

**SPOR BİLİMLERİ
ALANINDA
ARAŞTIRMA VE
DEĞERLENDİRMELER
-2019 / Haziran**



Kitap Adı	: Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve Değerlendirmeler -2019 / Haziran
İmtiyaz Sahibi	: Gece Kitaplığı
Genel Yayın Yönetmeni	: Doç. Dr. Atilla ATİK
Kapak&İç Tasarım	: Sevdâ KIRDAR
Sosyal Medya	: Arzu ÇUHACIOĞLU
Yayına Hazırlama	: Gece Akademi  Dizgi Birimi
Yayıncı Sertifika No	: 15476
Matbaa Sertifika No	: 34559
ISBN	: 978-605-7852-83-0

Editör (ler)

Dr. Öğr. Üyesi Serkan DÜZ
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İLKİM
Dr. Kemal KURAK

The right to publish this book belongs to Gece Kitaplığı. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission. Gece Akademi is a subsidiary of Gece Kitaplığı.

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz. Gece Akademi, Gece Kitaplığı'nın yan kuruluşudur.

Birinci Basım/First Edition ©Haziran 2019/Ankara/TURKEY ©copyright



Gece Publishing

ABD Adres/ USA Address: 387 Park Avenue South, 5th Floor, New York, 10016, USA

Telefon/Phone: +1 347 355 10 70

Gece Akademi

Türkiye Adres/Turkey Address: Kocatepe Mah. Mithatpaşa Cad. 44/C Çankaya, Ankara, TR

Telefon/Phone: +90 312 431 34 84 - +90 555 888 24 26

web: www.gecekitapligi.com —www.gecekitap.com

e-mail: geceakademi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

ADÖLESAN SPORCULARDA SOLUNUM FONKSİYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Ercüment ERDOĞAN, Onur HANEDAR 5

BÖLÜM 2

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE BAĞIL YAŞ ETKİSİ VE PERFORMANS İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Harun GENÇ, Oktay KIZAR, İdris KAYANTAŞ, Mehmet DALKILIÇ 17

BÖLÜM 3

ENGELLİ ÇOCUKLARIN EĞİTİMİNDE OYUN VE AKTİVİTENİN ÖNEMİ

Oktay KIZAR, Harun GENÇ 35

BÖLÜM 4

SPORCULARDA PERFORMANS ARTTIRMAYA YÖNELİK TUTUMUN İNCELENMESİ

Levent TANYERİ 57

BÖLÜM 5

SNOWBOARD VE KAYAKTA YARALANMA SEBEPLERİ

Feyzullah KOCA 67

BÖLÜM 6

GÜNÜMÜZ FUTBOLUNDA EN ÖNEMLİ TAKIM DİZİLİŞLERİ

Kemal KURAK 77

BÖLÜM 7

SPOR VE BEDEN EĞİTİMİ İLE DEĞERLER AKTARIMI

Serhat ÖZDENK 103

BÖLÜM 8

SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN YARATICILIK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Şihmehmet Yiğit.....117

ADÖLESAN SPORCULARDA SOLUNUM FONKSİYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Ercüment ERDOĞAN¹
Onur HANEDAR²



¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

² Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin artması doğrusal olarak enerjiye gereksinimi artırır. Dolayısıyla dokuların besin maddesi ve oksijen talepleri artar. Egzersiz sırasında solunum sisteminin temel görevi dokuların artan oksijen gereksinimine uygun olarak daha çok oksijeni organizmaya sokmaktır. Fakat alınan bu oksijenin tamamının vücut tarafından kullanılabilmesi mümkün değildir. Dolaşım sisteminin “Maksimal Oksijen Kullanım Kapasitesi” (Max.VO₂) denen bir oksijen taşıma kapasitesi vardır ve bu fizyolojik sınır kişiden kişiye farklılık gösterir. Performansın temel motorik özelliklerinden olan dayanıklılık oksijeni kullanma kapasitesinin artırılmasıyla ilişkilidir. Gerçekte vücut tarafından kullanılabilen oksijen oranı hastalık halleri dışında akciğerlerde her zaman için fazlasıyla bulunur. Buradaki temel sorun bu oksijenin ne kadarının dolaşım sistemi tarafından dokulara ulaştırılabileceğidir. Dinlenme durumunda solunumun ekspirasyon (soluk verme) devresi inspirasyon (soluk alma) devresine göre daha uzundur. Egzersizle beraber ekspirasyon devresi kısılır ve her iki devre birbirine eşit hale gelir. Solunum sisteminin işlevsel durumu klasik olarak akciğer hacim ve kapasitelerinin ölçülmesiyle belirlenebilmektedir (Gökhan ve ark. 1986). Akciğer fonksiyonları fizyolojik olarak dört hacimden oluşmaktadır. Ekspiratuar rezerv hacim (ERV), inspiratuar rezerv hacim (IRV), rezidüel hacim (RV) ve tidal hacim (VT). Dört hacmin toplamı total akciğer kapasitesini (TLC) verir. Basit spirometre ile zorlu vital kapasite (FVC), zorlu ekspiryumun 1. saniyesinde çıkarılan hava hacmi (FEV₁), FEV₁/FVC oranı, zorlu ekspirasyonun ortasındaki akım hızı (FEF₂₅₋₇₅ veya MEFR), zirve ekspiratuar akım hızı (PEFR), vital kapasite (VC), inspiratuar hacim (IV) ve ekspiratuar rezerv hacim (ERV) mutlak değerleri ölçülür ve aynı yaş, boy, ırk ve cinsiyetteki sağlıklı çocuk verilerinden elde edilen referans değerleri ile karşılaştırılarak % değerleri belirlenir (Crapo 2004; Brusasco ve ark.2005).

Her ne kadar akciğer fonksiyonlarının genetik ve ırk gibi değiştirilemez faktörler tarafından belirlendiği bilinse de yapılan araştırmalar mesleki dalı ne olursa olsun aktif bir yaşam sürdüren bireylerin, aynı cinsiyet, yaş, boy ve ağırlıktaki fiziksel olarak aktif olmayan kişilerden daha yüksek bir solunum değerine sahip olduğu bilinmektedir. Vital kapasitenin artış derecesi, solunum kaslarının gelişimi, akciğerlerin ve toraks duvarının genişleyebilme kabiliyeti ve bronş ile bronşioollerin elastikiyeti ile sınırlıdır (Astrand 1988). Vital kapasitenin antrenmanlar ile artması başlıca çalışma şekliyle antrenmanın yüklenme şiddetine bağlıdır. Dünyada ve ülkemizde yapılan pek çok araştırma, farklı spor türlerinin akciğer fonksiyonları üzerine etkilerinin olduğu saptanmıştır (Atan ve ark.2013; Melekoğlu ve ark.2017; Jeličić ve ark. 2017; Mazic ve ark.2015). Schone ve ark., erkek kısa mesafe koşucularının, orta ve uzun mesafe koşucularından ve uzun mesafe yürüyüşçülerinden daha düşük FVC'ye sahip olduğunu bulmuştur. Egzersizin çocuk ve gençlerde solunum parametreleri üzerine olan etkileriyle ilgili çalışmalar farklı görüşleri de beraberinde getirmektedir. Araştırmacıların bir kısmı, yoğun fiziksel antrenmanların solunum parametrelerini artırıcı yönde bir etki yaptığını belirtirken (Açıkada 1982; Gelecek ve ark.2000) diğer bir kısmı da bu artışın tamamen yaş grubunun gelişim özelliği olarak normal

büyümeye paralel olduğuna dikkat çekmektedirler (Ergen 1983; Hagberg 1988).

Bu çalışmanın amacı, adölesan dönemdeki futbol, basketbol ve yüzme branşlarındaki sporcuların akciğer solunum fonksiyonlarının spor branşları ve bazı değişkenler bakımından incelenmesidir.

MATERYAL METOD

Araştırma grubu

Araştırmaya ordu ilinde aktif spor yapan sağlıklı gönüllü 13-16 yaş aralığında futbol(n=17, yaş=14,93),basketbol(n=17yaş=12,29), yüzme(n=16, yaş=11,47) ve güreş (n16, yaş=13.4) branşlarından toplam 66 gönüllü erkek sporcu katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılan sporculara solunum fonksiyonları spirometrik testlerden Zorlu vital kapasite testi uygulanmış ve ; zorlu vital kapasite (FVC), birinci saniye zorlu ekspirasyon volümü (FEV₁), birinci saniye zorlu ekspirasyon volümünün zorlu vital kapasiteye oranı (FEV₁/FVC) ve zorlu ekspirasyon ortası akım hızı (FEF₂₅₋₇₅) ve zirve ekspiratuar akım hızı (PEF) değerleri ölçülmüştür. Sporcuların solunum parametrelerinin ölçümü taşınabilir spirometre (Spiropalm Cosmed, Italy) aleti ile yapılmıştır. Denekler bir sandalyeye oturtulmuş ve burnuna mandal takılarak ağzına uygun tek kullanımlık ağızlığı dudakları arasına alıp sıkıca tutması sağlandıktan sonra 4-5 defa normal solunum yapması ve olabildiğince derin ve kuvvetli bir nefes alması hiç beklenmeden hızlı ve kuvvetli bir şekilde nefes vermesi ve bu şekilde zorlayarak en az 6 saniye süreyle nefes vermeye devam etmesi sağlanmıştır. Yeterli sürede nefes verdikten sonra tekrar derin nefes alması sağlanarak test sonlandırılmıştır. Doğru şekilde art arda yapılmış en az üç test içinden en yüksek değer ölçüm sonucu olarak kaydedilmiştir.

Zorlu Vital Kapasite (FVC)

Derin inspiriyumu takiben hızlı ve güçlü ekshalasyonla çıkan hava hacmidir. Sağlıklı kişiler normal olarak akciğer hacimlerinin %80'ini 6 saniye ya da daha kısa sürede ekshale edebilir. Ağır obstrüksiyonu olan kişilerde bu süre 20 saniyeye kadar uzayabilir. FVC, mukus tıkaçları, kistik fibrozis, bronşektazi, astım, göğüs duvarı deformiteleri ile nöromusküler hastalıklar gibi obstrüktif ve restriktif hastalıklarda azalabilir.

Birinci saniye zorlu ekspirasyon volümü (FEV₁)

Zorlu vital kapasite manevrasının başlangıcından itibaren birinci saniyede çıkarılan hava hacmidir. Genel olarak büyük hava yollarındaki kısıtlama hakkında bilgi verir. FEV₁/FVC oranının azalması obstrüksiyonu,

FEV₁ ise obstrüksiyonun şiddetini gösterir. Bronkospazm, astım, mukus sekresyonu gibi obstrüktif hastalıkların yanı sıra akciğer fibrozisi, nöromüsküler hastalıklar ve akciğerde yer kaplayan lezyon gibi restriktif durumlarda da azalır.

FEV₁/FVC (Tiffeneau indeksi)

Birinci saniyedeki ekspirasyon völümünün, zorlu vital kapasiteye bölümü ile elde edilen değerdir. Bu oran sağlıklı gençlerde %80'in üzerindedir. Yaşlılıkta bu değer %65-75 olur.

Vital Kapasitenin %25-%75 Arasındaki Zorlu Ekspiratuar Akım (FEF₂₅₋₇₅)

Zorlu vital kapasite manevrasının %50'sindeki ortalama akım hızıdır. Orta ve küçük çaplı bronşlardaki obstrüksiyon hakkında bilgi verir. Obstrüktif hastalığın erken dönemlerinde azalmaya başlar. FEV₁/FVC oranının sınırdaki olduğu bir dönemde FEF₂₅₋₇₅ hava yolu obstrüksiyonunu göstermede yardımcı olur. Restriktif hastalıkların derecesi arttıkça FEF₂₅₋₇₅ değerinde de dolaylı azalmalar izlenebilir.

Zirve Ekspiratuar Akım Hızı (PEF)

Maksimum inspirasyonu takiben maksimum ekshalasyon manevrasıyla ölçülür. Büyük hava yollarındaki obstrüksiyon hakkında bilgi verir. Genellikle FEV₁ ölçümleriyle koreledir. Hem erişkin hem de 5 yaşından büyük çocuklar için evde ölçüm yapılabilecek taşınabilir aletleri (pefmetre) mevcuttur. Uzun dönemli ölçümü, özellikle çocukluk çağı astımı takibinde çok yararlı bir göstergedir. Önceden bazal değerleri bilinen çocuklarda değişiklikleri monitörize etmek için kullanılır (Yıldırım 2019; Şişmanlar 2019).

Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 programında normallik testi, tanımlayıcı istatistikleri, tek yönlü varyans analizi, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ve pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya katılan sporcuların tanımlayıcı istatistikleri

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
BOY	futbol	16	172,3125	7,30040	160,00	184,00
	basketbol	17	162,0588	12,63166	140,00	183,00
	yüzme	17	159,1176	8,49178	145,00	175,00
	güres	16	159,2500	10,04988	145,00	178,00
KİLO	futbol	16	63,0625	9,00717	52,00	82,00
	basketbol	17	57,0000	15,99219	34,00	91,00
	yüzme	17	48,5882	9,74076	35,00	67,00
	güres	16	50,4375	8,63303	38,00	69,00
YAŞ	futbol	16	14,9375	1,06262	13,00	17,00
	basketbol	17	12,2941	1,15999	11,00	14,00
	yüzme	17	11,4706	1,23073	10,00	14,00
	güres	16	13,7500	1,00000	12,00	16,00
FVC	futbol	16	4,3769	1,10713	2,98	7,21
	basketbol	17	2,9076	,86391	1,90	5,36
	yüzme	17	3,0300	,65189	2,20	4,81
	güres	16	3,3994	,90029	2,28	5,38
FEV1	futbol	16	3,9444	,93861	2,92	6,10
	basketbol	17	2,7488	,75463	1,76	4,65
	yüzme	17	2,7735	,70485	2,01	4,75
	güres	16	3,2775	,80998	2,27	4,74
FEV₁/FVC	futbol	16	90,9375	9,40354	69,40	100,00
	basketbol	17	94,9706	4,43787	86,80	99,50
	yüzme	17	91,7176	5,72617	77,70	98,80
	güres	16	91,7500	6,25172	78,90	99,50
PEF	futbol	16	5,6506	1,53682	3,36	7,64
	basketbol	17	5,9724	1,41818	3,74	8,88
	yüzme	17	4,6053	1,29827	2,43	6,34
	güres	16	5,4831	1,42421	3,56	8,12
FEF₂₅₋₇₅	futbol	16	4,5438	1,08983	2,41	6,21
	basketbol	17	3,6659	,93223	2,23	5,10
	yüzme	17	3,3059	,99577	2,07	6,02
	güres	16	3,8531	1,00335	2,47	6,31

Çalışmaya katılan sporcuların tanımlayıcı istatistikleri ve test değerleri incelendiğinde branşlar arasında boy ve kilo ve yaş ortalamalarında futbol branşındaki sporcuların diğer branşlara göre yaş, boy ve kilo değerlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yüzme branşındaki sporcuların ise yaş, boy ve vücut ağırlığı parametrelerinde branşlar arasında en düşük değerlere sahip oldukları görülmektedir. Akciğer solunum değerlerinde FVC, FEV₁ VE FEF₂₅₋₇₅ değerlerinde futbol branşı diğer branşlardaki sporculardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu FEV₁/FVC değerinde ise basketbol branşındaki sporcular en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2. Çalışmaya katılan sporcuların branşlar arası varyans analizi

	Kareler toplamı	df	F	P
FVC	21,703	3	9,101	,000
FEV1	15,467	3	7,968	,000
FEV₁/FVC	161,189	3	1,210	,313
PEF	17,384	3	2,874	,043
FEF₂₅₋₇₅	13,287	3	4,381	,007

Çalışmaya katılan sporcuların branşlarına göre solunum fonksiyonlarının analizi sonucunda FVC(p=0.000), FEV₁(p=0.000), FEV₂₅₋₇₅ (p=0.007) ve PEF (p=0.043) değerlerinde branşlar arasında istatistiksel olarak önemli fark saptanmıştır (P<0.05). Sporcuların FEV₁/FVC (p=0.313)değerinde branşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (P>0.05)(Tablo 2).

Tablo 3. Branşlar arası çoklu karşılaştırma testi sonuçları.

