geniş kitleleri bu kadar derinden etkilemesinin bir başka yönüne vurgu yapmaktadır⁴³.

Futbolun bu denli popüler bir spor dalı olması, futbol, futbolseverlik, futbol ilgisi veya futbol zevki gibi kavramların incelenmesi gerekliliğini de ortaya çıkartmaktadır¹¹. Özellikle futbola yönelik ilgilerin oluşum süreçlerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi bu bağlamda ayrıca bir önem arz etmektedir. İnsanların bir bölümünün, spor dallarına yönelmeleri bir bölümünün yönelmemeleri, sporun insanlar üzerinde meydana getirdiği sosyo-psikolojik etkileşime bağlı olarak ortaya çıkmaktadır²². Yapılan çalışmalarda da görüldüğü üzere, kişilerin spor yapmaları ve spora başlamaları üzerinde kuvvetli etki gösteren faktörler; aile, birincil gruplar, referans grupları, meslek, gelir seviyesi, yaş, cinsiyet ve serbest zaman faaliyetlerine imkân verecek ortamın varlığı şeklinde sıralanabilir²³. Bunun yanında futbola yönelik ilgilerin oluşumunda, toplumun büyük bir çoğunluğu tarafından; kişilerin eğitim ve kültür seviyelerinin düşük olmasının, önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Acaba futbola yönelik tutumlar nasıl oluşmaktadır? Bu soru da bizi sosyal psikolojinin en önemli konularından biri olan "tutumlar" konusuna sevk etmektedir.

Bilimsel olarak incelenmesi 19.yy'da başlayan tutum, Latince olan

kökeninde ‘harekete hazır’ anlamına gelmektedir³. Allport (1967) tutumu, ‘bireyin ilgili durum ya da nesnelere ilişkin tepkisi üzerinde dinamik ya da yönlendirici bir etki yapan, yaşantı içinde biçimlenmiş bir zihinsel ya da sinirsel hazırlık durumu’ şeklinde tanımlamaktadır¹. Başka bir tanıma göre ise tutum, psikolojik bir sürecin herhangi bir değer yargısıyla damgalanmış bir nesne veya duruma ilişkin olarak bireyin olumlu mu yoksa olumsuz mu duygusal tepki göstereceğini belirleyen oldukça sürekliliği olan bir hazır olma durumudur³⁵. Tutumlar ve onların oluşması, değişmesi/değiştirilmesi, ölçülmesi genelde psikolojinin, özelde sosyal psikolojinin önemli konularından birini oluşturmaktadır¹⁴. Hatta pek çok yazar sosyal psikolojiyi, tutumların bilimsel incelenmesi olarak tanımlar ve yaşamda her şeyin insanların tutumlarına bağlı olduğunu ileri sürerler. Tutum konusuna bu denli önem verilmesinin nedeni; bireyin çevresine uyumunu kolaylaştıran bir sistem oluşturmalarının yanı sıra, davranışlarını da yönlendirici bir güce sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Tutumların davranışların gerisindeki yönlendirici güçler olduğu bilinmektedir. Tutum

dinamiğinin incelenmesi ile bir yandan; tutumların işleyiş biçimi belirlenebilecek ve davranışların ön kestirimleri olanağı doğacak, diğer yandan tutum değişimi sürecinin koşulları saptanacak ve insan davranışları, tutumları kontrol edilerek denetim altına alınabilecektir²¹.

Literatür incelendiğinde, yapılan çalışmalar daha çok meslek, gelir, yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerle futbol sporuna katılım arasındaki ilişkiler üzerine yoğunlaşmıştır. Oysaki davranışların arkasında tutum gibi önemli bir güç bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, bireylerin futbola yönelik tutumlarının tespit edilmesinin önemi de ortaya çıkmaktadır. Gerek yurtdışında^{9,13,26,36} gerekse de yurtiçinde^{12,17,28,29,31,32,44} beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışmalarının yapıldığı görülmekle birlikte literatürde spor branşına yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışmalarının başlıcalarının; Yağlı Güreşlere Yönelik Tutum Ölçeği¹⁸ ve Basketbol Tutum Ölçeği²⁷ olduğu gözlenmiştir.

Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin futbola yönelik tutumlarını ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Günümüzün en popüler spor dalı olan futbola yönelik tutumları etkileyen faktörlerin

belirlenmesi ve tutumların oluşumunda etkili olan süreçlerin bilimsel olarak incelenmesi sonucu elde edilecek bulgular, spor politikalarına yön vermek açısından oldukça önemlidir. Bu bakımdan böyle bir ölçeğin hazırlanmasının, genelde futbola yönelik tutumları etkileyen faktörleri belirlemede özelde ise eğitim seviyesi ile futbola yönelik tutumlar arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmada gerekli olacağı düşüncesinden hareketle ‘Futbol Tutum Ölçeği’ geliştirilerek kullanıma hazır hale getirilmeye çalışılmıştır.

MATERYAL ve METOD

Araştırmada; mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan, betimsel ve taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2005-2006 Eğitim-Öğretim Yılı bahar yarıyılında, Mersin Üniversitesi’nde farklı bölümlerde öğrenim gören, tesadüfi yöntemle seçilmiş 89 (yaş ortalaması $19,69 \pm 1,47$)’u kadın ve 74 (yaş ortalaması $20,84 \pm 2,82$)’ü erkek olmak üzere toplam 163 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, 20 yaş ve altında 106 (%65), 21 yaş ve üstünde 57 (%35) öğrenci olup öğrencilerin yaş ortalaması $20,21 \pm 2,26$ ’dır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 89 (%55)’u spor

yaptığını, 74 (%45)’ü ise spor yapmadığını; 121 (%74)’i futbol oynamış olduğunu, 42 (%26)’si ise hayatında hiç futbol oynamadığını; 137 (%84)’si yakın arkadaşları arasında futbolla ilgilenen birisinin olduğunu, 26 (%16)’sı da olmadığını belirtmiştir.