	(I) Branş	(J) Branş	Ort.fark (I-J)	Std. hata	P
FVC	futbol	basketbol	1,46923*	,31055	,000
		yüzme	1,34688*	,31055	,000
		güres	,97750*	,31522	,015
	basketbol	futbol	-1,46923*	,31055	,000
		yüzme	-,12235	,30581	,978
		güres	-,49173	,31055	,395
	yüzme	futbol	-1,34688*	,31055	,000
		basketbol	,12235	,30581	,978
		güres	-,36937	,31055	,636
	güres	futbol	-,97750*	,31522	,015
		basketbol	,49173	,31055	,395
		yüzme	,36937	,31055	,636
FEV ₁	futbol	basketbol	1,19555*	,28018	,000
		yüzme	1,17085*	,28018	,001
		güres	,66687	,28439	,099
	basketbol	futbol	-1,19555*	,28018	,000
		yüzme	-,02471	,27590	1,000
		güres	-,52868	,28018	,244
	yüzme	futbol	-1,17085*	,28018	,001
		basketbol	,02471	,27590	1,000
		güres	-,50397	,28018	,284
	güres	futbol	-,66687	,28439	,099
		basketbol	,52868	,28018	,244
		yüzme	,50397	,28018	,284
PEF	futbol	basketbol	-,32173	,49458	,915
		yüzme	1,04533	,49458	,160
		güres	,16750	,50201	,987
	basketbol	futbol	,32173	,49458	,915
		yüzme	1,36706*	,48702	,033
		güres	,48923	,49458	,756
	yüzme	futbol	-1,04533	,49458	,160
		basketbol	-1,36706*	,48702	,033
		güres	-,87783	,49458	,295
	güres	futbol	-,16750	,50201	,987
		basketbol	-,48923	,49458	,756
		yüzme	,87783	,49458	,295
FEF ₂₅₋₇₅	futbol	basketbol	,87787	,35024	,069
		yüzme	1,23787*	,35024	,004
		güres	,69063	,35551	,221
	basketbol	futbol	-,87787	,35024	,069
		yüzme	,36000	,34489	,724
		güres	-,18724	,35024	,950
	yüzme	futbol	-1,23787*	,35024	,004
		basketbol	-,36000	,34489	,724
		güres	-,54724	,35024	,407
	güres	futbol	-,69063	,35551	,221
		basketbol	,18724	,35024	,950
		yüzme	,54724	,35024	,407

Çalışmada branşlar arası anlamlı farklılıkların değerlendirildiği çoklu karşılaştırma testinde FVC değerlerinde futbol ile basketbol($p=0.00$), futbol ile yüzme($p=0.00$) ve futbol ile güreş ($p=0.015$) branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır($p<0.05$). Basketbol ile yüzme($p=0.978$) ve basketbol ile güreş($p=0.395$) branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.($p>0.05$)

FEV₁ değerinin sonucuna baktığımız zaman; futbol ile basketbol ($p=0.00$), futbol ile yüzme($p=0.01$) branşları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır($p<0.05$) futbol ile güreş($p=0.99$), basketbol ile yüzme($p=0.100$) basketbol ile güreş($p=0.244$) ve yüzme ile güreş($p=0.284$) branşları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.($p>0.05$)

PEF değerinin çoklu karşılaştırma sonucuna göre; basketbol ile yüzme($p=0.033$) branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır($p<0.05$). Futbol ile basketbol($p=0.915$), futbol ile yüzme($p=0.160$), futbol ile güreş($p=0.987$), basketbol ile güreş($p=0.956$) ve yüzme ile güreş($p=0.295$) branşları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.($p>0.05$)

FEF₂₅₋₇₅ değerinde, futbol ile yüzme($p=0.004$) branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır($p<0.05$). Futbol ile basketbol($p=0.069$), futbol ile güreş($p=0.221$), basketbol ile yüzme($p=0.724$), basketbol ile güreş($p=0.950$) ve yüzme ile güreş($p=0.407$) branşları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.($p>0.05$)

Tablo 4. Sporcuların fizyolojik özellikleri ile solunum parametreleri arasındaki ilişki

	FVC	FEV1	FEV ₁ /FVC	PEF	FEF ₂₅₋₇₅
Boy	,729*	,637*	-,256	,373*	,519*
	,000*	,000*	,038*	,002*	,000*
Kilo	,662	,625*	-,140	,424*	,544*
	,000*	,000*	,263	,000*	,000*
Yaş	,644*	,661*	-,112	,366	,573*
	,000*	,000*	,370	,002*	,000*

Çalışmaya katılan sporcuların boy değerleri ile FVC, FEV, FEV₁/FVC, PEF ve FEF₂₅₋₇₅ değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur($P<0.05$). Kilo ve yaş değerleri ile FVC, FEV, PEF ve FEF₂₅₋₇₅ değerleri arasında anlamlı ilişki bulunurken FEV₁/FVC değeri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır($P>0.05$).

TARTIŞMA SONUÇ

Farklı branşlardaki adölesan sporcuların yapmış oldukları spor türünün akciğer solunum kapasiteleri üzerine etkisinin araştırıldığı bu çalışmada branşlar arasında FVC, FEV₁, PEF, FEF₂₅₋₇₅ değerlerinde branşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu FEV₁/FVC değerlerinde ise branşlar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik özellikleri ile solunum parametreleri arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Atan ve ark.(2013) tarafından yapılan çalışmada FVC ve FEV₁ değerlerinin 7 farklı branşta karşılaştırmış ve branşlar arasında solunum

değerlerinde anlamlı fark olduğu bildirmiştir. Bir diğer çalışmada Ghosh ve ark.(1985) yaptığı bir çalışmada farklı branşlarda spor yapan aktif sporcular ile sedanter kişilerin vital kapasite değerlerini karşılaştırdığı çalışmasında sporcuların sedanterlerden daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur. Bertholon ve ark.(2003) farklı spor türleri yapan 15-27 yaşları arasındaki sporcular ile aynı yaş grubunda spor yapmayan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada kürekçiler, kayakçılar, bisikletçiler ve yürücülerin PEF ve FEV1 değerlerinin (bisikletçilerin FEV₁'i hariç) spor yapmayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Scohoene ve ark.(1997) çeşitli atletizm branşlarında yer alan elit erkek ve bayan atletlerde yaptıkları çalışmada ş. erkek atletler arasında orta ve uzun mesafe koşucuları ve yürüyüşçülerin, sprinterlerden daha yüksek FVC değerlerine sahip olduğu, kadınlarda ise uzun mesafe koşucuları ile yürüyüşçülerin FVC değerleri orta mesafe koşucuları ve sprinterlerin FVC değerlerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Holman ve ark. (2002) 13-18 yaş futbol, basketbol, voleybol, hentbol gibi takım sporlarında yer alan sporcuların yüzücü, kayakçı, atletler(uzun mesafe) gibi dayanıklılık sporlarında yer alan sporculardan daha yüksek FEV₁ ve FEF₅₀ değerlerine sahip olduklarını bildirmiştir. Wells ve ark.(2002) çalışmalarında 12-15 yaş aralığındaki 34 yüzücünün yarısına inspiratör ve ekspiratör kas antrenmanı uygulamışlar ve bu antrenmanı yapan 17 yüzücünün FIV₁ ve FEV₁ değerlerinin bu antrenmanı yapmayan gruba göre gelişim gösterdiğini bildirmişlerdir. Kubiak ve Janczaruk (2005) 12-14 yaş arası elit yüzücüler ile yaptıkları 6 aylık çalışma sonucunda VC, FVC, FEV1 parametrelerinin son test değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede arttığını bildirmişlerdir.

Çakmakçı ve ark.(2009) çalışmalarında 4 haftalık teknik ve taktik ağırlıklı antrenman programının taekwondocuların FVC, PEF ve MVV düzeylerini artırdığını ve antrenmanlar ile solunum organlarına destek veren kasal gücün artması ile maksimal solunum kapasitesinin de arttığını, buna bağlı akım hızı değişiklikleri yarattığını belirtmişlerdir. Literatürde farklı sonuçların çıkması her spor branşının antrenman yöntemlerinin ve sporcuların bireysel performans farklılıklarının zirve ekspiratuvar akım hızını ve diğer solunum parametrelerinde değişiklikler meydana getirdiği gözlenmektedir. Çalışmamıza katılan spor branşlarında FVC, FEV₁ ve FEF₂₅₋₇₅ değerlerinde futbol branşındaki sporcuların ortalama değerleri diğer branşlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. PEF değerlerinde ise basketbol sporcularında anlamlı diğer parametrelerde branşların yakın değerlere sahip olduğu görülmektedir. Futbolda yapılan yoğun aerobik antrenmanın sporcuların zorlu vital kapasitelerini daha yüksek düzeyde etkilediğini göstermiştir. Çalışmamızda elde edilen verilerde bu sonuçlarla paralellik göstermekte olup futbolcular lehine çıkan farklar futbol branşındaki aerobik temelli antrenmanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz. Çalışmamızda yüzme branşındaki sporcuların düşük çıkmasının sebebi katıldıkları antrenmanların yoğunluk farklılığından ve bu çalışmaya katılan sporcular arasında en düşük yaş, boy ve kilo ortalamasından kaynaklandığını düşünülebilir.

Bu sonuçların aksine Kara ve ark.(2010) elit basketbol ve güreş sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada solunum parametrelerini karşılaştırmış ve branşlar arasında anlamlı farklılık olmadığını bildirmiştir. Benzer sonuçlar Kürkcü ve Gökhan(2011) tarafından 10-13 yaş grubu hentbol branşında yaptığı çalışmada iki yıl süreyle antrenman yapan sporcularda solunum parametrelerinin spor yapmayan grupla karşılaştırmış ve iki grup arasında fark olmadığını bildirmiştir. Triki ve ark.(2013) yaş

ortalaması 10-11 arası olan judo, futbol ve kontrol grubu arasında FVC, FEV₁, PEF ve TLC değerlerinde anlamlı fark olmadığını bildirmiştir. Taşgın ve Dönmez(2009) çalışmalarında 10-16 yaş grubundaki sporcu olmayan (sedanter) çocuklarda 3 ay boyunca uygulanan antrenman programının solunum parametrelerinden FVC, FEV₁, PEF, PIF, Vmax₂₅₋₅₀₋₇₅ ve FEF₂₅₋₇₅ üzerindeki etkilerini araştırmışlar ve egzersizin FVC, FEV₁ ve PIF değerleri üzerine etkisinin olmadığını belirtmişlerdir.

Taşgın ve Dönmez (2009) yaptıkları çalışmada 10-16 yaş grubundaki sporcu olmayan (sedanter) çocuklarda 3 ay boyunca uygulanan antrenman programının solunum parametrelerinden FVC, FEV₁, PEF, PIF, Vmax₂₅₋₅₀₋₇₅ ve FEF₂₅₋₇₅ üzerindeki etkilerini araştırmışlar ve egzersizin FVC, FEV₁ ve PIF değerleri üzerine etkisinin olmadığını belirtmişlerdir.

Solunum sistemini oluşturan akciğerlerin ve solunum kapasitesinin yaş, boy, kilo ve vücut oranı ile orantılı bir gelişim gösterdiği konusunda fikir birliği vardır (Sevim 1997). Atabek (2015) farklı branşlarda spor yapan 15-17 yaş grubu çocuklarda yaptığı araştırmada boy, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi ile FVC, FEV₁, PEF, FEF₂₅₋₇₅ ve MVV değerleri arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu bildirmiştir. Triki ve ark. (2013) yaptığı çalışmada futbol oynayan ve judo yapan sağlıklı ergenlik öncesi erkek çocuklarda VA ile FVC ve FEV₁ değerleri arasında pozitif ilişki olduğunu bildirmiştir. Pujszo ve ark. (2013) yaptığı çalışmada 18,2 ± 0,02 yıl yaş ortalamasına sahip judo sporcularında aktif doku kütlesinin artışıyla FVC, FEV₁ ve PEF değerlerinin de önemli miktarda arttığını tespit etmiştir. Benzer şekilde solunum parametreleri (FVC, FEV₁ ve PEF) ile boy, kilo ve yaş değerleri arasında kaydedilen önemli ilişki bulgusu ile çocuklardaki boy artışına paralel olarak akciğer fonksiyonunun da önemli miktarda arttığını gösteren çalışma bulguları mevcuttur (Trabelsi ve ark. 2004; Triki ve ark. 2013). Bu çalışmadan elde edilen bulgular literatür ile benzerlik göstermektedir. Özellikle fiziksel gelişimin hızlı olduğu adölesan dönem sporcularda belirgin olarak gözlenmektedir. Bu sonuçların aksine, Paralıklar ve ark. (2012) yaptığı çalışmada VA ve VKİ ile FEV₁/FVC, FEF₂₅₋₇₅ ve MVV değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Bizim çalışma bulgularımıza göre yaş, boy ve kilo ve ile FVC, FEV₁, PEF ve FEF₂₅₋₇₅ değerleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu çalışma grubu obez ve obez olmayan çocuklardan oluşmaktadır, bizim çalışmamıza sağlıklı ve fiziksel olarak aktif olan erkek adölesan sporcular dâhil edilmiştir ve bu durum bulgulardaki farklılığı açıklayabilir.

Bu sonuçlara bakıldığında PEF değerlerine bakılarak, ferdi sporcuların takım sporlarıyla uğraşanlara oranla akciğer solunum kapasitelerinin daha düşük olduğu söylenebilir. FEV₁/FVC değerlerinde, futbolcuların, boksörlere göre, pozitif yönde anlamlı sonuçlar oluşturduğu saptanmıştır. Sonuç olarak gerek literatür bilgileri doğrultusunda gerekse bu çalışmadan elde edilen bilgiler ışığında adölesan dönem bireylerde fiziksel ve fizyolojik gelişimin hızlı olduğu ve bununla birlikte spor branşı aerobik temelli olan sporcuların akciğer solunum değerlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Açıkada C. Türk atletlerinin fizyolojik özellikleri. Spor Hekimliği Dergisi 1982;17:29-40
2. Astrand PO. From exercise physiology to preventive medicine. Ann Clin Res 1988;20:10-17.
3. Atabek, H. Ç. (2015). Farklı spor branşlarında antrenman yapan 15-17 yaş grubu öğrencilerin bazı solunum fonksiyonlarının ve biyomotorik özelliklerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 1-16.
4. Atan, T., Akyol, P., & Çebi, M. (2013). Bireysel sporlarla uğraşan yıldızlar kategorisindeki sporcuların solunum fonksiyonlarının karşılaştırılması. Dicle Tıp Dergisi, 40(2).
5. Bertholon JF, Carles J, Teillac A. Assessment of ventilatory performance of athletes using the maximal expiratory flow-volume curve. Int J Sports Med. 1986; 7:80-85.
6. Brusasco V, Crapo R, Viegi G; American Thoracic Society; European Respiratory Society. Coming together: the ATS/ERS consensus on clinical pulmonary function testing. Eur Respir J 2005;26:1-2.
7. Crapo RO. The role of reference values in interpreting lung function tests. Eur Respir J 2004;24:41-2.
8. Çakmakçı E, Çınar V, Boyalı E. Bayan Teakwondocuları kamp döneminin bazı solunum parametreleri üzerine etkisi. Atatürk Ün. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2009;11:1-6.
9. Ergen E. Egzersiz yapan çocuklarda akciğer volüm değişiklikleri. Spor Hekimliği Dergisi 1983;18:131-141
10. Gelecek N, Başkurt F, Akyol S. Elit bayan voleybolcuları fiziksel uygunluk. Spor Araştırmaları Dergisi 2000;4:45-46
11. Ghosh AK, Ahuja A, Khanna GL. Pulmonary capacities of different groups of sportmen in India. Br J Sports Med 1985;19:232-234.
12. Gökhan N, Çavuşoğlu H, Kayserilioğlu A. Solunum Fizyolojisi, 1.baskı, İstanbul: Filiz Kitabevi, 1986.
13. Hagberg JM, Yerg JE, Seals DR. Pulmonary function in young and older athletes and untrained man. J Appl Psychol 1988;65:101-105.
14. Holman TL, Barret-Connot, E, Clausen J, Holmen J, Bjerner L, Physical exercise, sports, and lung function in smoking versus nonsmoking adolescents, Eur Res J 2002;19: 8-15
15. Jeličić, M., Uljević, O., & Zenić, N. (2017). Pulmonary Function in Prepubescent Boys: The Influence of Passive Smoking and Sports Training. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine, 6(1), 65-72.
16. Kara, E., Özal, M., & Yavuz, H. U. (2010). Comparison of the blood parameters and respiratory functions of elite wrestlers and basketball players. Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 12(1), 36-41.
17. Kubiak-Janczaruk E. Spirometric evaluation of the respiratory system in adolescent swimmers. Ann Acad Med Stetin 2005;51:105-113.
18. Kürkçü, R., & Gökhan, İ. (2011). Hentbol antrenmanlarının 10-13 yaş grubu öğrencilerin bazı solunum ve dolaşım parametreleri üzerine etkileri. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 135-143.
19. Mazic, S., Lazovic, B., Djelic, M., Suzic-Lazic, J., Djordjevic-Saranovic, S., Durmic, T., Zugic, V. (2015). Respiratory parameters in elite athletes—does sport have an influence? Revista Portuguesa de Pneumologia (English Edition), 21(4), 192-197.

20. Melekoğlu, T., Işın, A., Ünlü, G., & Orijinal, Ö. (2018). Antrenmanın 13-14 yaş adölesanlarda solunum sistemi üzerine etkileri. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-7.
21. Paralikar, SJ., Kathrotia, RG., Pathak, NR., Jani, MB. (2012). Assessment of pulmonary functions in obese adolescent boys. *Lung India*. 29(3), 236-240.
22. Pujso, R., Kuzminska, A., Przybylski, G., Pyskir, M., Pyskir, J., Bannach, M., Adam, A. (2013). The differences in chosen spirometric values of young judo competitors against of the control group as one of the patterns to the improvement the health of the young generation. *Ido Movement For Culture, Journal of Martial Arts Antropology*. 13(4), 16-24.
23. Schone RB, Giboney K, Schimmel C et al. Spirometry anda airway reactivity in elite track and field athletes. *Clin J of Sport Med* 1997;7:257-261
24. Scohoene RB, Giboney K, Schimmel C et al, Spirometry and airway reactivity in elite track and ficid athletes, *Clin J of Sports Med* 1997; 7: 257-261.
25. Sevim Y. Antrenman Bilgisi, Gazi Büro Kitabevi, Ankara, 1997.
26. Şişmanlar, T.(ty) Solunum Fonksiyon Testleri, Erişim adresi, http://www.solunum.org.tr/TusadData/Book/535/3011201611475-02_Bolum_01_Solunum.pdf
27. Taşgın E, Dönmez N. 10-16 yaş grubu çocuklara uygulanan egzersiz programının solunum parametreleri üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 2009;11:13-16.
28. Trabelsi, Y., Ben Saad, H., Tabka, Z., Gharbi, N., Bouchez Buvry, A., Richalet, JP., Guenard, H. (2004). Spirometric reference values in Tunisian children. *Respiration*. 71(5), 511-8
29. Triki, M., Rebai, H., Shamssain, M., Masmoudi, K., Fellmann, N., Zouari, H., Zouari, N., Tabka, Z. (2013). Comparative study of aerobic performance between football and judo groups in prepubertal boys. *Asian J Sports Med*. 4(3), 165-74.
30. Wells GD, Plyley M, Thomas S, Goodman L, Duffin J. Effects of concurrent inspiratory and expiratory muscle training on respiratory and exercise performance in swimmers. *Eur J Appl Physiol* 2002;200:527-540.
31. Yıldırım, N.(2004) Akciğer Fonksiyon Testleri, Erişim adresi http://file.toraks.org.tr/TORAKSFD23NJKL4NJ4H3BG3JH/kisokulu2-ppt-pdf/Nurhayat_Yildirim.pdf
- 32.

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE BAĞIL YAŞ ETKİSİ VE PERFORMANS İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Harun GENÇ ¹, Oktay KIZAR ²,
İdris KAYANTAŞ ³, Mehmet DALKILIÇ ⁴



¹ Bingöl Üniversitesi BESYO
² Bingöl Üniversitesi BESYO
³ Bingöl Üniversitesi BESYO
⁴ Mehmetbey Üniversitesi BESYO

GİRİŞ

Eğitim ve spor alanında son dönemlerde konuşulan hayati konuların başında çocuklarda yaş ve gelişimin etki boyutu gelmektedir. Fiziksel büyüklük, erken ergenlik vb. gibi farklılıklar bu kategorilerin yarışmacı sporcu aşamalarına gelen çocuk ve gençlerde tartışılmasına ve yeniden düzenlenmesine sebep olmaktadır. Gelişimsel farkların etkisinin kontrol altında tutulması için okulda ve spor aktivitelerinde çocuklar yaş kategorilerine ayrılarak eğitilirler. Bu sınıflar arasında zihinsel, fiziksel ve psikolojik yönden büyük farklılık ortaya çıkmasından dolayı1yaş aralığında tutulur. Yine de aynı yılda daha erken doğan çocukların sonra doğan çocuklardan yaklaşık bir yıl daha büyük olabilme sorununu devam ettirmektedir. Bağlı Yaş Etkisi (BYE) kavramı ile çocuklar aynı yılda doğmuş olsa da hangi ayda doğduğunun önem ve etkisi, ortaya çıkarmaktadır. Aynı yılda erken doğma avantajı ise “Bağlı Yaş Etkisi” veya “Doğum Tarihi Etkisi” olarak tanımlanmaktadır (Vincent ve Glamser, 2006).

Alt yapı spor müsabakalarında çocukların başarılı olabilmesi fiziksel, algısal-bilişsel, motor beceri ve psikolojik yetkinlikleri geliştirmesi amaçlanır. Diğer yandan, alt yapı sporcularında bağlı yaş etkisi ile sene içerisinde erken doğanlar ile sonra doğanlara göre avantajlı olabilmektedir (Barnsley ve ark.,1985).

Spor alanından araştırma yapanlar, doğum ayının, sporcunun bağlı yaş etkisi nedeniyle yüksek performans elde etme nedenini etkileyebileceğini kabul etmektedir (Musch ve Grondin, 2001).

Bağlı yaş etkisi seçilen bir sporcu grubu yılın ilk aylarında doğan sporculara göre sayısında artan bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Özellikle performansın güç, kuvvet ve beden büyüklüğüne bağlı yaş etkisi bağlı olduğu takım sporlarında mevcuttur (Yaman, 2015).

Alt yapı sporunda çocuklar, genellikle yaşlarına göre gruplara ayrılırlar. Yaşlara göre gruplara ayırma hem altyapı sporunda hem de elit düzeyde düşünüldüğünde takımlarda yılın ilk aylarında doğanların yılın son aylarında doğanlara sayıca üstünlük sağladığı görülmektedir (Kearney, 2017).

Kazanmak, başarı ve performans gibi kavramlar spor içerisinde bulunmaktadır. Bu durum, en üst performansa varmak için yetenekli sporcu olmayı zarurî hale getirmektedir. Uluslararası alanda önemli sportif derecelerin elde edilmesi bazı temel prensiplerin olması gerektiği zorunlu kılmaktadır. Bunun için yetenekli sporcuların küçük yaşlarda tespit edilerek özelliklerine uygun antrenman programlarına yapılması çok önemlidir (Bektaş, 2004).

Bilgi elde etmek için çocukların fiziksel ve biyolojik olgunluk düzeyinin izlenmesi gereklidir. Buda çocuğun gelişimin düzeyi ve sağlığı hakkında bilgi almak için oldukça önemlidir. Genellikle biyolojik olgunluğun ve antropometrik büyüme düzeyinin kalıtım ile yakından ilişkili bir unsur olduğu bilinmektedir (4). Ulaşılan büyümenin analiz edilmesi için yaklaşım

söz konusudur. Bunlar; Persentiller, Median Yüzdesi ve Standart Sapma Skoru "dur (İnce ve ark, 2011).

Fiziksel aktivitenin veya eğitimin çıktı olarak sonuçlarını değerlendirmek için vücut büyüklüğü ve biyolojik olgunluk göstergeleri değerlendirilmesi gereklidir. Biyolojik olgunluk, kişileri olgunluk durumlarıyla (veya biyolojik yaşları) sıralayarak kontrol edilebilir ki bu da olgunluk derecesinin değerlendirilmesini gerektirir. Biyolojik olgunluğun yorumlanabilmesi için, ilk olarak 1 takvim yılının, 1 olgunlaşma yılı ile aynı anlamda olmadığını bilmek çok önemlidir. Her bir birey, aynı olgunluk aşamalarından geçerken, bunu farklı oranlarda yaşayabilmektedir. Bu durum olgunluk seviyesinde farklılık gösterirken, aynı takvim yaşına sahip çocukların varlığıyla sonuçlanır.

Çocukların fiziksel ve motorik performans özelliklerinin değerlendirilebilmesi için yetenek seçimi ve yönlendirmesi konusu sporda çok önemli olduğu görülmektedir (Ayan ve Mülazımoğlu, 2010).

Yetenek seçiminde çocukların yaşlarının ve bazı fiziksel özelliklerinin yönlendirilecekleri spor dalları için büyük öneme sahip olduğu da bilinmektedir. Ancak literatürde çocukların kronolojik yaşları ile motor gelişim düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bununla birlikte yapılan çalışmalarda motor beceriler üzerinde biyolojik olgunluğun etkilerini yetersiz olduğu görülmektedir (Yaman, 2015).

Yapılan araştırmanın amacı çocuklarda bağıl yaş etkisine göre fiziksel performans özelliklerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Katılımcıları

Çalışma; Bingöl ilinde toplam 263 erkek öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın Yapıldığı Yer

Çalışma Bingöl Üniversitesi Spor Salonu'nda yapılmıştır.

Çalışmanın Yapıldığı Tarih

Çalışmamız 2018 yılı Ekim ayında gerçekleştirilmiştir.

Kullanılan Materyaller

Araştırmamızda stadiometre, baskül, New Test-Powertimer 300 test sistemi, plastik huni, plastik işaret tabağı, hoparlör, boy ölçer, Tanita BC418 marka vücut kompozisyon cihazı, çelik metre, kağıt, kalem, bant, kullanılmıştır.

Testler öncesi futbolcular 20 dakika süren kordinatif ısınma gerçekleştirmiş ve sırası ile Dikey sıçrama, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, 20 m sürat ve dayanıklılık testleri uygulanmıştır.

Denekler testler uygulanırken, testler arasında 5 dakika dinlenme verilmiş, öncesinde araştırmacı tarafından gösterilmiştir.

Antropometrik ölçümler

Katılımcıların fiziksel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla antropometrik ölçümler yapılmıştır. Öncelikle katılımcıların yaşları nüfus cüzdan bilgilerine göre belirlenmiş ardından vücut ağırlığı, boy uzunluğu, vücut kitle indeksini belirlemek için ölçümler yapılmıştır. Ölçümler sabah kahvaltısından önce, katılımcılar herhangi bir besin maddesi yemeden yapılmıştır.

Boy uzunluğu

Katılımcıların boy uzunlukları; anatomik duruşta, çıplak ayak, ayak topukları birleşik, nefesini tutmuş, baş frontal düzlemde, baş üstü tablası verteks noktasına değecek şekilde pozisyon alındıktan sonra, ölçüm cm olarak kaydedilmiştir.

Vücut ağırlığı

Katılımcıların vücut ağırlıkları; üzerlerinde sadece şort ve tişört varken, çıplak ayak ve anatomik duruş pozisyonundayken hassasiyeti ± 0.1 kg olan Arzum marka elektronik banyo baskülü ile kg olarak ölçülmüştür.

Vücut kitle indeksi ölçümü

Katılımcıların vücut kitle indeksini belirlemek için Tanita BC-418 marka vücut yağ analizörü kullanılmıştır. Ölçümler, katılımcılar şort ve tişört giymiş haldeyken gerçekleştirilmiştir. Analizörün bilgi hanesinde bulunan "Athletic" modu seçilmiş ve oyuncuların kıyafetleri için 0,5 kg düşülmüştür. Ayrıca; oyuncuların yaşları ve boy uzunlukları da bilgi hanesine girilmiştir. Her bir oyuncu platforma çıkmadan önce platformun ayak konulan metal bölümleri nemli bir bezle silinmiştir. Ölçümler; sabah kahvaltısından önce, oyuncular herhangi bir gıda alımı yapmadan, gerçekleştirilmiştir.

Performans Testleri

Dikey sıçrama testi

Öğrenciye, ayakları bitişik ve vücudu dik olarak ölçüm panosunun önünde durması ve iki kolunu gergin şekilde ayak tabanları yerle temas halinde iken el parmak uçlarını maksimum noktaya uzatması söylenir ve bu halde uzandığı en son nokta panoda işaretlenir. Sonra panoya 90° yan dönmesi ve önceden işaretlenmiş 20 cm. uzaklıktaki noktaya gelmesi söylenir. Öğrenciye, bulunduğu yerde önce çömelmesi ve sonra yukarıya

doğru maksimum bir sıçrayış yaparak pano tarafındaki elini pano üzerine dokunması istenir, sıçrayıştan önceki işaretlenen nokta ile sonraki nokta arasındaki mesafe tespit edilir ve araştırmacı tarafından cm. cinsinden kaydedilir. Ölçümün daha belirgin yapılabilmesi için öğrencinin parmaklarını tebeşir tozuna batırması sağlanır. İki deneme yaptırıldı en iyi derece sonuç puan olarak kaydedilmiştir (Mülazımoğlu, 2007).

Durarak uzun atlama

Bu test için, Kaygan olmayan uygun bir zemin ve ölçüm için metreye ihtiyaç vardır.

Ölçüm sporcunun başlangıç yerine yerleştirdiği ayaklarının parmak ucu ile atlayıp düştüğü yerdeki ayak topuğu arasındaki mesafe ölçülerek yapılır. Test esnasında denek kolları geride, dizleri bükülü ve gövdesi hafifçe öne eğilmiş konumdadır. Bu pozisyon skor verimliliği açısından avantajlıdır. Yapılan 3 denemenin en iyi skoru kaydedilir (Günay ve Tamer, 2006).

Süratin belirlenmesi

Katılımcıların süratlerini belirlemek için 20 metre sprint testleri uygulanmıştır. Newtest 300 (Finlandiya) test bataryasında yer alan fotoseller 0 ve 20 metrelik mesafelere yerleştirilmiştir. Oyuncular başlangıç fotoselinin hemen arkasından koşuya başladıkları anda fotosel ölçüme başlamış 20. metrede yer alan kapı geçildiğinde koşu değerleri Newtest yazılımı aracılığıyla bilgisayara aktarılarak saniye cinsinden kaydedilmiştir.

Sağlık Topu Fırlatma Testi

Denekler uygun ısınmadan sonra, 2 kg' lık sağlık topunu iki elleriyle, çizginin gerisinden bir adım alarak, baslarının üzerinden fırlatmışlardır. Topun düştüğü mesafe ölçüldükten sonra kaydedilmiştir (Tamer, 2000).

Dayanıklılık özelliğinin tespiti

20 m. Dayanıklılık mekik koşusu testi

Tahmini oksijen kullanımını belirlemek için kullanılan en iyi testlerden biri olan bu test, futbolun doğasına uygun olduğu için oldukça uygun ve kullanışlı bir testtir. Düzgün ve kaygan olmayan bir zemin üzerine 20 metre uzunluğunda bir alan işaretlenir. Test belirli hızda başlayıp, sürekli artan tempoda devam eder. Bunun için sesli uyarana ihtiyaç duyulacaktır. Bilgisayar üzerinden yapılan uyarılar ile sporculara koşu ritmi bildirilir. Bu ritim, başlangıç hızı 8,5 km/s ve her seviyede 0,5 km/s artan bir hızda 21 seviye için devam eder. Koşu öncesi denekler ısınma egzersizleriyle teste hazırlanırlar. Testin ilk seviyesi ısınma amaçlı olsada testin verimliliği açısından ön ısınma yaptırılır. Test esnasında denek ulaştığı işaretleyici çizginin üzerine veya ilerisine basmak zorundadır. Sporcu uyarı sesinden önce çizgiye ulaşmışsa bip sesini durarak bekler ve koşuya devam eder.

Uyarıdan önce çizgiye ulaşamamışsa teste bir süre daha devam eder, 2. uyarıya yetişemezse test durdurulur. Dikkat edilmesi gereken konu yorgunluktan mı, yoksa ritim bozukluğundan mı çizgiye ulaşamadığıdır. Amaç denegin maksimal dayanıklılığını tespit etmekse bu ayırım yapılmalıdır. Kurala uygun koşulan son seviyeye kadar devam ettirilir. Koşulan tekrar sayısı kaydedilip tahmini oksijen kullanımı belirlenir (Günay ve Tamer, 2006).

BULGULAR

Çizelge 1. Öğrencilerin doğdukları aylara göre frekans dağılımı

Aylar	Sayı	Yüzde %
Ocak	20	7,6
Şubat	24	9,1
Mart	20	7,6
Nisan	24	9,1
Mayıs	30	11,4
Haziran	24	9,1
Temmuz	26	9,9
Ağustos	18	6,8
Eylül	25	9,5
Ekim	18	6,8
Kasım	15	5,8
Aralık	19	7,3
Toplam	263	100

Çalışmaya katılan öğrencilerden % 5,8'i Kasım ayında doğarken, % 11, 4'ü Mayıs ayında doğmuştur.

Çizelge 2. Öğrencilerin doğdukları ayların çeyreklere göre dağılımı

Doğum aralığı	Sayı	Yüzde %
1. üç ay	64	24,3
2. üç ay	78	29,6
3. üç ay	69	26,2
4. üç ay	52	19,9
Toplam	263	100

Çalışmaya katılan öğrencilerin doğdukları ayların yılın çeyreklerine göre incelediğimizde ilk çeyrekte doğan öğrencilerin oranı % 24,3 , ikinci çeyrekte doğanlar % 29,6, üçüncü çeyrekte %26,2'si ve % 19,9'unun son çeyrekte doğduğu görülmektedir.