Ölçme Aracının Geliştirilmesi

Ölçme aracının geliştirilmesi aşamasında, çalışma evreninde tesadüfi olarak belirlenen bazı öğrencilerle karşılıklı görüşmeler yapılmış daha sonra 20 öğrenciye ‘açık uçlu soru anketi’ ile uygulama yapıp öğrencilerin konu ile ilgili görüşleri yazılı olarak alınmıştır. Toplanan açık uçlu anket formlarına içerik analiz uygulanarak tutum konusu ile doğrudan ilgili ve ilgili olduğu kabul edilen ham ifadeler oluşturulmuştur⁴⁰. Oluşturulan ham ölçek ifadeleri beden eğitimi ve spor anabilim dalı öğretim elemanları, futbol antrenörleri ve ölçme ve değerlendirme anabilim dalı öğretim elemanlarının görüş ve değerlendirmelerine sunulup daha önce başka araştırmacılar tarafından çeşitli konularda hazırlanan tutum ölçeklerindeki ölçek ifadeleriyle kıyaslanmıştır. Tutum ölçeğine ilişkin maddeler yazılırken öncelikle tutum ve tutum ölçülmesine ilişkin literatür taraması yapılmış, tutumun boyutları gibi tutuma ilişkin kuramsal yapıya uygun hususlar dikkate alınmıştır. Burada öncelikle maddelerin kapsam geçerliliğinin sağlanmasına çalışılmıştır. Bu incelemeden sonra, anketin uygulanacağı örnekleme benzer

10 kişiye anketi bire-bir uygulayıp tepkileri alındıktan sonra ankete son şekli verilmiştir¹⁴.

“Tutum Ölçeği”, başlangıçta 50 ifadeden oluşmuş, ancak uzman görüşleri, öğrenci dönütleri ve tutumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğeleri dikkate alınarak ölçekteki madde sayısı 40’a indirilmiştir. Bu ifadelerden 18’i olumlu, 22’si olumsuzdur. Üniversite öğrencilerinin futbola yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, 5’li Likert tipindedir. Likert tipi ölçekler, tutum ölçekleri içinde en yaygın olarak kullanılanıdır. Bunun nedeni, Likert tipi ölçeklerin geliştirilmesinin diğer ölçek tiplerine göre daha kolay ve kullanılabilirliğinin de daha yüksek olmasıdır⁴⁰. Olumlu tutum ifadelerinin seçenekleri ‘Tamamen Katılıyorum’, ‘Katılıyorum’, ‘Kararsızım’, ‘Katılmıyorum’, ‘Hiç Katılmıyorum’ şeklinde sıralanmış; 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Olumsuz ifadelerin seçenekleri ise 1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde ters olarak puanlanmıştır.

İşlem

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulaması, öğrencilerin serbest zaman dilimleri içerisinde gerçekleştirilmiştir. Yönergede, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak veri toplama araçlarının doldurulması hakkında detaylı

bilgilere yer verilmiştir. Veri toplama araçları, öğrenciler tarafından gönüllü olarak doldurulmuştur. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları, kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuştur. Daha sonra üniversite öğrencilerine uygulanan anketlerin geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Öğrencilerden elde edilen veriler, SPSS 16.0 ve LISREL 8.54 bilgisayar paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin geçerlik ve güvenilirliğine kanıt sağlamak amacıyla yapılan analizler aşağıda sunulmuştur:

- Verilerin faktör analizine uygunluğunu saptamak amacıyla, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Sphericity testi,
- Faktör yapısını belirlemek amacıyla temel bileşenler faktör analizi,
- Faktör yapısına kanıt sağlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi,
- Güvenirliğe kanıt sağlamak amacıyla Cronbach Alpha ve Spearman Brown katsayıları,
- Madde geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla madde-toplam test korelasyonları.

BULGULAR

Çalışma kapsamına alınan örneklem yeterliliğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) değeri 0,97; Barlett Testi de anlamlı (6695,917) bulunmuştur ($p < 0,001$) (Tablo 1). Tutum ölçeğinde bulunan 40 maddeye ilişkin ilk faktör

analiz sonuçlarına göre faktör sayısı 4 olarak belirlenmiştir. Daha sonra yapılan analizlerde faktör sayısı 1'e madde sayısı da 19'a indirilmiştir. Bu maddelerden 17'si olumlu, 2'si olumsuzdur. Aşağıdaki tabloda tutum ölçeğine ait faktör analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 1. KMO ve Barlett Testi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Uyum Ölçüsü					0,97
				X ²	6695,917
Barlett Küresellik Testi				Sd	780
				p	0,000

Tablo 2. Tutum Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

No	Maddeler	Faktör Ortak Varyansı	Faktör Yük Değeri
1	Futbolla ilgili programları seyretmekten zevk alıyorum.	0,744	0,863
2	Futbol beni mutlu ediyor.	0,757	0,870
5	Futbol beni heyecanlandırıyor.	0,497	0,705
9	İmkânım varsa futbolla ilgili yayınları almaya özen gösteririm.	0,674	0,821
10	Televizyonda futbolla ilgili bir yayın görürsem başka kanala geçerim.	0,631	0,794
11	Futbolu hayatımın bir parçası olarak görüyorum.	0,666	0,816
15	Bir futbol programını seyretmek için uykusuz kalmayı göze alırım.	0,703	0,838
16	Futbola, medyada daha fazla yer verilmesi gerektiğini düşünüyorum.	0,434	0,659
18	Futbol bana keyif vermiyor.	0,666	0,816
19	Futbolla ilgili gazete yazılarını okumayı severim.	0,761	0,872
21	Futbolun beni rahatlattığını düşünüyorum.	0,795	0,892
23	Futbol için deli oluyorum.	0,664	0,815
24	Futbola özel olarak zaman ayırırım.	0,763	0,874
25	Futbolla ilgili televizyon programlarını kaçırmam.	0,681	0,825
29	Futbol üzerine yazılmış kitap bulursam okurum.	0,633	0,795
32	Futbolla ilgili bir şey duyduğumda dikkatimi hemen o noktaya çeviririm.	0,733	0,879
37	İnsanlarla futbol üzerine konuşmaktan hoşlanırım.	0,831	0,912
38	Futbolsuz bir yaşam düşünemiyorum.	0,734	0,857
39	Genellikle, bir gazetenin önce futbolla ilgili sayfalarına bakarım.	0,643	0,802

Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve bu yapının da 19 maddeden oluştuğu belirlenmiştir. Faktör yük değerleri 0,659 ile 0,912 arasında

Tablo 3. Tutum Ölçeği Faktör Yapısı

Faktör	Özdeğer	Varyans Yüzdesi (%)
1	13,05	68,69

değişmektedir. Aşağıdaki tabloda tutum ölçeğini oluşturan tek faktöre ilişkin özdeğer ve varyans yüzdesine ait sonuçlar sunulmuştur.