Çizelge 3. Öğrencilerin doğdukları ayların 6 aylık oranları

Doğum aralığı	Sayı	Yüzde %
İlk 6 ay	142	53,9
Son 6 ay	121	46,1
Toplam	263	100

Çalışmaya katılan öğrencilerin doğdukları ayların 6 aylık dönemlere göre dağılımını incelediğimizde İlk altı ayda doğan öğrencilerin oranı % 53,9 , ikinci altı ayda doğanlar % 46,1, olarak görülmektedir.

Çizelge 4. Öğrencilerin doğum çeyreklerine göre Vücut ağırlığı, Boy uzunluğu ve BKİ karşılaştırmalarının OneWay Anova Sonuçları

Parametreler	Çeyrekler	N	Ort.	ss	F	p	Fark
Boy Uzunluğu	1. çeyrek	64	1,4709	,08944	,342	,795	YOK
	2. çeyrek	78	1,4727	,10044			
	3. çeyrek	68	1,4591	,09793			
	4. çeyrek	53	1,4747	,09980			
	Toplam	263	1,4692	,09672			
Vücut Ağırlığı	1. çeyrek	64	38,5672	9,54006	1,068	,363	YOK
	2. çeyrek	78	45,3987	49,53156			
	3. çeyrek	68	38,2618	10,98432			
	4. çeyrek	53	38,9751	10,02339			
	Toplam	263	40,5965	28,34657			
BKİ	1. çeyrek	64	17,6392	3,00466	1,176	,319	YOK
	2. çeyrek	78	20,4854	20,77729			
	3. çeyrek	68	17,2477	4,52924			
	4. çeyrek	53	17,7501	3,67373			
	Toplam	263	18,4045	11,78279			

Öğrencilerin doğum çeyreklerine göre Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ karşılaştırmalarının istatistik analiz sonuçları incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Çizelge 5. Öğrencilerin Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu Ve BKİ Değerlerinin Doğdukları Doğum Aylarına Göre 6 Aylık Grup Karşılaştırmalarının T Testi Sonuçları

Parametreler	Çeyrekler	N	Ort.	ss	t	Sig. (2-tailed)	Fark
Boy Uzunluğu	İlk 6 ay	142	1,4719	,09531	,497	,620	YOK
	İkinci 6 ay	121	1,4660	,09865			
Vücut Ağırlığı	İlk 6 ay	142	42,3197	37,31069	1,068	,286	YOK
	İkinci 6 ay	121	38,5742	10,53700			
BKİ	İlk 6 ay	142	19,2026	15,55000	1,191	,235	YOK
	İkinci 6 ay	121	17,4678	4,16709			

Çalışmaya katılan öğrencilerin doğdukları ayların 6 aylık dönemlere göre dağılımında Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ karşılaştırmalarının sonuçlarını incelediğimizde herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Çizelge 6. Öğrencilerin Doğum Çeyreklerine Göre Fiziksel Performans Karşılaştırmalarının One Way Anova Sonuçları

Parametreler	Çeyrekler	N	Ort.	ss	F	p	Fark
Dikey Sıçrama	1. çeyrek	64	22,0844	5,05758	3,102	,027	VAR
	2. çeyrek	77	20,8948	3,60383			
	3. çeyrek	68	20,6235	3,52484			
	4. çeyrek	53	20,0075	2,64290			
	Toplam	262	20,9355	3,88092			
Uzun Atlama	1. çeyrek	64	1,3912	,14969	7,424	,000	VAR
	2. çeyrek	77	1,3360	,13286			
	3. çeyrek	68	1,2818	,15978			
	4. çeyrek	53	1,2868	,15642			
	Toplam	262	1,3255	,15443			
Sağlık Topu Atma	1. çeyrek	64	174,4375	52,15236	5,660	,001	VAR
	2. çeyrek	77	172,1410	51,30776			
	3. çeyrek	68	152,4172	45,44450			
	4. çeyrek	53	143,3208	51,53034			
	Toplam	262	161,7923	51,43545			
Sürat 20 m.	1. çeyrek	64	4,0694	,38974	,426	,734	YOK
	2. çeyrek	77	4,0947	,40492			
	3. çeyrek	68	4,0703	,31581			
	4. çeyrek	53	4,1362	,31750			
	Toplam	262	4,0906	,36175			
Mekik Koşusu	1. çeyrek	64	28,8750	12,80191	,302	,824	YOK
	2. çeyrek	77	28,9231	11,51258			
	3. çeyrek	68	27,9412	9,92943			
	4. çeyrek	53	27,3585	8,01224			
	Toplam	262	28,3422	10,80380			

Öğrencilerin doğum çeyreklerine göre fiziksel performans karşılaştırmalarının OneWayAnova sonuçları incelendiğinde dikey sıçrama, uzun atlama, sağlık topu atma özelliklerinde istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilirken ($p < 0,05$), diğer parametrelerde farklılığın olmadığı görülmektedir. ($p > 0,05$).

Çizelge 7. Dikey Sıçrama Testi İçin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları (Tukey HSD)

Gruplar (I)	Gruplar (J)	Ort. Farkı (I-J)	St. Hata	p
1. çeyrek	2. çeyrek	1,20104	,64560	,248
	3. çeyrek	1,46085	,66665	,128
	4. çeyrek	2,07683*	,71092	,020
2. çeyrek	1. çeyrek	-1,20104	,64560	,248
	3. çeyrek	,25980	,63508	,977
	4. çeyrek	,87579	,68141	,573
3. çeyrek	1. çeyrek	-1,46085	,66665	,128
	2. çeyrek	-,25980	,63508	,977
	4. çeyrek	,61598	,70138	,816
4. çeyrek	1. çeyrek	-2,07683*	,71092	,020
	2. çeyrek	-,87579	,68141	,573
	3. çeyrek	-,61598	,70138	,816

p>0,05

Öğrencilerin doğum çeyreklerine göre fiziksel performans karşılaştırmalarının OneWayAnova sonuçları incelendiğinde anlamlıfarklılık çıkan dikey sıçrama özelliğinde Post-Hoc sonuçlarına bakıldığında 1. çeyrekte doğan sporcuların 4.çeyrekte doğan sporculara göre $p<0,05$ düzeyinde daha iyi performans gösterdikleri görülmektedir.

Çizelge 8. Uzun Atlama Testi İçin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları (Tukey HSD)

Gruplar (I)	Gruplar (J)	Ort. Farkı (I-J)	St. Hata	p
1. çeyrek	2. çeyrek	,05522	,02514	,127
	3. çeyrek	,10949*	,02596	,000
	4. çeyrek	,10446*	,02768	,001
2. çeyrek	1. çeyrek	-,05522	,02514	,127
	3. çeyrek	,05426	,02473	,128
	4. çeyrek	,04923	,02653	,250
3. çeyrek	1. çeyrek	-,10949*	,02596	,000
	2. çeyrek	-,05426	,02473	,128
	4. çeyrek	-,00503	,02731	,998
4. çeyrek	1. çeyrek	-,10446*	,02768	,001
	2. çeyrek	-,04923	,02653	,250
	3. çeyrek	,00503	,02731	,998

Öğrencilerin doğum çeyreklerine göre fiziksel performans karşılaştırmalarının OneWayAnova sonuçları incelendiğinde anlamlıfarklılık çıkan uzun atlama özelliğinde Post-Hoc sonuçlarına bakıldığında 1. çeyrekte doğan sporcuların 3. çeyrekte ve 4.çeyrekte doğan sporculara göre istatistiksel olarak daha iyi performans gösterdikleri görülmektedir ($p<0,05$).

Çizelge 9. Sağlık Topu Atma Testi İçin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları
(Tukey HSD)

Gruplar (I)	Gruplar (J)	Ort. Farkı (I-J)	St. Hata	p
1. çeyrek	2. çeyrek	2,29647	8,45242	,993
	3. çeyrek	22,02029	8,72804	,059
	4. çeyrek	31,11675*	9,30763	,005
2. çeyrek	1. çeyrek	-2,29647	8,45242	,993
	3. çeyrek	19,72382	8,31474	,085
	4. çeyrek	28,82027*	8,92123	,008
3. çeyrek	1. çeyrek	-22,02029	8,72804	,059
	2. çeyrek	-19,72382	8,31474	,085
	4. çeyrek	9,09645	9,18279	,755
4. çeyrek	1. çeyrek	-31,11675*	9,30763	,005
	2. çeyrek	-28,82027*	8,92123	,008
	3. çeyrek	-9,09645	9,18279	,755

Öğrencilerin doğum çeyreklerine göre fiziksel performans karşılaştırmalarının OneWayAnova sonuçları incelendiğinde anlamlıfarklılık çıkan sağlık topu özelliğinde Post-Hoc sonuçlarına bakıldığında 1. çeyrekte doğan sporcuların 4.çeyrekte doğan sporculara göre, 2. çeyrekte doğan sporcuların 4.çeyrekte doğan sporculara göre istatistiksel olarak daha iyi performans gösterdikleri görülmektedir ($p<0,05$).

Çizelge 10. Öğrencilerin Doğum Çeyreklerine Göre Fiziksel Performans KarşılaştırmalarınınT Testi Sonuçları

Parametreler	Çeyrekler	N	Ort.	ss	t	Sig. (2-tailed)	Fark
Dikey Sıçrama	İlk 6 ay	142	21,4246	4,33528	,032	,025	VAR
	İkinci 6 ay	121	20,3537	3,17144			
Uzun Atlama	İlk 6 ay	142	1,3609	,14287	727	,000	VAR
	İkinci 6 ay	121	1,2840	,15768			
Sağlık Topu Atma	İlk 6 ay	142	173,1761	51,51868	,868	,000	VAR
	İkinci 6 ay	121	148,4328	48,21071			
Sürat 20 m.	İlk 6 ay	142	4,0833	,39695	,058	,724	YOK
	İkinci 6 ay	121	4,0992	,31693			
Mekik Koşusu	İlk 6 ay	142	28,9014	12,06678	,003	,364	YOK
	İkinci 6 ay	121	27,6860	9,10772			

Çalışmaya katılan öğrencilerin doğdukları ayların 6 aylık dönemlere göre dağılımının performans karşılaştırmaları sonuçları incelendiğinde dikey sıçrama, uzun atlama, sağlık topu atma testlerinde 1. altı aylık dönemde doğan sporcuların 2. altı aylık doğan sporculara göre istatistiksel olarak daha iyi performans gösterdikleri tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Diğer parametrelerde farklılığın olmadığı görülmüştür. ($p > 0,05$).

TARTIŞMA

Bu konuda son yıllarda yapılan çalışmalarda biyolojik olgunlaşması erkenolanların seçilme düzeylerinin yüksek olduğunu spor alanında ortaya koymaktadır. Bağlı yaş etkisinin varlığını kuvvetlendirenlerken biyolojik olgunlaşmanın, yılın ilk aylarında doğanlarda daha yüksek oranlarda görülmesidir. Güç, kuvvet, dayanıklılık ayrıca teknik özellikler açısından da daha üstün olmaya neden olan sebep olarak biyolojik olgunlaşma fiziksel performans özelliklerinden olabilmektedir. Biyolojik (kemik) yaştan, kronolojik (takvim) yaşı çıkararak olgunlaşma farklılık düzeylerinin tespit edildiği bazı araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre erken olgunlaşma ile bağlı yaş etkisi arasında, ilk aylarda doğanların çocuk ve gençlerde fiziksel gelişim ve kalp-solunum sistemi kapasitesinde lehinde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Roberts ve ark., 2012).

Çalışmamızda çocukların biyolojik olgunluk düzeylerine göre boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olmasına karşın yılın ilk yarısında doğanların son yarıda doğanlara göre fiziksel olarak daha avantajlı olduğu görülmüştür. Ayrıca yılın ilk altı aylık döneminde doğanlar ile son altı ayında doğanların performansları arasında anlamlı farklılıklar gösterdiği biyolojik olgunluk düzeylerine göre performanslarının anlamlı farklılıklar gösterdiği, ilk altı aylık dönemde doğanlar ile son altı ayında doğan çocukların dikey sıçrama, uzun atlama ve sağlık topu atma performanslarının ilk altı ayda doğanlar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmalar çalışmamızı destek niteliktedir. Benzer bir çalışma sonucuna göre Şahin 2016 yılında futbol milli takım seçmelerine katılmaya hak kazanmış 259 alt yapı futbolcu üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bu yaptığı çalışmada futbolcuların doğum çeyreklerine göre vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ karşılaştırmaları incelendiğinde istatistiksel olarak farklılığın olmadığını ancak ortalamalarda yılın ilk çeyreğinde doğanların diğer dönemlerde doğanlardan fiziksel olarak avantajlı oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte çeviklik parametresinde yılın 1. ve 4. çeyreklerinde doğanlar arasında 1. çeyrekte doğanlar lehine anlamlı farklılık olduğu ayrıca diğer özelliklerde de 1. çeyrekte doğanların diğerlerine göre daha iyi performans gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada futbolcuların doğduğu ayların 6 aylık dilimlere göre dağılımı incelendiğinde ilk altı ayda doğan sporcuların oranı % 79,2 iken diğer 6 ayda doğan sporcuların oranı % 20,8 olarak görülmüştür. Bu durumun yılın ilkyarısı ve ikinci yarısında doğan çocukların durumuna göre bağlı yaş etkisinin olduğunu gösterir (Helsen ve ark., 2005).

Japon sporcular üzerinde yaptığı çalışmada Nakata ve Sakamoto (2011) 12 farklı spor branşında BYE'nin varlığını ve bunun anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Bağlı yaş etkisinin futbol, voleybol, beyzbol ve basketbol önemli olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte Japonlara özgü sporlar olan sumo güreşi branşlarında da olduğunu bildirmiştir.

Delorme ve ark. (2010) erkek Fransız futbolunda bağlı yaş etkisi araştırmasında futbol bırakarak sezon vizesini yaptırmayanlar üzerinde yaptığı çalışmada , U9 ve U11 takımlarındaki futbolcuların futbolu bırakmaları ile doğdukları ay dağılımları incelendiğinde, yılın son çeyreğinde daha yüksek dağılıma sahip olduğunu bildirilmiştir. Bu bulgular seçilme ve sporu bırakma ilişkisi içerisinde incelendiğinde, aynı yılda fakat daha geç doğanların spordan kopma oranlarının yüksekliğini açıklamaktadır. U13 yaş gurubunda ise doğum aylarının 3. çeyrekte daha yüksek dağılım oranına sahip olduğunu, U7 kategorisinde ise BYE'nin gözlenmediğini bildirmişlerdir.

Vincent ve Glamser (2006), Amerika'da Olimpik Gelişim Programı'nda yer alan erkek ve kadın futbolcuların seçiminde bağlı yaş etkisini incelemişlerdir. Bölgesel, eyalet ve ulusal erkek takımlarında yüksek düzeyde, kadın takımlarda ise düşük seviyede bağlı yaş etkisi olduğunu bildirmişlerdir. Özellikle 17 yaş erkek ve kadın futbolcularda bağlı yaş etkisinin önemli düzeyde farklı olduğunu ve bunun biyolojik ve olgunlaşma farklılığı ile açıklanabileceğini bildirmişlerdir. Elit genç düzeydeki takımlardaki futbolcularda yılın ilk çeyreğindeki doğum oranının fazlalığı ve istatistik- sel açıdan anlamlılığını vurgulamışlardır.

Mülazımoğlu ve ark. (2013) yılında yaptıkları çalışmada alt kategorideki 13-21 yaş genç futbolcularda özellikle yılın ilk ayı olan ocak ayında ve yılın ilk çeyreğinde doğanların takımlardaki sayısal üstünlüğünün önemli düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Helsen ve ark. (2005) yapmış olduğu çalışmada, Belçika futbol liginde ilk çeyrekaylarda doğan sporcuların oranının %37 olduğu, son çeyrek doğanların %10 olduğu, Danimarka futbol liginde ilk çeyrek aylarda doğan sporcuların oranı %36 olduğu son çeyrekdoğanların %8 olduğu, İngiltere futbol liginde ilk çeyrek aylarda doğan sporcuların oranı %50 olduğu son çeyrek doğanların %17 olduğu, Fransa futbol liginde ilk çeyrek aylarda doğan sporcuların oranı %43 olduğu son çeyrek doğanların %14 olduğu, Almanya futbol liginde ilk çeyrek aylarda doğan sporcuların oranı %50 olduğu son çeyrek doğanların %3 olduğu, İtalya futbol liginde ilk çeyrek aylarda doğan sporcuların oranı %46 olduğu son çeyrekdoğanların %3 olduğu, Hollanda futbol liginde ilk çeyrek aylarda doğan sporcuların oranı %36 olduğu son çeyrek doğanların %15 olduğu, Portekiz futbol liginde ilk çeyrek aylarda doğan sporcuların oranı %45 olduğu son çeyrek doğanların %6 olduğu, İspanya futbol liginde ilk çeyrek aylarda doğan sporcuların oranı %36 olduğu son çeyrek doğanların %6 olduğu, İsveç futbol liginde ilk çeyrek aylarda doğan sporcuların oranı %47 olduğu son çeyrek doğanların %2 olduğu görülmektedir.

Werneck ve ark. (2012) Londra Olimpiyat oyunlarına katılan basketbolcularda bağıl yaş etkisini incelemiştir. Bu çalışmada yılın üç ve dördüncü çeyrekte doğanların, bir ve ikinci çeyreğinde doğan sporcu sayısının istatistiksel olarak daha düşük çıktığını, bağıl yaş etkisinin varlığını bildirmektedir.

Mülazımoğlu ve ark. (2011) Türkiye'deki üst düzey bazı kulüplerin çeşitli yaş kategorilerindeki futbol takımlarında bulunan 780 erkek futbolcularda BYE'nin varlığının incelemiştir. Bu çalışmalarda Profesyonel (A) takımlar hariç bütün kategorilerdeki futbolcuların doğdukları aylara göre dağılım oranlarının, yılın ilk aylarında özellikle de ocak ayında daha yüksek ve istatistikî açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Ülkemizin en üst düzeydeki dört kulübünde futbolcu seçimi ve tercihinde özellikle ergenlik dönemindeki yaş gruplarında bu oranların daha da yüksek olması, bağıl yaş etkisinin durumunu göstermektedir.

SONUÇ

Alt yapı sporu, çocukların hem fiziksel ve fizyolojik hem de zihinsel ve ruhsal gelişimlerini desteklemektedir. Bunun yanında yetenekli olanların eşit imkanlar sağlanması koşuluyla yeterli düzeyde çocuk ve gençlik dönemi antrenmanlarını alarak üst düzey liglere hazır bir duruma getirilmesini gerektirir. Oysa günümüzde sporda kısa vadede başarı kazanmak hem elit düzey hem de alt yapı sporunun tek hedefi haline gelmiştir. Dolayısıyla yılın ilk aylarında doğup bağıl yaş etkisiyle fiziksel olarak diğer akranlarına üstünlük sağlayan çocuklar daha başarılı olacakları düşüncesiyle takımlara seçilmekte ve fiziksel üstünlüğü olmayan birçok çocuk spordan uzaklaştırılmakta ve erken dönemde başarı sağlamak için tüm çocuklara eşit imkânlar sunulmamaktadır. Oysa Bağıl Yaş etkisiyle fiziksel gelişimini tamamlamayan çocuklardan birinin geleceğin yıldızlarından birisi olmayacağını kim garanti edebilir. O yüzden gerek okul sporlarında gerekse alt yapı sporlarında bağıl yaş etkisi dikkate alınarak aynı yaş grubunda ve yılın aynı dönemlerinde doğanlara göre müsabaka yaş grupları düzenlemesi yapılması önerilmektedir.

Sonuç olarak bu düşünceler ile birlikte çocukların sadece fiziksel özellikleri dikkate alınarak spor branşlarına yönlendirilmesinin yanlış bir yol olduğunu; yetenek seçimi sürecinde çocuğun sadece fiziksel özellikleri dikkate alınarak değil aynı yaş grubundaki çocukların ve yıl içerisinde doğum aylarına göre biyolojik olgunluk göz önünde bulundurulup motorik ve branşa özgü teknik testler uygulanarak yetenekli çocukların tespit edilmesi izlenmesi gereken yol olarak düşünmekteyiz. Tüm branşlardaki spor Federasyon Başkanlıkları, ergenlik dönemi başta olmak üzere gelişim dönemlerinedaha ayrıntılı değerlendirebilir. Bu sayede tüm kategorilerdeki yarışma statülerinde yapılacak değişikliklerle biyolojik olgunluğunu tamamlamamış yetenekli çocuk ve gençlerin kendi biyolojik yaşına uygun akranları ile mücadele etmeleri sağlanarak hem müsabakalarda daha fazla yer bulmalarına imkan verilmiş olur hem de erkenspordankopmalarının önüne geçilmiş olur. Federasyonların ulusal müsabaka yaş gruplarını ve milli takımdayer alma kısıtları belirlerken, yaş aralıklarının yıl olarak değil de çeyrek veya yarım yıl olarak değerlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

1. Ayan, V., Mülazımoğlu, O. (2010). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10yaş grubu kız çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi (Ankara örneği). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 152-159.
2. Barnsley RH, Thompson AH, Barnsley PE. Hockey success and birthdate: the relative age effect Can Assoc Health. Phys Educ Rec 1985; 51:23-28.
3. Bektaş, S. (2004). Sporda yetenek seçimi ve yönlendirme açısından yatılı ilköğretim bölge okullarının değerlendirilmesi., Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
4. Delorme N, Boiche J, ve Raspud M. (2010). Relative age and dropout in French male soccer. Journal of Sports Sciences, May 2010; 28(7): 717-722.
5. Günay, M., & Tamer, K. (2006). Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. Ankara: Gazikitebevi.
6. Helsen, W. F., Winckel, J. V., Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. Journal of Sports Sciences, 23(6), 629-636.
7. İnce, T; Kondolot, M; Yalçın, S. (2011). Büyümenin izlenmesi ve büyüme duraklaması. Türkiye Çocuk Hast. Dergisi, 5(3): 181-192.
8. Kearney, P.E. Playing position influences the relative age effect in senior rugby union Science & Sports (2017) 32, 114—116
9. Musch J, Grondin S. Unequal competition as an impediment to personal development: a review of the relative age effect in sport. Dev Rev 2001;21:147—67.
10. Mülazımoğlu, O. (2007). Somatotip yapıları spor yapmaya uygun çocukların spor branşlarına özgü yetenek düzeylerinin araştırılması (Ankara ili örneği), Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
11. Mülazımoğlu, O., Cihan, H., Erdoğan, M., Şirin, E.F. (2013). Türkiye'deki Bazı Futbol Kulüplerinin Profesyonel Ve Alt Yapı Takımlarında Bağlı Yaş Etkisi, Ankara Üniv Spor Bil Fak, 11 (2), 105-111.
12. Nakata, H., & Sakamoto, K. (2011). Relative age effect in Japanese male athletes. Perceptual and, 113(2), 570-574.
13. Yaman, N. (2015). Sporda Kronolojik Yaşa Göre Yapılan Yetenek Seçiminde Biyolojik Olgunluğun Motor Becerilere Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
14. Raschner C, Müller L, Hildebrandt C. The role of a relative age effect in the first winter Youth Olympic Games in 2012. Br J Sports Med 2012;46(15):1038—43.

15. Roberts, S. J., Boddy, L. M., Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2012). The influence of relative age effects on the cardiorespiratory fitness levels of children age 9 to 10 and 11 to 12 years of age. *Pediatric Exercise Science*, 24, 72-83.
16. Tamer, K., (2000). Fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
17. Vincent, J., Glamser, F. D. (2006). Gender differences in the relative age effect among US Olympic Development Program youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 405-413.
18. Werneck, E.F. Coelho, H.Z. de Oliveira, D.B. Ribeiro Júnior, S.P. Almas, J.R.P. de Lima, M.O. Mattab, A.J. Figueiredo (2016). Relative age effect in Olympic basketball athletes, *Science & Sports* (2016) **31**, 158—161

ENGELLİ ÇOCUKLARIN EĞİTİMİNDE OYUN VE AKTİVİTENİN ÖNEMİ

Oktay KIZAR¹, Harun GENÇ ²



¹ Bingöl Üniversitesi BESYO

² Bingöl Üniversitesi BESYO

GİRİŞ

1.Engellilik Kavramı

Engellilik konusunda değişik kaynaklarda çoğunlukla da aynı anlama gelecek şekilde farklı kavramlar kullanılmaktadır. Bunlar arasında en sık rastlanılanları ise “bozukluk”, “engelli”, “özürlü” ve “sakat” kavramlarıdır. Bu kavramlar üzerinde henüz bir anlaşma sağlanamamıştır ve tek bir anlam için farklı durumlarda farklı kavramlar kullanılmaktadır. Engellilerle ilgili kavram konusunda Türkçenin yanı sıra bir- çok dilde de yaklaşık olarak aynı anlama gelen birden fazla sözcük bulunmaktadır. Örneğin Türkçede genel düzeyde engelli, özürlü, sakat sözcükleri aslında aralarında anlam farklılığı olduğu halde aynı anlama gelmek üzere kullanılmaktadır. Engelliliğin her zaman her yerde geçerli ölçülerle tanımını yapmanın bir hayli güç olmasından dolayı literatürde çok değişik tanımları yapılmaktadır. Birleşmiş Milletler Sakat Hakları Bildirgesi’nde, “Kişisel ya da sosyal yaşantısında kendi kendisine yapması gereken işleri (bedensel ya da sonradan olma) herhangi bir noksanlık sonucu yapamayanlar” engelli olarak tanımlanmaktadır.

1.1 Türkiye’de Engelli Gerçeği

‘Engelli’ sözcüğü genelde hareket yeteneği sınırlanmış bireyi çağrıştırmaktadır. Hareket yeteneğini sınırlayan nedenler ise doğuştan getirilen, doğum sırasında karşılaşılan ya da sonradan yaşanan bir hastalık veya kaza sonucu ortaya çıkan bir işlev bozukluğundan kaynaklanıyor olabilir. Engelliliği: “doğuştan veya sonradan herhangi bir nedenle bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal ve sosyal yeteneklerini çeşit- li derecelerde kaybetmesi nedeniyle toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük ihtiyaçlarını karşılamada güçlükleri olan ve korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişi” olarak tanımlamak mümkündür. Engelliliğin tanımında bazı sosyal faktörlerin dikkate alınma- sı gerekmektedir. Bu faktörleri şu şekilde sıralayabilmek mümkündür: Bakıma muhtaçlık, çalışabilirlik, sosyal hayata uyumun sağlanabilmesi, ulaşılabilirlik ve erişilebilirlik. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı’nın, Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü ile müştereken 2002’nin Aralık ayın da yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre; engelli olan nüfusun toplam nüfus içindeki oranı % 12,29’dur. Buna göre ülkemizde 8.431.937 (12,29) kişi özürlü (engelli) olarak yaşamlarını sürdürmektedir. % 12,29 özürlü oranının; % 7,092’u erkek, % 5,022’si kadın olarak ifade edilmektedir. Aynı araştırma verilerine göre, ülkemizde engellilerin en yoğun yaşadığı bölgenin; Marmara Bölgesi olduğu, en az yaşadığı bölgenin de; Ege Bölgesi olduğu tespit edilmiştir.

Dünya’da ve Türkiye’de Bilinen En Yaygın Engel Türleri

1. Ortopedik engelliler 2. Görme engelliler 3. İtme ve konuşma engelliler 4. Zihinsel engelliler 5. Otistik engelliler (Otizm) 6. Süreğen hastalıklılardan oluşmaktadır.

1.2. Ortopedik Engelli

Kas ve iskelet sisteminde yetersizlik, eksiklik ve fonksiyon kaybı olan kişidir. El, kol, ayak, bacak, parmak ve omurgaların- da, kısalık, eksiklik, fazlalık, yokluk, hareket kısıtlılığı, şekil bozukluğu, kas güçsüzlüğü, kemik hastalığı olanlar, felçliler, serabral palsy, spastikler ve sipina bifida olanlar bu gruba girmektedir. 2.2. Görme Engelli Tek veya iki gözünde tam veya kısmi görme kaybı veya bozukluğu olan kişidir. Görme kaybıyla birlikte göz protezi kullananlar, renk körlüğü, gece körlüğü (tavuk karası) olanlar bu gruba girer.

1.3.İşitme Engelli

Tek veya iki kulağında tam veya kısmi işitme kaybı olan kişidir. İşitme cihazı kullananlar da bu gruba girmektedir.

1.4. Dil ve Konuşma Engelli

Herhangi bir nedenle konuşamayan veya konuşmanın hızında, akıcılığında, ifadesinde bozukluk olan ve ses bozukluğu olan kişidir. İşittiği halde konuşamayan, gırtlığı alınanlar, konuşmak için alet kullananlar, kekemeler, afazi, dil-dudak-damak-çene yapısında bozukluk olanlar bu gruba girmektedir.

1.5.Zihinsel Engelli

Çeşitli derecelerde zihinsel yetersizliği olan kişidir. Zekâ geriliği olanlar (mental retardasyon), Down Sendromu, Fenilketonüri (zeka geriliğine yol açmışsa) bu gruba girer.

1.6.Süreğen Hastalık

Kişinin çalışma kapasitesi ve fonksiyonlarının engellenmesi- ne neden olan, sürekli bakım ve tedavi gerektiren hastalıklardır (kan hastalıkları, kalp-damar hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, idrar yolları ve üreme organı hastalıkları, cilt ve deri hastalıkları, kanserler, endokrin ve metabolik hastalıklar, ruhsal davranış bozuklukları, sinir sistemi hastalıkları, HIV).

1.7. Zedelenme – Sapma

Bireyin psikolojik, fizyolojik, anatomik özelliklerinde geçici ya da kalıcı türden bir kayıp, bir yapı ya da işleyiş bozukluğu olur. Vücudun bir parçasının olmayışı, eksik oluşu, işlemeyişi gibi. Daha açık bir ifadeyle bacakların olmayışı, kollarının felçli oluşu, parmaklarının tutmayışı, iyi görememesi, yüz felci, zekâ geriliği vb. durumlar birer zedelenmedir.

1.8.Yetersizlik

Zedelenme ya da bazı sapmalar sonucu, bir insan için normal kabul edilen bir etkinliğin ya da hareketliliğin, engellenme veya sınırlandırılması haline,

yetersizlik denmektedir. Birey zedelenme ya da sapma sonucu yaşamında birtakım güçlüklerle karşılaşır, bazı güçlüklerin üstesinden gelmede yetersiz kalır. Bacaklarının olmayışı ya da fiziksel özürlü oluşu, yürüyememe, yürüyerek yapılacak etkinliklerde yetersiz hale gelmesine neden olur. Görememe, işitememe, konuşamama, okuyamama, yazamama, uyuyamama vb. gibi. Bireyler birçok nedende dolayı özürlü hale gelebilirler. Bunlar arasında kalıtım, beslenme, hastalık, kazalar, sakıncalı çevre ortam, görenek-gelenek ve eğitimsizlik daha etkin görülmektedir.

Günümüz Türkiye'sinde engelli profilini incelediğimizde, söz konusu sorunlar nedeniyle, engellilerin toplumla bütünleşme yönünde büyük sorunlar yaşadıkları görülmektedir. Adlandırmadan başlayarak, yaşamın pek çok alanına yayılan sorun- lar, her geçen gün kartopu gibi büyüyerek, içinden çıkılmaz hale gelmiştir. Bu durum engelli bireylerin, toplumla işlevsel bir bütünlük içinde yaşamalarını da güçleştirmektedir. Toplumun engelliye anlamaması, paylaştıkları hayatın içinde onları fark etmemesi, engellinin de ön yargılı bir tutumla "nasıl olsa önemsenmiyorum" deyip, kendini topluma takdim etmek- ten kaçınması, iletişim adına çok ciddi bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Sürekli sorunlarla boğuşan, anlamlı çözümler üretemeyen özürlü bireyler, kendilerini mutsuz hissediyorlar. Özürlülük sadece bu sorunu yaşayan kişiyi değil, ailesini ve yakın çevresini; ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak etkileyen bir sorundur (Abdullah, 2011).