Açımlayıcı faktör analizi elde edilen tek faktörlü yapı, doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Artık Ortalamaların Karekökü (RMR), Standardize Edilmiş

Artık Ortalamaların Karekökü (SRMR), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), İyilik Uyum İndeksi (GFI), Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI) ve Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI) uyum değerleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Tutum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

X ²	sd	X ² /sd	RMSEA	RMR	SRMR	CFI	GFI	AGFI	NFI	NNFI
235,22	145	1,62	0,06	0,05	0,03	0,99	0,87	0,83	0,98	0,99

Aşağıdaki tabloda, ölçekte yer alan 19 maddeye ilişkin güvenirlik analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 5. Tutum Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları

	Cronbach Alfa	Spearman Brown
Ölçek	0,97	0,96

Aşağıdaki tabloda tutum ölçeğini oluşturan maddelere ilişkin ortalama, standart sapma, madde-toplam

korelasyonu ve madde silindiğinde güvenirlik katsayılarına ait sonuçlar sunulmuştur.

Tablo 6. Madde-Toplam Test Korelasyon Sonuçları

Madde No	Ort	Ss	Madde Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğinde Cronbach Alfa
1	2,92	1,48	0,85	0,97
2	2,91	1,47	0,85	0,97
5	3,03	1,44	0,68	0,97
9	2,47	1,40	0,80	0,97
10	2,91	1,44	0,77	0,97
11	2,23	1,28	0,79	0,97
15	2,18	1,35	0,82	0,97
16	2,14	1,21	0,63	0,97
18	3,18	1,43	0,80	0,97
19	2,79	1,43	0,86	0,97
21	2,75	1,45	0,88	0,97
23	1,96	1,25	0,79	0,97
24	2,28	1,33	0,85	0,97
25	2,15	1,22	0,80	0,97
29	2,45	1,33	0,77	0,97
32	2,40	1,31	0,86	0,97
37	2,66	1,40	0,90	0,97
38	2,40	1,28	0,84	0,97
39	2,17	1,37	0,78	0,97

Tablo 6 incelendiğinde madde-toplam test korelasyonlarının 0,63 ile 0,90 arasında değiştiği ve maddelerin her birinin ölçekten atıldığı takdirde güvenirlik katsayısını (Cronbach Alfa) azaltmadığı görülmektedir.

Ölçekten elde edilecek toplam puan 19 ile 95 arasında değişmektedir. Tutum ölçeği geliştirme çalışmasında puan ortalaması 47,99 ve standart sapma 2,14 olarak bulunmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışma kapsamına alınan örneklem yeterliliğini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda; KMO 0,97; Barlett testi sonucu anlamlı bulunmuştur ($X^2=6695,917$; $p<0,001$). Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling

Adequacy (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity Testi, verilerin faktör analizi için uygunluğunu belirlemek amacıyla kullanılır. KMO'nun 0,60'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu gösterir⁷. KMO değerinin 1'e yaklaştıkça mükemmel, 0,50'nin altında ise kabul edilemez (0,90'larda mükemmel, 0,80'lerde çok iyi, 0,70'lerde ve 0,60'larda vasat, 0,50'lerde kötü) olduğu belirtilmektedir⁴⁰. Faktör analizinde ayrıca evrendeki dağılımın normal olması gerekmektedir. Verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği Barlett testi ile sınımlanmaktadır. Bu test sonucunda elde edilen *chi-square* test istatistiğinin anlamlı çıkması, verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğinin göstergesidir¹⁰.

Test sonuçları verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda; tek faktörün ölçeğe ilişkin açıkladığı toplam varyansın %68,69, ölçeği oluşturan maddelere ilişkin faktör yüklerinin 0,659 ile 0,912; faktör ortak varyanslarının 0,434 ile 0,831 arasında olduğu görülmektedir. Maddelerin ortak faktör varyanslarının 1'e yakın ya da 0,66'nın üzerinde olması iyi bir çözümdür, ancak uygulamada bunu karşılamak genellikle zordur. Ortak faktör varyanslarının yüksek olmasının, modele ilişkin açıklanan toplam varyansı artıracığı dikkate alınmalıdır⁷. Verileri en uygun şekilde temsil edecek faktör sayısı, her faktör tarafından açıklanan toplam varyans yüzdesi ile belirlenir. Toplam varyans, her değişkenin varyansının toplamıdır. Modele alınacak faktör sayısı, öz değerleri birden büyük olan faktörlerin sayısı kadardır^{4,42}. Maddelerin yer aldıkları faktördeki yük değerlerinin 0,45 ya da daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüttür. Ancak uygulamada az sayıda madde için bu sınır değer, 0,30'a kadar indirilebilir. Bir faktörle yüksek düzeyde ilişki veren maddelerin oluşturduğu bir küme var ise bu bulgu, o maddelerin birlikte bir kavramı-yapıyı-faktörü ölçtüğü anlamına gelir⁷. Analize dâhil değişkenlerle ilgili toplam varyansın 2/3'ünün kapsandığı faktör sayısı, önemli faktör sayısı olarak değerlendirilir.

Özellikle sosyal bilim uygulamalarında bu değere ulaşmak zor olduğu için tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın en az %30, çok faktörlü ölçeklerde ise daha fazla olması beklenir⁵. Öz değer, hem faktörlerce açıklanan varyansı hesaplamada hem de önemli faktör sayısına karar vermede dikkate alınan bir katsayıdır. Faktör analizinde başlangıçta, genel olarak öz değeri 1 ya da 1'den büyük olan faktörler önemli faktörler olarak alınır⁷. Elde edilen bulgular, ölçeğin tatmin edici düzeyde geçerli bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Tutum ölçeğinin tek faktörlü yapısına kanıt sağlamak amacıyla yapılan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda; $\chi^2/sd = 1,62$, RMSEA = 0,06, RMR = 0,05, SRMR = 0,03, CFI = 0,99, GFI = 0,87, AGFI = 0,83, NFI = 0,98 ve NNFI = 0,99 değerleri elde edilmiştir. χ^2/sd , oranının 2'nin altında olması model ile veriler arasında mükemmel bir uyum olduğunu göstermektedir^{33,39}. RMSEA'nın 0,06'ya eşit ve küçük olması iyi uyum²⁰, RMR ve SRMR'nin 0,05'e eşit ve küçük olması mükemmel uyum⁷, CFI'nin 0,95'e eşit ve büyük olması mükemmel uyum^{6,38}, GFI'nin 0,90'a eşit ve büyük, AGFI'nin 0,85'e eşit ve büyük olması kabul edilebilir uyum³³, NFI ve NNFI'nin da 0,95 ve üzerinde olması mükemmel uyuma işaret etmektedir^{19,38}. GFI ve AGFI dışındaki tüm uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. GFI ve AGFI indeksleri,

örneklem büyüklüğüne çok duyarlı olduğu için büyük örneklemelerde daha uygun değerler vermektedir^{34,38,39}. Bununla birlikte^{15,25}, GFI'nın 0,85 ve üzerinde olmasını model-veri uyumu için yeterli kabul etmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular, açılımlayıcı faktör analizi sonucu elde edilen faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir.