2. Eğitim

Özürlülerin en temel sorunu eğitimidir. Özürlülerin eğitimsizliği, toplumla bütünleşmesinin önündeki en önemli sorunlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı'nın 2002 yılında yapmış olduğu araştırmaya göre, genel nüfusun göstergeleriyle özürlü nüfusun göstergeleri arasında çok büyük uçurumlar olduğu gözlenmiştir. Buna göre; yapılan araştırmada Türkiye genel nüfusunun % 13'ü okuma yazma bilmiyorken, engelli nüfusun % 36'sının okuma yazma bilmediği görülmüştür. Özürlülerin % 41'i ile süregelen hastalığı olanların yaklaşık % 47,1'i ilkökul mezunudur. İlkokul sonrası eğitim düzeyi ise oldukça düşüktür. Yüksekokula devam eden özürlü (bedensel, görme engelliler, işitme ve konuşma) oranı % 2,24, kronik hastalığa sahip olanlarda ise % 4,23'tür. Okuryazarlığı olmayan ve eğitim seviyesi düşük bir engelli kitlesinin varlığından söz edilebilir. Kuşkusuz yoksulluk, bireylerin içinde yaşadıkları toplumla işlevsel bir bütünlük içinde yaşamalarını güçleştirmektedir. Temel insani ihtiyaçlarını gideremeyen bireylerin engelliliklerin- den kaynaklanan bakımının yanı sıra sağlık ve sosyal sorunlarının üstesinden gelmesi epey zordur. Bu durum bir ekonomik kaynaktan beslenmeyi zorunlu kılar. Engelli bir çocuğa sahip olan sabit gelirli vatandaşımız normal bir vatandaşımızın 4-5 katı masrafı üstlenmiş demektir. Bu da sizin, yoksul değilseniz bile hızla yoksullaşmanız demektir. Engelli bir çocuğun eğitimi özel eğitimi gerektirmektedir. Buna tedavi ve ilaç masrafları da eklenince durum, çoğu zaman için- den çıkılmaz ekonomik bir sorun haline gelir. Ayrıca her engel kümesinde yer alan bireylerin gereksinim duydukları kimi araç gereçler

vardır ki bunlar engelliler için son derece önemlidir ve yaşamlarının adeta bir parçası gibidir. Bu araç gereçler engellinin hareket yeteneğini artırıcı özelliklere sahiptir. Bu da, toplumla daha çok bütünleşme demektir (Abdullah, 2011). Engelli bireylerin eğitiminde okul ortamının yanında doğal ortamlarda da destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması gerekmektedir. Aile ve çevre katılımının sağlanması zorunluluğu özel eğitimin daha etkin ve başarılı olması açısından kaçınılmaz bir durum olduğu kabul edilmektedir. Özellikle aile eğitimi uygulamaları, Anne-babaların çocuklarının eğitimine destek olmaları bağlamında ele alınmaktadır. Sistematik ve kavramsal temelli bir süreç olan aile eğitiminin amacı, anne-babaları, anne-babalığın değişik yönleriyle ilgili bilgilendirmek, bilinçlendirmek ve beceri sahibi yapmanın yanında anne-babaların ve çocuğun gereksinimlerine uygun hizmetlerin geliştirilmesine yönelik aile eğitimi programları düzenlenmektedir. Bu programlar, çocukları kendine güven, kişisel ve mesleki uyum ile bağımsız hareket edebilme açısından daha iyi duruma getirebilmektedir. Anne-baba katılımı öğrencinin gelişimi ile doğrudan ilişkilidir. Anne-baba katıldığında, öğrencinin uzun dönemde akademik başarı gelişimi daha yüksek düzeye ulaşabilmekte, öğrencinin dikkati, okula yönelik tutumları, benlik tasarımı olumlu şekilde artmaktadır. Bunun yanında, anne-babalar da toplumsal olanaklardan, okuldan ve öğretmenlerden daha fazla yararlanabilmektedirler (Cavkaytar, 1999).

Özel eğitimde ileri ülkelerden biri olan Amerika Birleşik Devletleri'nde anne-babaların engelli çocuklarının eğitimine katılımlarının üç aşamada gerçekleştiği gözlenmektedir. Önceleri tıbbi model benimsendiğinden çocukla ilgili karar veren ve onu tedavi edebilecek tek uzman personel olarak hekimler görülmüştür. Bu nedenle anne-baba katılımı sınırlı gerçekleşmiştir. Daha sonra, tüm engelli çocukları eğitim hareketi (The Education All Handicapped Children Act, PL 94-142 Public Law) anne-babaları terapist ve öğretmen olarak tanımlayarak, anne-babaların eğitime aktif olarak katılmalarının yolunu açmıştır. Son olarak PL 99-457 sayılı yasa ile aile merkezli anne-baba katılımı benimsenmiştir. Yasalardaki bu değişimler anne-babalara çocuklarının eğitim programlarının tüm bölümlerini kapsayacak şekilde söz sahibi olma hakkını sağlamıştır. Böylece anne-babalara çocuğunun eğitimi için planlayıcı, işbirlikçi, destekçi ve öğretici olma süreçlerinde yeni umutlar yaratılmıştır.

Türkiye'de anne-babalar uzun yıllar özel eğitimin dışında kalmıştır. Bu durum özel eğitim kurumlarının birçoğunda aile eğitimi hizmetlerinin yetersiz kalmasına dolayısıyla anne-babaların eğitim hizmetleri hakkında bilgi sahibi olamamalarına ve bu hizmetlerden yeterince yararlanamamalarına yol açmıştır. Araştırmalar, anne-babaların çocuklarının okulunu yeterince tanımadıkları ve okul tarafından kendilerine verilen hizmetleri değerlendiremediklerini ortaya çıkarmıştır.

Tüm bu olumsuzluklar ve anne-babaların özel eğitimde yeterince yer almaması çeşitli nedenlerle açıklanabilmektedir. Bunlar; anne-babanın eğitimden ve özel eğitimden anlamayacağı görüşünün yaygın olması, eğitimcilerin anne-babalarla çalışmaya karşı isteksizliği, anne-babalarla

çalışma konusunda yetersizliği, parasal yetersizlik, eleman yetersizliği ve anne-babanın isteksizliği şeklinde sıralanabilmektedir.

Tüm bunlara karşın 1996 yılından yürürlüğe giren Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname ile aile eğitimine daha fazla yer verilmiş ve aileye yönelik eğitim hizmetlerinin yaygınlaştırılmasına ve ortaya çıkabilecek olumsuzlukların önlenmesine yönelik olumlu bir adım atılmıştır. Bu yasada özel eğitimin temel ilkeleri sıralanırken yer verilen "Özel eğitim hizmetleri, özel eğitim gerektiren bireyleri sosyal ve fiziksel çevrelerinden mümkün olduğu kadar ayırmadan planlanır ve yürütülür" ve "Ailenin özel eğitim sürecinin her boyutunda aktif katılımlarının sağlanması esastır" ifadeleri anne-baba katılımını teşvik etmektedir.

Bunun yanında aynı yasanın 6. maddesi "Erken çocukluk dönemindeki özel eğitim hizmetlerinin ailenin bilgilendirilmesi ve desteklenmesi temeline dayalı olarak evlerde ve kurumlarda sürdürülmesi" gereğini belirterek aile eğitimi hizmetlerine okul öncesi dönemde de önem verilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. 11. maddede farklı konu ve sürelerle özel eğitim gerektiren bireyler için temel yaşam becerileri kazandırmada ailelerin ve yakın çevrelerinin aktif rol almaları gereği belirtilmektedir. Özellikle 18. madde ile "Özel eğitim okullarında açılan yaygın eğitim programlarına katılan özel eğitim gerektiren bireyler ile söz konusu okulların aile eğitimi programlarına katılanlarda öğrencilerin birinci derecede yakınlarının eğitimleri süresince iâşe ve ibateleri Bakanlıkça karşılanır" denerek ailenin ekonomik güçlükler nedeniyle aile eğitimi hizmetlerinden yararlanamaması engeli de ortadan kalkmaktadır. Bütün bu düzenlemeler ile ülkemizde ailelere verilecek eğitim hizmetlerinin ailelerin gereksinimleri de göz önüne alınarak yaygınlaşacağı düşünülmektedir.

Anne-baba gereksinimleri çocuğun gelişim dönemleri ile ilişkili olduğu gibi bu dönemlerde karşılaştıkları ciddi durumlarla başa çıkabilme yeterliği ile de bağlantılıdır. Dolayısıyla anne-baba gereksinimleri çocuğun gelişim dönemlerine göre farklılaşabilmektedir. Örneğin anne-babalar engelli bir çocuğa sahip olduğunu öğrendiğinde ve doğumu izleyen zamanlarda daha çok duygusal desteğe gereksinim duyarken, çocuk okula başladığında gereksinimleri çocuğunun özellikleri hakkında bilgi, çocuğunun eğitimine etkin katılım, ileriki dönemlerde ise çocuğun eğitimiyle ilgili kuruluşlarda görev alma gibi alanlarda yoğunlaşmaktadır. Nitekim anne-baba eğitime yönelik birçok araştırmada uygun eğitim olanakları sunulduğunda anne-babaların çocuklarının eğitimine etkin olarak katılabilecekleri ve birçok beceriyi çocuklarına öğretebileceklerine ilişkin bulgulara rastlanılmaktadır (Cavkaytar, 1999).

3. Engellilik Nedir ve Türleri

Engelli haklarına alakalı sözleşme tutanağında (EHS) engelliliğin tanımını, mümkün mertebe geniş tutmuştur. Bu tanım yapılırken engelliliği insan hakları boyutu ile amaç kısmında hadisenin tıbbi boyutunu reddedilmemiştir. Sözleşme'nin 1. maddesi tanılamaya göre: Topluma eksiksiz ve etkin bir

şekilde iştirak etme noktasında engel teşkil eden devamlı bedensel, zihinsel ya da algisal eksikliği bulunan fertler engelli birey olarak vasıflandırılmaktadır (<http://insanhaklarimerkezi.bilgi.edu.tr>,2017). Ancak devletin ve resmi ideolojinin engellilik tanımı 5378 Sayılı Kanun'un 3(a) maddesinde şu şekilde tarif edilmiştir: Özürlü; Bir insanın doğuştan getirdiği özelliklerinden birinin yada bir kaçının doğuştan veya sonradan herhangi bir nedenle farklı derecelerde kaybetmesidir. Bu nedenlerden dolayı toplumsal hayata adaptasyon ve günlük gerekliliği karşılama güçlükleri yaşamaktadır. Engelli birey korunmaya, bakıma, rehabilitasyona, danışmanlık ve yardım hizmetlerine ihtiyaç duyan kişidir. Çeşitli akademik kaynaklar da, benzer tanımlara yer vermiştir. Genel manada özür kavramı bir kusuru bir eksikliği ifade etmek için kullanılır iken günümüzde daha çok engellilik olarak tanımlanmaktadır (Faruk, 2010). Kanunun 5378 maddesi engelliliği hafif, ağır ve bakım ihtiyacı olan özürlü olarak da tarif etmektedir. Özürlü bireylerin toplumsal adaptasyona dahil etme sürecinin yetersiz kaldığı noktasında, bazen devletler görmezden gelmektedir. Gerek devletin meseleye bakışı gerekse toplumsal bakış açısı, bazen de bilimsel yayınlarda engelli bireylerin sadece tıbbi boyutu ile ele alınması ve değerlendirilmesi bir eksikliktir. Özürlülük sorununu toplumsal bir sorun olduğu yaygın olarak anlaşılmamaktadır. Örneğin görme duyusunu kaybetmiş bir kişi rehabilitasyon eğitimi tam almış olsa kendisi yada akran engelli gruplar için yaşam standartlarına uygun şehirler yapılması gerekir. Bunlar yapılmadığı müddetçe engellilerin hayata tam ve etkin katılımı söz konusu olamaz (Hasan, 2010).

4. Engelli Çocuklar Açısında Eğitsel Oyunlar ve Fiziksel Aktiviteler

Çocuğun eğitiminde ve kişiliğinin gelişiminde önemli bir yer tutan oyunların, toplumun geleneksel kültürü açısından da büyük önemi vardır. Ancak aktivitelerin ve oyunların, engelli bireyler için daha farklı bir önemi vardır. Çünkü yaşamlarında birçok engelle karşılaşan ve bu engellerin yarattığı stresle birlikte yaşayan bu insanlar için aktiviteler, onlara yeni bir pencere açabilmektedir. Engel türü ve derecesi ne olursa olsun hareket etme, egzersiz yapma, aktif olma bireye haz vermekte, hareket etmekten duyulan haz da bireyin yaşam sevincini arttırmakta ve hayata dört elle sarılmasını sağlamaktadır. Hatta engelli bireyler, özel olarak düzenlenmiş yarışma sporlarının eğitim sürecini tamamlayabilmekte, yarışmalara katılabilmekte, başarı ve başarısızlığı yaşayabilmektedir. Bu anlamda da artık kendilerini engelli bir birey olmaktan çok "sporcu" olarak algılamaktadırlar. Bu duygunun verdiği güvenle bireyler engelleri ile başa çıkmasını öğrenebilmektedirler.

O halde oyunun kazandıracığı olumlu etkileri şöyle sıralayabiliriz.

- Oyun bir eğitim aracıdır.
- Oyun, sağlığın korunmasında ve sağlıklı nesillerin yetişmesinde önemli bir etkidir.

- Oyun, boş zamanı en iyi şekilde değerlendiren bir uğraştır.
- Oyun düzenli bir toplum oluşumuna etki yapar.
- Oyun, grup aktiviteleri ile insanları birbirine yaklaştırarak kaynaştırmayı (entegrasyonu) sağlar.
- Oyun sporu toplum seviyesine indirebilecek en etkili kitle aktivitesidir. Ayrıca oyunun çocuk üzerinde uyarıcı etkisi de vardır. Uyarı olmadan tepki beklenemez. Uyarıcı çocuğun gelişim alanlarını uyarır. Çocuğa bir uyarıcı sunulduğunda; bu uyarıcıya bakar ve görür, görsel algılama faaliyeti harekete geçer. Bu uyarıcı ses çıkardığında beyinde işitme merkezi uyarılır, çocuk bu uyarıcıya dokunduğunda, dokunma algısı etkin durumdadır, bu uyarıcıyı koklar, tadar, uyarıcıyı keşfetmeye yönelik tepkiler gösterir. Uyarıcı bir çingıraksa ve bu çocuk bebeklik döneminde ise “çocuk çingırakla oynuyor” ya da “çingırağını ver de oynasın, ağlamasın” diyerek, bu keşfetme ve öğrenme işlemi “oyun” olarak tanımlanır. Eğer bu uyarıcı bir taş, bir ip ya da bir top ise ve bu çocuklar beş yaşlarındaysalar ve bu uyarıcılarla çeşitli etkinlikler yapıyorlarsa, “çocuklar top oynuyor” “çocuklar ip atıyorlar,” gibi tanımlamalar yapılır. Bu işlemler, yetişkinlere göre oyundur, “oyun” olarak isimlendirilir. Bu işlemlere “oyun” adını veren kişiler yetişkinlerdir. Birçok yetişkinin önem verdiği oyun, birçoğuna göre de, çocukların zamanını dolduran bir eğlencedir. Oyun oynarken ortaya koyulan etkinlikler, özellikle 0-21 yaş arasındaki kas büyümesi, kemikleşme, kalp ve karaciğerler gibi iç organların fonksiyonlarını yerine getirebilmeleri için gerekli görülmektedir. Araştırmalar, egzersizlerin kemik genişliği ve minerilizasyonunu arttırdığı, buna karşın hareketsizliğin kemikleşme minerilizasyonunu azalttığını ve kemiklerin daha kolay kırıldığını, daha zayıf bir iskelet sisteminin oluştuğunu ortaya koymaktadır. Engelli olmayan çocuklar, normal büyüme ve gelişimini sürdürmek için günlük oyun aktivitelerine katılarak yeterli fiziksel aktivite gereksinimini karşılamaktadırlar. Ancak engelli çocuklar, yeterli fiziksel egzersizleri yapmamaktadırlar. Birçok engelli bireyin büyümesinin duraklaması, yetersiz fiziksel aktivitelere katılmasına bağlanabilmektedir (Bruininks, 1990) .

Engellilerde fiziksel etkinliklere katılmasının felsefi açıdan değerlendirilmesinde daha çok duyuşsal gelişim ve psikomotor gelişime katkılarını vurgulanmaktadır. Büyüklük sırasına göre tahta halkaları bir çubuğa takma, küplerden kule yapma, büyük kutular içine saklanmış olan küçük kutuları bulma, dokunma duyusunu psikomotor yeteneği geliştiren oyunlardır. Sporun hem bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı hem de engelli bireyler için son derece değerli olduğu ancak, engelli bireylerin spora olan gereksiniminin daha fazla olduğu, sporun, engelli bireylerin hareket etmekten haz alma, eğlenme ve başarma gereksinimlerinin karşılanmasında önemli bir araç olduğu ifade edilmektedir. Spor kişilerin özü ile başa çıkmasını ve engelini hafifletmesini öğretmekte, keyif vermekte, iletişim ve

paylaşım sağlamak, yaşam motivasyonunu arttırmakta, dürüstlük, hoşgörü, işbirliği, gibi olumlu kişilik özelliklerinin kazanılmasını sağlamaktadır. Çocuklar değerli oldukları ya da olmadıkları fikrini doğdukları andan itibaren diğer insanların kendilerine yönelik davranışlarından, kendileri hakkındaki düşüncelerinden öğrenmektedirler. Bir çok eğitimci, psikolog ve terapist fiziksel yeteneklerdeki beceri ve başarının olumlu benlik kavramının gelişmesine katkıda bulunduğunu kabul etmektedir. Spor, engelli bireylerin sağlam ve engelli bireylerle bir araya gelmelerine olanak sağlayarak özel eğitimde ulaşılması hedeflenen “entegrasyon” için son derece önemli bir işlevi yerine getirmektedir. Böyle bir ortamda, engelli birey, diğer engelli kişilerin sorunlarını gözleyerek kendine karşı olumlu tutum geliştirmekte, yaratıcılığı uyarılmakta, yalnızlık duyguları en aza inmekte, çevresi genişlemekte ve daha anlamlı bir yaşam sürme şansı yakalamaktadır (Brouwer, 1995).

Bu açıdan baktığımız zaman durum, engelli çocuklar için biraz daha fazla önem arz etmektedir. Özellikle, dünyaya gelen her 10 çocuktan birinin engelli olarak doğduğu veya doğduktan sonra yaşamını engelli olarak sürdürmek zorunda kaldığı bilinmektedir. Ayrıca bu çocukların, yaklaşık % 80’inin rehabilitasyon merkezleri ve sportif alanların yetersiz olduğu ülkelerde yaşadığı, bir bölümü de var olan olanaklardan yararlanamadığı görülmektedir (<http://www.ozida.gov.tr>, 2018).

Çocuklar arasında var olan bireysel farklılıklar nedeniyle engelli çocuklar, özel eğitime ve yetişkin rehberliğine ihtiyaç duymaktadırlar. Böyle bir durumda onlara gösterilen özel ilgi ve eğitimcinin yanında olduğunu düşünmesi onu rahatlatacaktır. Oyun çocuklara deneme yanılma yolu ile problemlerine çözüm getirmelerine yardımcı olur ve çocukların belirli riskleri göze alma deneyimlerini artırır. Eğitimcinin oyunun çocuğa bu katkılarını göz önünde bulundurarak, çocuğa yapacağı rehberliği bir yöntemle belirlemelidir. Eğitimci ne aşırı aktif ne de aşırı pasif, geri planda bir tutum içine girmemelidir. İhtiyacı olduğu anda çocuğu gerçekten rahatlatacak ve onu bir ileri düzeye götürecek bir rol üstlenmelidir. Ancak çocuğa kendi problemini kendi çözebileceği kadar bir süre tanınması gerektiği de göz önünde tutulmalıdır (<http://www.saglik.net.tr>, 2018).

Ülkemiz genelinde yaklaşık 8,5 milyon dolayında engelli olduğu kabul edilmektedir. Nüfusumuzun ciddi bir bölümünü oluşturan engellileri, karşılaştıkları mekânsal zorluklar ve toplumsal itilmişlik yüzünden sosyal yaşamın birçok alanında görmek mümkün değildir. Engellilerin toplumla kaynaşabilmeleri ve kendilerini ifade edebilmeleri çok önemlidir. İşte bu toplumla kaynaşma ve itilmişlikten kurtulmanın bir aracı da oyunlar ve sportif etkinliklerdir (Arı Gurubu, 1996). Beden eğitimi ve spor etkinlikleri engelli bireylerin gerek engelleri dolayısıyla içinde bulundukları ruh hali ve gerekse toplumun kendilerine karşı olan tavırlarının doğal sonucu olarak ortaya çıkan saldırganlık, öfke ve kıskançlık gibi duygularını kontrol etmelerini sağlar (Kınalı, 2003).

Engellilerin spor faaliyetlerine katılmaları ve her türlü toplumsal etkinliğin içinde yer alması gerekliliği, kısa sürede çok geniş bir ilgi ve

heyecan odağı haline gelen olimpiik organizasyonları ortaya çıkarmıştır. Ülkemizde gecikerek başlayan engellilerin sportif etkinlikleri, Engellilere yönelik Spor Federasyonu'nun kurulmasından sonra hız kazanmış ve kısa zamanda önemli aşamalar gerçekleştirilmesine rağmen yeterince kitleselleşememiştir (Kalyon, 1997). Sporun engellilerin yaşamındaki yeri önemlidir. Spor aracılığıyla engellilerin çevrelerindeki kişilerle ilişkileri düzenlenir, paylaşma, özveri duyguları daha gelişmiş ve kendilerine güvenleri artmış olur. Engellilerin kendi aralarında ve engelli olmayanlarla işbirliği, iletişim ve paylaşım içerisinde olmaları, birlikte oyun oynamaları, sosyal etkinliklere birlikte katılmaları gerçekleşmiş olur (zdiñ, 2005).

Engellilerin sportif yaşışmalara katılmaları, yaşamları boyunca onları faaliyet içerisinde tutması acısından önemlidir. Spor, aşağlık duygusuna ve kaygıya karşı çok güçlü bir ilaç durumundadır (Suveren, 1991). Engel durumu dolayısıyla ruhi belirtiler gösteren, engelli birey, sportif faaliyetler yardımıyla kendini toplumdan soyutlamaz. Spor, engelli bireyi hayata bağlar, ona yaşama sevinci kazandırır, engeline rağmen hayatı olduğu gibi kabul etmesini ğretir (Kalyon, 1997).

Kıscası sosyalleşme olgusu güçlenmiş olur. Sosyalleşme süreci, bireyle çevresi arasındaki iletişim ve etkileşimin sonucudur. Yaşam boyu sürer ve bireye yeni yaşantılar kazandırır. Sosyalleşme sürecinin içeriğinin ve biçiminin belirlenmesi öğrenme yoluyla gerçekleşir (Atalay, 1998). Diğer önemli bir konuda eğitimidir. Eğitim, bireyin toplumsal yeteneğini ve en elveriliş düzeyde kişisel gelişmenin elde edilmesi için, seçilmiş ve denetimli bir çevreyi özellikle okulu içine alan toplumsal bir süreçtir, bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı olarak istendik değişme meydana getirme sürecidir. Eğitim sürecine giren bireylerde değişmenin istenilen yönde olması beklenir (Er, 1991).

Temelde eğitim, engelli bireyin öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, günlük yaşamın sıklılığından kurtulması ve başka insanlarla etkileşerek toplumsal kişilik kazanması açısından önem taşır. Hem boş zamanları değerlendirme, hem de özünde ödül niteliği taşıyan ancak kazanç amacı gütmeyen etkinlikler bu insanların gelişimlerine yardımcı olur. Ayrıca oyunlarla yapılan eğitimler, çocuğu toplumsal ortama uyum sağlayabilmesi ve birçok davranış biçimini deneyebildiği zgr bir ortam sağlar (zdoğan, 1997).

Ancak engellilik bazı hareketlerde kısıtlılık ortaya çıkarabilir. Bu durum engelli bireyler için, bir yetersizliğin etkisini, bu yüzden bireyin, toplum kendisinden beklenen daha düşük bir başarı düzeyinde kalmasını belirtse de (ncl, 1989), fiziksel aktivitelerin çok önemli yararlar sağladığı ancak hareket eksikliğinin öğrenme engelli çocuklarda oyunlardan dışlandıklarını ve sosyal uyum sağlamalarında güçlükler yaşadığını da göstermiştir (şahin, 2006). Makinelerin işlevlerini yerine getirebilmesi için düzenli olarak bakım ve kontrol altında tutulmaları gerekir. Bu olmadığı zaman makine parçaları arızalanabilir ve kullanım ömürleri kısalabilir. İnsanğlu da doğduğu andan itibaren sürekli bedensel ve zihinsel gelişim farklılıkları göstererek hareket eder. Hareket etmek, insanların daha sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi ve

kendisini toplumun bir parçası olarak hissettirmesi açısından önemli bir sosyal olgu olarak da görev yapmaktadır. Ancak, asıl görevi, bireyin bedensel, zihinsel, sosyal ve ruhsal gelişimlerine yardımcı olmak, sağlığı korumak, stresten uzak huzurlu ve mutlu bir yaşama katkıda bulunmaktır. Yukarıda verdiğimiz makine örneğindeki gibi vücudumuz ve organlarımızda çeşitli rahatsızlıklar yaşamamak, sağlıklı ve uzun ömürlü olmak için doğru hareket etmek zorundayız.

Kazalar, hastalıklar, doğum öncesi, sırasında ve sonrasında ortaya çıkan rahatsızlıklar sonucu oluşmuş çeşitli engellilik durumlarında bile mevcut durumumuzu iyileştirmek veya daha kötü bir duruma düşmemek için hep hareket etmek zorundayız. Bunu yaparken mutlaka bilinçli ve uzman kişilerden destek alınmalı, özellikleri cinsiyet farklılıkları, bireyin gelişim dönemlerindeki bedensel, fizyolojik ve metabolik gelişmeleri göz ardı edilmemelidir. Düzenli hareket etme alışkanlığının kazanılmasında çocukluk dönemleri önemli rol oynamaktadır. Bu dönemlerde oyun formatında yapılacak aktiviteler çocuğun eğlenmesini ve yaptığı eylemden zevk almasını sağlayacaktır. Başarıya endeksli ve bıkıran aktiviteler çocuğun spordan soğumasına neden olabilmektedir. Bu dönemler çocuklarda fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi açısından önemlidir. Hareket etme alışkanlığı, enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizlikten olan çocukluk obesitesinde koruyucu olarak büyük rol oynamaktadır. Çünkü fiziksel aktivitenin çocuğun sağlığını, çocuklukta ve yetişkinlikte etkileyecek birçok psikolojik ve fizyolojik etkileri vardır.

Altı yaş ve üzeri obez çocukların yaklaşık %50'si yetişkinlikte de obez olabilmektedir, bu oran çocukluk çağında obez olmayanlarda %10'a düşmektedir (Özdoğan, 1997).

Çocukluk obezitesi erken yaşta tespit edilmeli ve fiziksel aktiviteleri artırılmalıdır.

Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcanmasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivitede çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (aerobik, anaerobik veya statik dinamik gibi çeşitlendirilebilir).

Fiziksel aktivite genel olarak 3 boyutta tanımlanır;

- ✓ süre (dakika, saat gibi),
- ✓ sıklık (her ay ya da her hafta gibi) ve
- ✓ yoğunluk (her saat başına kilojoul yada her dakikadaki kilokalori).

Bununla birlikte aktivitenin amacına ve şartlarına göre 4. bir boyutta sıklıkla görülebilir. Hem fiziksel çevre hem de psikolojik ya da duygusal şartlar bir aktivitenin fizyolojik etkilerinin değiştirebilir. Asırlar öncesinde ilkel insanların sağlık açısından günümüzedekine benzer problemleri yoktu. Teknolojinin gelişmesine bağlı olarak toplumlarda endüstrileşme ve makineleşmenin olumlu ve olumsuz yönlerini görmemiz mümkündür.

Bilhassa 20. asırdaki gelişmeler (televizyon, nükleer enerji kaynakları, petrol ürünleri vs.) yaşam tempomuzu değiştirmiş ve bu teknolojik ilerlemelerden dolayı bedeni faaliyetleriniz azalmış, zihinsel çalışmalarınız fazlalaşmıştır.

Hareketsizliğin olumsuz yönde etkileri

- Hastalık ya da yaralanma sonucu uzun süre yatak istirahati yapan kişiler,
- Çeşitli durumlar nedeniyle nöromusküler aktivitesi önemli ölçüde kısıtlanan hastalar
- Yer çekim etkisini azaltan oturma, yatma gibi değişik pozisyonlarda uzun süre kalan kişiler.
- Uzun yolculuklarında ve uzun süreli su altı çalışmalarında yorucu ortamda bulunanlar
- Egzersizli Düzenli Yapmada Sosyolojik ve Psikolojik Değerler
- İş veriminin artmasına,
- Hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalmasına,
- Daha enerjik hissetmesine, tembellikten uzaklaşmaya,
- Sağlam, canlı hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmeye,
- Öz saygının geliştirilmesine,
- Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya,
- Hayata daha mutlu bakmaya
- Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye,
- Kendine güveninin artmasına,
- İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma, yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur.

Amerika'ya mal olmuş bu ünlü sporcu ve sağlıklı yaşam sporuna damga vurmuş kişinin ölüm sebebini şöyle özetlemektedir:

- Jim Fix spora uzun süre ara verdikten sonra 40 yaşından itibaren 12 yıl boyunca haftada 6 gün 16 km' den fazla koşmaktaydı. Kalp krizi geçirmeden önce 20 km ve 8 km yarışlarına katılmış, arkasından çok çekişmeli tenis maçı yapmıştır.
- Babası 43 yaşında iken kalp krizinden ölmesi nedeniyle kalp krizi riski yüksek kişilerden biriydi.
- Beslenmesine çok dikkat etmediğinden otopsi sonucu kalbe giden damarlardan üçünde; %99, %85 ve %70'lik tıkanma tespit edilmiştir.

- Çok stresli bir iş hayatı vardı.
- Kısa sürede 30 kilo almış ve kısa sürede bu kilosunu düşmüştü.
- 40 yaşına kadar günde 2 paket sigara içiyordu.
- İki kez boşanmış ve nafaka ödüyordu.
- Düzensiz bir hayat tarzı vardı.
- Hiç doktor kontrolünden geçmemişti. (özellikle 35 yaşından sonra en az 2 yılda bir doktor kontrolünden geçilmelidir).
- Ölümüne sebep olan son koşuda, 6500-7000m koşuttan sonra aniden durmuştu. (Bilinen bir gerçek var ki; koşu anında, kalp atımının maksimale ulaştığında, ani olarak duruşlar insan sağlığı açısından tehlikeler doğurabilmektedir).
- Bu özelliklere sahip bir kişinin kalp-damar sistemini bu kadar zorlaması, ölüme davetiye çıkarmaktan başka bir şey değildir.
- Stres ve Sağlık
- Stresi birçok şekilde tanımlamak mümkündür. Stres baskı yaratan durum ve şartlara bireysel ve kişisel bir tepkidir.
- Yaşamın normal ve belki de gerekli bir parçasıdır. Stres bir dış baskı değil belirli uyarı veya stres kaynağına psikolojik bir tepkidir.
- Bu tepkiler, yaşantımızdaki sürekli talep ve değişikliklere uyum sağlayabilmemiz için vücudumuzdaki sistemleri seferber eder.

SONUÇ

Zihinsel Engelliler İçin Eğitsel Oyun Ve Aktiviteler

Zihinsel engelli pek çok kişi motor uygunluk becerilerini yaparken genelde oldukça zorlanırlar. Düzenli aktiviteler, grup egzersizleri ve Basketbol gibi takım oyunlarının zihinsel engelliler için fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal olarak yararlar sağladığı, bu insanların aileleri açısından çocuklarını daha iyi anladığı ve topluma daha uyumlu oldukları söylenebilir (Özsoy, 2009)

Zaten günümüz çalışmaları da engelli çocukların sağlık ve fiziksel uygunluk gelişimleri ile birlikte motor ve temel kognitif becerilerinin gelişmesinin önemi üzerinde durmuştur (Hendry, 1983).

Zihinsel engelli çocuklar da normal çocuklar gibi, yeme, içme, sevmek, sevilme, kabul edilme, başarılı olma gibi biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlere sahiptirler. Sosyal çevrede yaşamlarını sürdürebilmeleri için bu gereksinimlerin karşılanması gerekmektedir (Özer, 2001).

Zihinsel yetersizliği olan çocuklar, Standardize edilmiş zekâ testlerinde (IQ) 70-75 ve aşağısında skora sahip bireyler olarak vurgulanırken, fiziksel

görünümleri ve sağlık durumları, özlün derecesine göre değişmektedir (Özsoy, 1989). Ayrıca Zihinsel engelli bireylerin öğrenmeleri güçtür ve zaman alır. Herhangi bir şeyi sözel olarak söyleme yerine, anlatılan şeyi göstererek, yaparak anlatmak çok daha kalıcı olacaktır. Bu nedenle normal akranlarının seviyesinde öğrenebilmeleri için özel eğitim desteğine gereksinim duyarlar. Özellikle seçici dikkat ile ilgili sorunları, dikkatlerini vermeleri gereken yere değil, kişinin davranışlarına odaklamaları ile kendini göstermektedir (Ersoy, 2000)

Hafif derecede zihinsel yetersizliği olan çocukların görünüş ve motor becerileri genelde normal yaşıtlarından farklı değildir. Ağır ve orta derecede zihinsel yetersizliği olan çocuklarda ise durum biraz farklı olabilir. Özellikle de bu grubun yüzde 30'unu oluşturan Down-Sendromlu çocuklarda ortak fiziksel özellikler mevcuttur. Kulak, baş, göz, parmak yapısı ve kasların zayıflığı gibi ayırıcı özellikler bulunur. Bu gruptaki çocukların çoğunda koordinasyon, denge, problemleri ve ince el becerilerini gerektiren işleri yapmada güçlükler vardır. Yarısına yakınında ise beyin hasarı olmasından ötürü işitme, görme ve fiziksel durumlarında bozukluk gözlenebilir (Bıyıklı, 1995). Yinede bu çocukların sahip olduğu zayıf kaslar ve sabit olmayan eklemler, yaşamlarının ilk yıllarından başlayarak motor gelişime ait basamaklara ulaşmalarında gecikmelere neden olmaktadır (Gallahue 1995).