Ölçeği oluşturacak maddeler ve ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda; ölçek için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının 0,97; Spearman Brown iki yarı test korelasyon katsayısının 0,96; madde-toplam test korelasyonlarının da 0,63 ile 0,90 arasında değiştiği ve maddelerin her birinin ölçekten atıldığı takdirde güvenilirlik katsayısını (Cronbach Alfa) azaltmadığı görülmektedir. Cronbach Alpha, ölçeğin güvenilirliği belirlenirken, ölçeğin tümü ve her bir alt ölçek için iç tutarlılık anlamında kullanılan bir güvenilirlik katsayısı hesaplama biçimidir¹⁶. İki yarı test güvenilirliği ise, testin maddelerinin tek-çift, ilkyarı-sonyarı veya yansız olarak iki eş yarıya ayrılarak testin iki yarısı arasındaki ilişkiden hareketle Spearman Brown formülü kullanılarak testin tamamı için hesaplanan korelasyon katsayısı ile açıklanır. Testi yarılama yöntemi olarak da bilinen iki yarı test güvenilirliği, elde edilen test puanları arasındaki tutarlılığı gösterir⁷. Hesaplanan güvenilirlik katsayısının 0,70 ve daha yüksek olması

test puanlarının güvenilirliği için genel olarak yeterli görünmektedir^{7,8}. Madde-toplam puan korelasyonu, test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklar. Madde-toplam korelasyonunun pozitif ve yüksek olması, maddelerin benzer davranışları örneklediğini ve testin iç tutarlılığının yüksek olduğunu gösterir. Madde-toplam korelasyon katsayılarının, testin toplanabilirlik özelliğini bozduğu için negatif olmaması ve en az 0,20 olması öngörülmektedir^{7,30}. Güvenirlik analizi sonucunda elde edilen bulgular, ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda tutum ölçeğinin kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin, futbola yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla hazırlanan ölçeğin yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucu elde edilen bulgular, 19 madde ve tek faktörden oluşan ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde geçerli ve güvenilir bir biçimde kullanılabileceğini göstermektedir.

Maddelerin yük değerlerinin (0,659-0,912) ve açıkladığı varyansın (%68,69) yüksek olması ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü yapısına güçlü kanıtlar oluşturmaktadır.

Bundan sonra yapılacak çalışmalarda ölçeğin ilköğretim ve lise öğrencileri gibi farklı gruplar üzerinde uygulanmasının, ölçeğin geçerliği ve güvenilirliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin, futbola yönelik tutumlarının tespit edilmesi ile spor politika ve planlamalarına temel olabilecek verileri ortaya koyarak, yeni projelere ve hizmetlere yön vermek mümkün olabilecektir. Araştırmanın ayrıca Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Türkiye Futbol Federasyonu ve kulüplerdeki; sporu topluma yaygınlaştırma ve genç nesiller üzerinde spor kültürünün oluşturulmasında etkili olabilecek sorumlu ve ilgili kişilere yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- 1.Allport G.W., Attitudes, In: Fishbein M (Editor), Attitude Theory and Measurement, John Wiley and Sons Inc., 1967. Aktaran: Erkuş A., Psikometri Üzerine Yazılar, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2003.
- 2.Arıkan N. ve ark., "2006 FIFA Dünya Kupasında Final ve Final Oynayan Futbol Milli Takımlarının Bazı Teknik ve Taktik Verilerinin Analizi" 3.Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi. pp. 66, 9-11 Ocak 2009.
- 3.Arkonaç S.A., Sosyal Psikoloji, Değiştirilmiş ve Genişletilmiş 2.Baskı, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 2001.
- 4.Balcı A., Sosyal Bilimlerde Araştırma, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, 1995.
- 5.Bayram N., Sosyal Bilimlerde SPSS İle Veri Analizi, Ezgi Kitabevi, Bursa, 2004.
- 6.Brown T.A., Confirmatory Factor Analysis for Applied Research, 1st Edition, Guilford Publications, Inc., NY, 2006.
- 7.Büyüköztürk Ş., Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2004.
- 8.Carter C.D., Doing Quantative Psychological Research: From Design to Report, Psychology Pres Ltd., UK, 1997.
- 9.Cheffers J.T.F. ve ark., "The Development of An Elementary Physical Education Attitude Scale" Physical Educator. 33. pp. 30-33, 1976.
- 10.Çapri, B. ve Kan, A., "Öğretmen Kişilerarası Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik

- ve Güvenirlik Çalışması" Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2(1). pp. 48-61, 2006.
- 11.Çoban T., "Futbol Tutkusu ve Fanatizm", Taraftar Gazetesi, 17 Ekim 2008. <http://taraftargazetesi.com/Makale.aspx?ID=10558>, Erişim Tarihi: 23 Ocak 2009.
- 12.Demirhan G. ve Altay F., "Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumları Ölçeği II" Spor Bilimleri Dergisi. 10(2). pp. 9-20, 2001.
- 13.Demura S.N.C., "A Study of General Attitudes of Femela College Student's towards Physical Education Practice: Construction of A Questionnaire of General Attitudes" Bulletin of the Faculty of Education. Kanazawa University. Educational Science. 40. pp. 247-257, 1991.
- 14.Erkuş A., Psikometri Üzerine Yazılar, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2003.
- 15.Frias C.M. ve Dixon R.A., "Confirmatory Factor Structure and Measurement Invariance of the Memory Compensation Questionare", Psychol Assess. 17(2). pp. 168-178, 2005.
- 16.Gömlüksiz M.N., "Kitap Okuma Alışkanlığına İlişkin Bir Tutum Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği" Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 14(2). 2004.
- 17.Güllü M. ve Güçlü M., "Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi" Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3(2). pp. 138-151, 2009.
- 18.Güven Ö. ve Öncü E., "Yağlı Güreşlere Yönelik tutum Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım 2006.
- 19.Hu L. ve Bentler P.M., "Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives", Structural Equation Modeling. 6. pp. 1-55, 1999.
- 20.İnal A.N., Futbolda Eğitim Öğretim, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.
- 21.İnceoğlu M., Tutum Algı İletişim, V Yayınları, Ankara, 1993.
- 22.Korkmaz F., "Voleybol Sporcularını Voleybola Yönelten Bazı Motivasyonel Faktörler", Hacettepe Üniversitesi Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi. 2. pp. 31, 2003.
- 23.Kut S. ve Koşar N., Aile ve Çevre Sorunlarının Gencin Kişiliğine Etkisi, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara, 1998.
- 24.Küçük V. ve ark., "Türkiye Üniversitelerarası Salon Futbolu Şampiyonasına Katılan Futbolcuların Denetim Odağı Açısından Değerlendirilmesi" 3.Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi. pp. 67, 9-11 Ocak 2009.
- 25.Marsh H.W. ve Balla J., "Goodness of Fit Confirmatory Factor Analysis: The Effects of Sample Size and Model Parsimony", 1992. <http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED349316.pdf>, Erişim Tarihi: 15 Şubat 2011.
- 26.Martens F.L., "A Scale for Measuring Attitude toward Physical Education in the Elementary School" The Journal of Experimental Education. 47(3). pp. 239-247, 1979.
- 27.Öncü E. ve ark., "Basketbol Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliği ve Güvenirliği Çalışması"

- 4.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 9-11 Kasım 2007.
- 28.Öncü E. ve Cihan H., “Sınıf Öğretmenliği Programı Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” 4.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 9-11 Kasım 2007.
- 29.Öncü E., Ana-Babaların Çocuklarının Beden Eğitimi Dersine Katılımına Yönelik Tutumları ve Beklentileri. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 2007.
- 30.Özdamar K., Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi I, 2.Baskı, Kaan Kitabevi, Eskişehir, 1999.
- 31.Özer D. ve Aktop A., “İlköğretim Öğrencileri İçin Hazırlanmış Bir Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeğinin Adaptasyonu” Spor Bilimleri Dergisi. 14(2). pp. 67-82, 2003.
- 32.Pehlivan Z., “Beden Eğitimi Dersi İçin Tutum Ölçeği Geliştirme” 5.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 5-7 Kasım 1998.
- 33.Schermelleh-Engel K. ve Moosbrugger H., “Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Test of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures”, Methods of Psychological Research Online. 8(2). pp. 23-74, 2003.
- 34.Schumacker R.E. ve Lomax R.G., A Beginner’s Guide to Structural Equation Modeling, 1th Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., NJ, 1996.
- 35.Sherif M. ve Sherif C.W., Sosyal Psikolojiye Giriş II (Çev: M. Atakay ve A. Yılmaz), Sosyal Yayınlar, İstanbul, 1996.
- 36.Sherrill C. ve Toulmin M., “A Children’s Attitude Inventory toward Physical Education” Unpublished Manuscript. Texas Woman’s University. Denton, 1977.
- 37.Spor Ansiklopedisi, Milliyet Yay., İstanbul, 1991.
- 38.Sümer N., “Yapısal Eşitlik Modelleri”, Türk Psikoloji Yazıları. 3(6). pp. 49-74, 2000.
- 39.Tabachnick B.G. ve Fidel L.S., Using Multivariate Statistics, 4th Edition, Allyn and Bacon, Inc., MA, 2001.
- 40.Tavşancıl E., Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi, 1.Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.
- 41.Topkaya İ. ve Tekin T.A., Futbol, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004.
- 42.Turgut M.F. ve Baykul Y., Ölçekleme Teknikleri, ÖSYM Yayınları, Ankara, 1992.
- 43.Ulagay O., “Futbol Hayatın Aynası mı?” 2006. <http://makale.turcebilgi.com/kose-yazisi-88494-osman-ulagay-futbol-hayatın-aynası-mi.html>, Erişim Tarihi: 10 Mart 2009.
- 44.Yıldız Ö., Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ve Karşılaştıkları Problemler. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 2010.

EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA 6 HAFTALIK FİZİKSEL AKTİVİTELERİN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİ

Murat AKYÜZ¹ Murat TAŞ¹ Öznur AKYÜZ² Rahime TAŞ³

Akın ÇELİK⁴

¹Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

²Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

³Aşağı Karabal Köyü İlköğretim Okulu

⁴Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı: Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda 6 Haftalık Fiziksel Aktivitelerin Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisini tespit etmektir. Çalışmaya, Ağrı ilindeki özel Eğitim merkezlerindeki yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları sırasıyla 14,50±3,43 yıl, 1,40±17,46 m, 36,21±12,00 kg, olan 14 eğitilebilir zihinsel engelli öğrenci gönüllü olarak katıldı. Kuvvet ölçümleri (pençe, sırt) el dinamometreleri ön test ve son test olmak üzere sağ sol pençe ve sırt kuvvetlerine bakıldı. Esneklik ölçümleri otur uzan sehpasıyla ön test ve son test olarak 3'er defa ölçüm alınarak yapıldı. Denge ölçümleri tecnobody PK 252 Prokin cihazı kullanılarak ön test ve son test olarak belirlendi. Verilerin istatistiksel analizleri; ön test ve son test değerleri arasındaki fark SPSS 15.0 paket istatistik programı kullanılarak, nonparametrik testlerden olan "Wilcoxon testi" yapıldı, sonuçlar 0.05 seviyesinde anlamlı olup olmadığı tespit edildi. 6 haftalık egzersiz öncesi ve sonrası esneklik ve kuvvet ölçümleri arasında (p<0.05) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda deneklerin ön test ve son test denge değerleri arasında da olumlu yönde anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (p<0.05, p<0.001).

Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların özel eğitim hizmeti aldıkları, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde hareket ve oyun eğitimi, fiziksel ve sosyal gelişimlerine olumlu katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Eğitilebilir Zihinsel Engelli, Egzersiz, Denge

THE EFFECTS OF EDUCABLE MENTALLY DISABLED CHILDREN'S SIX WEEKS OF PHYSICAL ACTIVITIES ON SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS

ABSTRACT

The aim of this study is to determine effects on physical and physiological parameters of six weeks of physical activities of educable mentally disabled children's. 14 educable mentally disabled children's of special education centers of Ağrı Providence involved in this study voluntarily. Power measurement were completed by taking pre-test and post-test results via looking at their paw and back power with hand dynamometer. Flexibility results were reached by pre-test and post test mesurement on sit and lie table in three times of each week. Balance measurement was determined as pre-test and post test results by using Technobody PK 252 Prokin Device. Data was analysed by using SPSS 15 Statistical Program package with Wilcoxon test, one of the non-parametric test, is to identify whether there is a significant difference between pre-test and post-test results. Significant difference (p<0,05) in power and flexibility mesurement was retained from test results taken before and after six weeks of physical exercises. At the same time, statistically significant difference (p<0,05, p<0,001) was determined in balance mesurement after analysing pre-test and post test results.

Phsical activity and play education have positive effects on physical and development of educable mentally disabled children's taking education in special education centers.

Key Words: Educable Mental Disabled, Exercises, Equilibrium

11th International Sport Sciences Congress, November 10 – 12, 2010, Antalya, Turkey, poster bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Sporun, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan sosyal bir etkinlik olmasından dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahip olduğu bir gerçektir. Bu noktadan hareketle, engelli bireylere yönelik spor faaliyetleri ne kadar gelişirse, engellilerin önündeki duvarlarda birer birer yıkılarak, onların topluma katkıları ve toplumunda engellilere katkıları da artacaktır¹.

Araştırmalar egzersiz ve sporun insan sağlığı üzerine olumlu etkilerinin tartışmasız olduğunu göstermektedir. Bu olumlu etki, toplumda yer alan engelli bireyleri de kapsamakta, fiziksel ve zihinsel gelişimleri ile birlikte onların toplum içinde daha iyi ilişkiler kurabilmesini sağlamaktadır².

Zihinsel engelli bireylerin genellikle gevşek kas yapısına sahip oldukları, zihinsel geriliğin artması ve yaşın da ilerlemesi ile motor gelişimde görülen kayıpta gittikçe arttığı görülmektedir³.

Zihinsel engelli bireyler de diğer insanlar gibi yeme, içme, sevme, sevilme, kabul edilme, başarılı olma gibi biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlere sahiptirler. Kendilerine güvenleri az olduğundan grup etkinlikleri sırasında lider olmaktan çok, başkasına uymayı ve taklit etmeyi tercih ederler⁴.

Spora yönlendirilen engelli bireylerin, topluma uyum sağlama süreci hızlanırken aynı zamanda fiziksel ve

fizyolojik kapasitelerinde de olumlu gelişme sağlayacağı yadsınamaz bir gerçektir. Engelli bireylerin yaşadığı sorunlar, sadece engellilere ait değil aynı zamanda çevrelerinin, ailelerinin ve toplumun tüm üyelerinin bir sorunudur.

Bütün bu bilgilerin ışığında çalışmanın amacı; eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda 6 haftalık fiziksel aktivitelerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisinin araştırılmasıdır.

MATERYAL ve METOD

Deneklerin Seçimi

Araştırmaya Ağrı ilindeki özel Eğitim merkezlerindeki yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları sırasıyla 14,50±3,43 yıl, 1,40±17,46 m, 36,21±12,00 kg, olan 14 eğitilebilir zihinsel engelli öğrenci gönüllü olarak katıldı.

Araştırmaya katılan deneklere 6 hafta boyunca motor becerilerini geliştirmek amacıyla;

- Koşu hızı (20-40m. çalışmaları)
- Çabuk kuvvet (Fırlatma topuyla ölçümler)
- Sıçrama kuvveti (Adım atlama)
- Hareket koordinasyonu (Oyun yeteneği “eğitsel oyunlar”)
- Hareket koordinasyonu (Engellerle yapılan “istasyonlarla yapılan çalışmalar”)
- Bacak, kol gövdenin sahip olduğu kuvvet (Basit kuvvet alıştırmaları)

- Toplam motorik özellikler düzeyi (Sportif oyunlarda, stafet yarışlarındaki başarı düzeyi)
- Motor öğrenme davranışı (Hareket koordinasyonu)
- Kuvvet ve hareket sürati
- Kısa sürede birçok kez alıştırma yapmak (Deneme antrenmanı)
- Kısa süreli bir alıştırmada verim düzeyi ve davranış biçimi
- Genel ve özel sportif verimliliği artırıcı fiziksel aktiviteler yaptırılmıştır.

Uygulanan Testler

Pençe Kuvveti Ölçümü: Sağ ve sol pençe kuvveti 0–100 kg arası kuvveti ölçebilen “Therapeutic Instrument Clifton” marka el dinamometresi ile ölçülmüştür⁵.

Sırt kuvveti ölçülmesi: Testin amacı sırt ve bel ekstensörlerinin kuvvetini ölçmektir. Takei marka sırt ve bacak (back and lift) dinamometresi kullanılarak ölçümler yapılmıştır⁶.

BULGULAR

Tablo1. Deneklere İlişkin Demografik ve Fiziksel Özelliklerin Dağılımı

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Yaş (yıl)	14	10,00	22,00	14,50	3,43
Boy (cm)	14	114,00	170,00	140,35	17,47
Vücut Ağırlığı (kg)	14	15,00	60,00	36,21	12,00

Tablo 1 de denek gurubunun demografik ve fiziksel özelliklerine ilişkin özelliklerin dağılımına baktığımızda, yaş ortalamaları 14,50±3,43 yıl, boy

Esneklik: Testin amacı deneklerin esneklik düzeylerini tespit etmektir. Deneklerin esneklik ölçümleri otur-eriş testiyle yapılmıştır⁷.

Sprint: Testin amacı deneklerin sprint hızlarını belirlemektir. Ölçüm powertimer newtest 300 performans cihazı ile yapılmıştır.

Denge: Testin amacı deneklerin statik ve dinamik dengelerini belirlemektir. Ölçümler tecnobody PK 252 Prokin cihazı kullanılarak gerçekleştirildi.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizi, SPSS 15.00 istatistik paket programı kullanılarak aritmetik ortalaması (X), standart sapması (S), tespit edilmiştir. Ön test ve son test değerleri arasındaki fark SPSS 15.0 paket istatistik programı kullanılarak nonparametrik testlerden "Wilcoxon testi" yapılmış sonuçlar 0.05 seviyesinde anlamlı olup olmadığı tespit edildi.

ortalamaları 1,40±17,46 m, vücut ağırlıkları 36,21±12,00 kg, olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Deneklerin Kuvvet, Esneklik ve Sprint Değerleri

	N:14	minimum	maksimum	x	ss
Sağ Pençe kuvveti (kg)	öntest	6,70	37,50	16,65	8,09
	sontest	5,70	39,90	17,90	9,44
Sol Pençe kuvveti (kg)	öntest	5,30	34,00	15,90	7,99
	sontest	6,10	32,70	16,90	7,98
Sırt kuvveti (kg)	öntest	23,50	109,00	39,82	23,50
	sontest	20,50	109,70	44,30	22,21
Esneklik (cm)	öntest	3,00	29,00	17,50	7,92
	sontest	5,00	34,00	20,00	8,60
20 m sprint	öntest	9,00	55,00	21,78	14,29
	sontest	5,00	22,00	12,07	4,66

Tablo 2 incelendiğinde deneklerin 6 haftalık egzersiz öncesi sağ ve sol pençe kuvveti, sırt kuvveti ve esneklik değerleri ile 6 haftalık egzersiz

sonrası sağ ve sol pençe kuvveti, sırt kuvveti ve esneklik değerleri arasında ($p<0.05$) anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Tablo 3. Deneklerin denge parametrelerinin karşılaştırılması

	N:14	minimum	maksimum	x	ss
C.O.P.X	öntest	-13,00	10,00	-,35	6,59
	sontest	-2,00	3,00	,78	1,62
C.O.P.Y	öntest	-17,00	22,00	-4,57	10,69
	sontest	-11,00	4,00	-3,42	5,18
F-B.S.D	öntest	5,00	33,00	11,07	8,88
	sontest	3,00	25,00	7,07	5,49
M.L-S.D	öntest	2,00	14,00	6,50	3,89
	sontest	,00	8,00	3,92	2,20
A.F-B.S (mm/sec)	öntest	9,00	55,00	21,78	14,29
	sontest	5,00	22,00	12,07	4,66
A.M-L.S (mm/sec)	öntest	5,00	27,00	13,00	7,00
	sontest	10,14	5,88162	4,00	24,00
PERIMETER (mm)	öntest	290,00	1646,00	710,92	416,62
	sontest	173,00	646,00	404,35	131,28
ELLIPS AREA (mm²)	öntest	317,00	7513,00	1728,28	2408,03
	sontest	157,00	3006,00	624,28	746,90

$p<0.05$, $p<0.01$

Tablo 3 incelendiğinde deneklerin ortalama öne arkaya yapılan hız(A.F-B.S), standart öne arkaya sapma (F-B.S.D), kullanılan çevre (PERIMETER) ve

kullanılan alan ELLIPSEE ön test ve son test değerleri arasında $p<0.01$ düzeyinde, standart sağa sola sapmalar (M.L-S.D) ön test ve son test değerleri arasında ise

$p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık varken, X eksenine merkezi noktaya yapılan basınç (C.O.P.X), Y eksenine merkezi noktaya yapılan basınç (C.O.P.Y) ve ortalama sağa sola yapılan hız A.M.L.S değerleri arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Eğitilebilir zihinsel engelliler için şimdiye kadar belirlenmiş bir antrenman programına rastlanmamıştır. Fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin tespitine ve gelişim seviyesine yönelik birçok çalışma bulunmaktadır. Düzenli yapılan antrenmanlar veya sportif faaliyetlerin zihinsel engellilerde bazı davranış değişikliğine ve motor gelişimlerine etkisinin olduğu belirtilmektedir⁸.

Araştırmaya katılan engelli çocukların demografik ve fiziksel özelliklerine ilişkin özelliklerin dağılımına baktığımızda, yaş ortalamaları $14,50 \pm 3,43$ yıl, boy ortalamaları $1,40 \pm 17,46$ m, vücut ağırlıkları $36,21 \pm 12,00$ kg, olduğu görülmektedir.

Rimmer (2004), 52 yetişkin zihinsel engelli bireyi 12 hafta boyunca haftada 3 gün 45 dakika antrenman programına tabi tutmuş ve vücut ağırlıklarında anlamlı azalma kaydetmiştir⁹.

Pommering (1994), 10 hafta boyunca uyguladığı aerobik egzersiz sonrasında 14 zihinsel engellinin vücut

ağırlıklarında anlamlı gelişme bulamamıştır¹⁰.

Yılmaz ve arkadaşları (2002), 10 hafta boyunca haftada iki kez 40 dakikalık yüzme ve su egzersizlerinde zihinsel engellilerin sürat parametresinde anlamlı gelişmeler bulmuşlardır¹¹.

Pitetti ve Fernhall (2004), 11–18 yaş grubu zihinsel engelli ve Down Sendromlu bireylerin 20m. koşu performansını değerlendirdikleri çalışmalarında, koşu performans değerlerini normal bireylere göre düşük bulmalarına rağmen sonuçları anlamlı kaydetmişlerdir¹².

Karahan ve ark. yaptıkları çalışmada eğitilebilir zihinsel engelli çocukların vücut ağırlığında ortalama 210 gr bir azalma, dengede duruş ve reaksiyon sürelerinde sırasıyla ortalama 0,30 sn, 49,61 ms oranında bir gelişme olmasına rağmen bu değerler istatistiksel olarak anlamsız olduğunu ($p > 0,05$), sağlık topu fırlatmada 54 cm'lik esneklik değerinde 6,73 cm bir gelişme, disklere dokunma ve 25 yada koşu sürelerinde sırasıyla 2,61, 0,46 sn oranında bir azalma, uzun atlama değerlerinde ise 18,19 cm'lik bir artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuşlardır. Bu çalışmada denge gelişimindeki sonuçların anlamsız olması, çalışmaların akut bir egzersiz yapılmış olmasından kaynaklandığı söylenebilir¹³.

Kelly (1987) ise 9 haftalık bir antrenman programı sonrası zihinsel engelli deneklerde üst ve alt gövde

kuvvetinde kontrol grubuna göre anlamlı gelişmeler kaydetmiştir¹⁴.

Rimmer (2004), 52 yetişkin zihinsel engelli bireyi 12 hafta boyunca kuvvet egzersizlerini de içeren antrenman programına tabi tutmuş, kas kuvveti ve dayanıklılıklarında anlamlı gelişmeler kaydetmiştir⁹.

Bu gelişmelerin aksine Otman ve arkadaşları (1989), eğitilebilir zihinsel engelli ve sağlıklı gençlerin kas kuvvetini manuel kas testi ile değerlendirmişler ve sonucunda üst ekstremitelerde parmak fleksör kaslarında anlamlı fark bulamamışlardır¹⁵.

İnal ve ark. (2008), İstanbul'da bir zihinsel engelliler ilköğretim ve meslek okulunda yapmış olduğu çalışmada yaş ortalaması 11.2 (7-12) olan 30 zihinsel engelli öğrencinin üst ekstremitelerde kuvveti olarak pençe el kuvveti (erkeklerde 24.41 ± 18.64 , kızlarda 11.26 ± 3.25 puond), esneklik için kulaç uzunluğu (136.75 ± 34.57 cm), alt ekstremitelerde kuvveti için sıçrama yüksekliği (1.91 ± 0.20 cm), ayakta durma dengesi (3.64 ± 3.47 sn sağ; 3.75 ± 2.74 sn sol) ve yürüme hızı (14.87 ± 2.50 sn) olarak bulmuşlardır¹⁶. Bu sonuçlarla bizim sonuçlar arasındaki farklılıklar denek gruplarının fiziksel özelliklerinden kaynaklanabilir.

Yamanaka ve ark.(1994) düzenlenen koşu programı sonrasında deneklerin fonksiyonel kapasitelerinde, French (1992) beş haftalık basamak tırmanma çalışmaları sonucunda

tırmanma sürelerinde anlamlı bir gelişme, Boswel (1993) dans çalışmalarının zihinsel engellilerin denge gelişimlerini olumlu etkilediğini belirtmektedirler^{17,18,19}.

Bu çalışmada kuvvet, sürat ve esneklik gibi motor becerilerde elde edilen sonuçlar daha önce bu konuda yapılmış sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Özer (1998), 3-6 yaş çocuklar arasında denge parametrelerini yaş gruplarına göre karşılaştırdığı araştırma raporunda, 3-4 yaş arasında önemli farklılık bulunurken, 4-5 yaş arasında önemli farklılık bulamadığını belirtmiştir²⁰.

Babkes (1999), aktif olarak spor yapan zihinsel engelli çocuklar ile spor yapmayan akranlarını sosyalleşme ve aile içi davranış özelliklerini değerlendirmiş ve spor yapanların lehine önemli oranda fark olduğunu belirtmiştir²¹.

Sonuç olarak;

Engelli bireyler için beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, tüm gelişim yönlerini destekleyici özelliği göz önünde bulundurulduğunda, bu etkin mekanizmanın, söz konusu kurumlarda vazgeçilmez bir araç olarak kullanılması kaçınılmazdır. Zihinsel engelli çocukların özel eğitim hizmeti aldıkları, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde, hareket ve oyun eğitimini serbest zaman etkinlikleri içerisinde alternatif olarak değerlendirmek gerekir.

KAYNAKLAR

- 1.Abaoğlu C. Sporun Tıbbi Yönü, Spor Ansiklopedisi, Cilt 1, İstanbul, Yelken Matbaası, 1982.
- 2.Fernhall B. Physical fitness and exercise training of individuals with mental retardation. *Med. Sci sports and exercise*, 1993; 25(4):442-450.
- 3.Hendry J. Kerr R. Communication through physical activity for learning disabled children. *Percept Mot Skills*. 1983; Feb;56(1):155-8.
- 4.Short F.X. Physical Fitness. *Adapted Physical Education and sport*. Ed: Winnick J.P., Human Kinetics, Champaign, 1995: s. 459.
- 5.Tamer K. Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 2000.
- 6.Aydos L, Pepe H, Karakuş H. Bazı Takım Ve Ferdi Sportlarda Rölatif Kuvvet Değerlerinin Araştırılması. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004: 5(2): 305-315.
- 7.Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ. Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Ankara: Gazi Kitabevi, 2005.
- 8.Gencoz, F. The Effects Of Basketball Training On The Maladaptive Behaviors Of Trainable Mentally Retarded Children, *Res Dev Disabil*, 1997: 18(1):1-10.
- 9.Rimmer J.H., Heler T., Wang E., Valerio I. Improvements in physical fitness in adults with Down Syndrome. *Am J Ment Retard*, 2004: Mar;109(2), Abst.: 165-74.
- 10.Pommering T.L. Effects of an aerobic exercise program on community based adults with mental retardation. *Ment. Retard*, 1994: 32(3):218-226.
- 11.Yılmaz İ., Ergun N., Konukman F., Bonello M., Zorba E. Effects of a 10-Week Water Exercise and Swimming Program on the Physical Fitness of Mentally Retarded Children. Preliminary program for AAHPERD, 2002: Abst.: 122-51.
- 12.Pitetti K.H., Fernhall B. Comparing Run Performance of Adolescents With Mental Retardation, With and Without Down Syndrome. *APAQ*, 2004: 21(3), July.
- 13.Karahan M, ve Ark. Eğitilebilir Zihinsel Engelli Erkek Çocukların Bazı Motor Becerilerine Antrenmanın Etkisi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2007: Cilt1, Sayı 2, 71-75.
- 14.Kelly L., Rimmer J.H. A practical method for estimating percent body fat of mentally retarded males. *Adapt. Phys. Activity Q*, 1987: 4:117-125.
- 15.Ovalle S.E., Cole E.L., Climstein M., Dunn M. A comparison between antropometric regression equations and hydrostatic weighing for predicting percent body fat of adults males with Down Syndrome. *Abstract of Research Papers*, Ed: Liehmon W., Reston V.A., American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, 1991: s.61.
- 16.İnal, S., Kaya, B., Kırandı, Ö., Orhun, B., Güngördü, O., Keser, A., Donuk, B. Health Promotion Of Children With Mental Challenges Via Sports And Physical Activity. The 50th Ichper-Sd Anniversary World Congress, May, 9-12, Kanoya, Kagoshima, Japan, 2008.
- 17.Yamanaka T, Furuya T, Shibagaki M. Use Of Running Exercises For Preschoolers With Mental Retardation As A Means Of Improving Play Or School Activity, *Percept Mot Skills*, 1994: 78(2):571-8.
- 18.French R, Silliman Lm, Ben-Ezra V, Landrieu-Seiter M. Influence Of Selected Reinforces On The Cardiorespiratory Exercise Behavior Of Profoundly Mentally Retarded Youth, *Percept Mot Skills*, 1993: 74(2):584-6.
- 19.Boswell B. Effects Of Movement Sequences And Creative Dance On Balance Of Children With Mental Retardation. *Percept Mot Skills*, 1993: 77(2):1290
- 20.Özer, K., Özer, S. Çocuklarda Motor Gelişim, İstanbul, Kazancı Matbaacılık, 1998.
- 21.sBabkes, M.L. Sport And Physical Activity Socialization Of Youth With Moderate Cognitive Needs, An Expectancy-Value Perspective On Parental Influence University Of Northern Colorado, 1999.