Genellikle, eğitilebilir zihinsel engelli çocukların fiziksel ve motor gereksinimleri diğer çocuklara benzediğinden, beden eğitimi ve oyun etkinlikleri diğer çocuklara uygulanan etkinliklerin aynısı ya da benzeri olmaktadır. Bu çocuklar için grup aktivitelerinden ziyade bireysel aktiviteler, bireysel sporlar, müzikli etkinlikler, strateji, kurallar ya da belleği geliştirmeye yönelik aktiviteler, küçük kas aktivitelerinden ziyade büyük kas aktiviteleri, uzun süre hareketsiz olmalarını gerektiren aktivitelerden ziyade sürekli hareketli olmalarını sağlayan aktiviteler önerilmektedir (Eichstaedt, 1992).

Görme Engelliler İçin Eğitsel Oyun Ve Aktiviteler

Süt çağı çocukları için devinim ve oyun aynı etkinliklerdir. Çocuk, elini ayağını oynatırken yada bir taraftan öteki tarafa devinimde bulunurken hem hareket etmiş olur, hem de belli bir doğunluk sağlayarak oyun etkinliğini de yerine getirmiş olur. Bu nedenle çocuğın yaşamında devinim olarak oynamanın önemi çok fazladır. (Zeuthen, 1978) bu dönemde kör bebeklerin annelerine görenlerinkinden daha fazla yük ve görev düşmektedir. Görme özürlü çocuklar görsel uyarılardan yoksun oldukları için hareketsiz kalmaktadırlar. Bu nedenle çocuğın çevresi bedensel gelişimini sağlayacak biçimde düzenlenerek hareket özgürlüğüne çok erken yaşlardan itibaren kazandırılmasına çalışılması gerekmektedir. Görmeyen çocuk, yakalama, başını çevirme ve yattığı yerden doğrulma gibi devinimleri yapmak için sesli uyarılarla uygun biçimde uyarılmalı ve bu alıştırmalar sık sık yinelenerek devinimlerin süreklilik kazanmasına çalışılmalıdır. Anne çocuğın oturmasına yardım etmeli ancak yardımın dozunu gittikçe azaltarak çocuğın kendiliğinden oturmasını sağlamalıdır. Çocuğa elleri ile nasıl oynayacağı da

öğretilmelidir. Çünkü görmeyen bebekler genellikle ellerini 6-7 aylık oluncaya kullanamaz ve omuz hizasında yumruk yaparak tutma eğilimindedirler. Çocuğun elleri ile göreceği yani çevreyi elleri ile dokunarak öğreneceği gerçeği göz ardı edilmeksizin çocuğun ellerini kullanabileceği bütün etkinliklere katılması sağlanmalıdır. Örneğin: beslenirken biberonu, kaşığı, tabağı tutarak beslenme işine katılması sağlanmalıdır. Bu biçimde bir eğitim çocukta kendi kendine yeme isteğini daha çabuk geliştirir. Görme özürlü çocuklar görsel uyaran eksikliği nedeniyle yüzüstü yatmaktan, emeklemekten, sürünmekten ve yuvarlanmaktan hoşlanmazlar ve kaçınırlar. Oysa bu devinimler bedensel gelişim için gereklidir, çocuk bu devinimleri yapmaya oyunlar vasıtasıyla teşvik edilmelidir. Görme özürlü çocukların hareket özgürlüğünü kazanırken güçlüklerle karşılaştıkları bazı durumlar vardır. Bunlar yönlerle ilişkin olan kavramların kullanılmasıdır. Ön, arka, üst, alt, sağ, sol gibi kavramları karıştırma eğilimindedirler. Bu düzenlenecek oyunlarda mutlaka verilmelidir, örneğin: görenlerle birlikte oynanan masa altına ya da benzeri bir yere saklanmış olan nesneleri, çeşitli yön bildiren komutlarla bulma oyunu. Açık havada oynanan oyunlar çocuğun hareket özgürlüğünü artıran etkinliklerdir. Aynı zamanda çocuğa büyük doygunluk sağlar, özellikle gören akranlar ya da ana-babayla birlikte oynandığında. Örneğin: " Çember" oyunu açık hava gören akranla oynanan bir oyundur. Gören çocuk büyük bir çember içine girerek " At " olur. Kör çocukta çemberi dıştan tutup sürücü olur. Bu oyun çocuğun hareket özgürlüğünü kazanmasına hem de görenlerle kaynaşmasına yardımcı olur. Üç tekerlekli bisiklet, kaydırak, çit tırmanma v.b. açık havada oynanan oyunlar çocuğa bedenini istediği biçimde kullanma becerisini kazandırarak hareket özgürlüğünü geliştiren etkinliklerdir. Çocuğun dokunma duyusunu geliştirici, sağlam kalan duyularını uyarıcı ve dinleme becerilerini arttırıcı oyunlar, görenlerle birlikte oynanabilir. Örneğin: Görme özürlü çocuk, bir küme komşu ya da akraba çocukları ile birlikte bir masaya oturtulur, görenlerin gözleri bağlanır ve hepsine sırası ile çeşitli dokuma özellikleri olan kumaş parçaları verilerek, "elinizin altındaki kumaşın cinsi nedir?" le başlayan oyun, hem görme özürlü çocuğun dokunma duyusunun gelişmesine yardım eder, hem de gören çocukların kör arkadaşlarını daha iyi anlamalarını sağlar (Kızar, 2017).

Örneğin: Çocuğun yaşına göre ya ellerinden ya da kollarından tutarak karşılıklı oturup "Fış Fış Kayıkcı" türü şarkılı bir oyun oynayabilir. Böylece çocuk hem etkinlikte bulunmuş olacak, hem de etkinliğe eşlik eden şarkıyı dinleyerek dikkatli dinleme becerisini geliştirebilecektir.

Oyun adı: zilli

Oyun yeri: bahçe ve sınıf

Oyun süresi: bir ders saati

Materyaller: 2 tane çan veya küçük zil, bağlanması için ip ve gözleri bağlama için bez(haklar eşitlensin diye)

Oyunun oynanışı: ipe bağlı olan zilleri, seçilmiş 2 çocuğun arka kemerine bağlanır (kuyruk gibi).gözlerde bağlanır. Çocuklar aynı mesafede birbirinde

uzaklaştırılarak, birbirlerinin zil seslerine dayanarak yaklaşip ötekinin zilini almayı amaçlar. Alan oyunu kazanır.

Not: ses duyusunu ve sezgiyi geliştirir. Oyuna kimse müdahale etmemeli ve oyuncuları harekette korkmamalıdır.

İşitme Engelliler İçin Eğitsel Oyun Ve Aktiviteler

İşitme engelli çocukların eğitimlerinde ortam düzenleme, eğitimin kalitesini büyük ölçüde etkilemektedir. Sınıfların yalıtımı, uygun araç-gereç ile donatımı ve çocukların ferdi grup işitme cihazları ile eğitim faaliyetlerine katılımları esastır. Bakanlığımız işitme engelliler okulları ve işitme engelliler özel sınıflarının uygun eğitim ortamlarına kavuşturulması yönünde yürüttüğü çalışmaları devam ettirmektedir. İşitme engelliler ilköğretim okullarında dudaktan anlama ve ses eğitimi çalışmaları, Türkçe dersi içinde ve çocukların davranış gelişimlerine uygun olarak düzenlenmektedir.

İşitme engelli çocuklar Spor etkinlikleriyle mental kapasitelerinde ve fiziki gelişimlerinde bir artış sağlayarak, motorik beceri, denge, el-göz koordinasyonlarında da olumlu gelişmeler sergilemektedirler (Tatar, 1995).

İşitme engelli öğrenciler spor etkinlikleriyle enerjilerini boşaltarak gerilimden kurtulurlar, hem fiziksel hem de psikolojik olarak rahatlarlar. Normal işiten yaşlıları tarafından da daha kolay kabul görür. Hareket gelişimi sayesinde kazandığı fiziksel güven daha sonra psikolojik güvene dönüşerek işitme engelli çocukların diğer alanlarla da gelişimi kaçınılmazdır (Darıca, 1995).

Cornelius ve Hornett; işitme engelli çocukların sosyal ve duygusal gelişimi için beden eğitimi spor ve oyun etkinliklerinin son derece önemli olduğunu vurgulamış. İşitme engelli çocukların oyunlarını gözlemleyerek onların bilişsel, sosyal, duygusal, fiziki ihtiyaçları ve gelişimleri ile problem çözme, çeşitli durumlarda baş etme yetenekleri, üretici düşünce ve lisan gelişimleri üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğunu belirtmiştir (Tatar, 1997).

Bedensel Engelliler İçin Eğitsel Oyun Ve Aktiviteler

Bedensel yetersizliğine rağmen engelli çocuğun çevresiyle aynı şekilde ilişki kurmasını sağlamak çok önemlidir. Bu nedenle mümkün olduğu kadar çevresiyle bağlantısını kesmeden sosyal ve fiziksel gelişimine katkı sağlayacak emekleme, tutma, bırakma, sallama, gösterme sesini dinletmek, gözüyle takip etme gibi gelişimini destekleyecek etkinlikler ön planda olmalıdır.

Çocuğun kas gelişimi yetersiz veya kasları kuvvetsiz olabilir. Bunun için kas gelişimini arttırıcı faaliyetler yapılması önerilir.

(aşağıdaki örneklerden eğitsel oyunlar tasarla.....)

Büyük Kas Gelişimini Sağlayacak Faaliyetler

Büyük bir top tutturulur ve çocuktan topu rastgele atması istenir.

Belirli bir hedef belirleyip, topu hedefe doğru attırma çalışmaları yaptırılır.

Uzaklık yavaş yavaş çoğaltılarak karşılıklı top atıp tutma çalışmaları yaptırılır.

Çeşitli malzemelerle bir yığın oluşturulur, topu yığına atıp devirme çalışmaları yaptırılır.

Yan yana dizilmiş nesnelerden (Pet şişe, top, ceviz vb.) baştaki ortadaki veya sondaki nesneyi vurma çalışmaları yaptırılır.

Çocuk önce düz bir çizgi daha sonra yuvarlak çizgi üzerinde çizgiden kaymadan yürütülür. Daha sonra bu çizgilerden yine çizgiden taşmadan geri yürümesi istenir.

Yere boş kutulardan veya tahtalardan bloklar konur. Çocuktan engellerin üzerinden birer adımla yürüyüş temposunu bozmadan geçmesi istenir.

Çocuğun önüne sandalye veya sıralardan engeller konur, çocuğun dengesini bozmadan engellerin etrafından dolaşarak yürümesi sağlanır.

Çocuklardan önce ayak parmakları ucunda yürümeleri daha sonra topuklarına basarak yürümeleri istenir.

Çocuktan çizgi üzerinde önce çift ayak üzerinde zıplayarak yürümesi, daha sonra tek ayak üzerinde zıplayarak yürümesi istenir.

Merdiven basamaklarından tutunmadan yürüyerek inip çıkması sağlanır.

Çocukların bedenlerini harekete geçirici komutlar verilir ve çocukların bu komutlara uyması sağlanır. Örneğin komutlar şu şekilde olabilir: “koş, yürü, zıpla, ağaçtan elma toplar gibi hareket yap, kuş gibi kanat çırp....”

Çocukların kol boyunu biraz aşan bir düzeneikle elleriyle tutup vücutlarını sallamaları sağlanabilir.

Küçük Kas Gelişimini Sağlayacak Faaliyetler

I-) El ve Parmak Kaslarını Çalıştırıcı Faaliyetler

El ve parmak jimnastikleri yaptırılır.

Yumuşak bir top çocuğa verilir ve devam eliyle sıkması istenir.

Bir kağıdı eliyle sıkarak top haline getirmesi istenir.

Islak sünger sıkıtılır.

Oyun hamuru verilir, rastgele oynaması istenir.

Çalışan veya söylenen bir müzik eşliğinde ritm tutarak el çırpmaları sağlanır.

Lego türü oyuncaklarla oynatılır.

Tamir aletleriyle çalışması sağlanır. Bir tahta üzerine yarım çakılmış bir çivinin tamamını çaktırma veya yarım vidalanmış bir vidayı sonuna kadar tornavidayla sıkması için çalıştırılır.

Sıkı kavanoz veya şişe kapakları açtırılıp, kapattırılır.

Eldiven giydirilip, çıkarttırılır.

Fermuar açıp, kapattırılır.

Büyük karton kağıtları değişik yollar çizilir, minik bir arabayla bu yollardan dışarı çıkmadan sürmesi istenir.

Zimba ile inceden kalına doğru kağıtlar deldirilir.

Orta sertlikte bir tel bir kalem veya çubuğa düzgün bir şekilde sarılır ve çocuktan aynı şekilde sarması istenir.

Sonuç olarak engelli çocukların eğitiminde oyun konvansiyonel, fizik tedavi metotlarını tamamlayıcı bir tedavi olarak giderek daha yaygın kullanılmaktadır. Oyun aktivitelerinin engelli çocukların engel durumuna ve yaşına uygun olarak hazırlanacak çalışma metotlarıyla onların sosyal uyum ve psikolojik iyi olma hallerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Bununla birlikte eğitsel oyunlar engelli çocukların fizyolojik ve psikolojik anlamda katkısı olduğu gibi, grup halinde oyun aktiviteleri ile sosyal özelliklerin gelişimine de yardımcı olmaktadır. Engelli çocukların grup çalışmalarındaki karşılıklı etkileşimi, yardımlaşma, grup içindeki uyumu, özgüven kazanmaları, birbirlerine saygı duymaları, takım ruhu oluşturma, maçlarda beceri ve yeteneklerin daha iyi sergilemelerini sağlar.

KAYNAKÇA

1. Abdullah S. (2011). Müsiad Cep Kitapları, Baskı Ajansvista Matbaacılık, Basım Yeri - Tarihi İstanbul / Şubat.
2. Arı Gurubu (1996). Bedensel ve Zihinsel Özürlülerin Sorunları İçin Çağdaş Çözümlere Doğru İlk Adım. Yayın No:2.
3. Atalay A. (1998). "Spor Sosyolojisi", Alkım Yayınları. 14, İstanbul.
4. B. Baydık. (1995). "Zihinsel Özürlü Bir Çocuğum Var", Ankara, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
5. Bıyıklı L., F. Akkok, G. Akcamete, B. Sucuoğlu, T. Kargın, S. Küçükler, H. Günayer Senel, G. Kobal.
6. Brouwer J, Ludeke V. (1995). "Recreational Sports Development and Stimulation Disabled International (Felsefi Açından Spor)", Uluslararası Engellilerde Spor Eğitimi Sempozyumu, Ankara.
7. Bruininks RH, Chvat M. (1990). "Research on the Motor Proficiency of Persons with Mental
8. Cavkaytar. (1999). Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 9, Sayı 1-2, ss. 97-106.
9. Coleman, J., Edwards K., Fennessey G., Kidder S. And Livingston S. (1973). The Hopkins Games Program: Conclusions From Seven Years Of Research. Çev: Gürbüzürk.
10. Darica N., Ebru T. (1995). "İşitme Engelli Çocuklar ve Motor Gelişim", Antalya Uluslararası Engellilerde Spor Sempozyumu. Ankara, T.C Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı Yayınları, s, 93.
11. Eichstaedt C.B, Laway B.W. (1992). Physical Activity for Individual with Mental Retardation. Human Kinetics Books, II. Ed., Champaign, Illinois USA, ; p. 5, 463.
12. Ersoy Ö, Avcı N.(2000). Özel Eğitimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri. Ya-Pa Yayın Pazarlama San. Tic. A.Ş, İstanbul, s:145-175.
13. Er T. (1997). "Eğitim Sosyolojisi", Gazi Kitabevi. Yayınları. 57, Ankara.
14. Faruk, S. (2010). Hadislerde Özur Kavramı Ve Hz. Peygamber'in Özürlülere Yaklaşımı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütcü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı.
15. Gallahue D, Ozmun J.C. (1995). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, and Tatar Y. "İşitme Özürlülerde Spor ve Ruhi Faydaları", Özürlü / İşitme Özürlü Ekseninde bir Analiz". Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Doktora Tezi. İstanbul.
16. Hasan, YC. (2010). Özürlü Birey Ve Ailesinin Sosyal İletişim Sürecinde Karşılaştığı Ve Yaşadığı Durumlar Hakkında Teorik Ve Ampirik Bir Çalışma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler Ve Tanıtım Anabilim Dalı.
17. Hendry J, Kerr R. (1983). Communication through Physical Activity for Learning Disabled Children. Percept. Mot. Skills., Feb;56(1):155-8).
18. Kalyon T.A. (1997). "Özürlülerde Spor", Bağrgan Yayınevi, Ankara.
19. Kınalı, G. (2003). "Zihin Engellilerde Beden-Resim-Müzik Eğitimi", Farklı Gelişen Çocuklar. (Ed: A. Kulaksızoğlu), İstanbul: Epsilon Yayınları.
20. Kızar, O. ve ark. (2016). Goolball, Ürün Yayınları, Ankara.
21. Öncül R. (1989). "Özel Eğitim Sözlüğü", Karatepe Yayınları, 15, Ankara.
22. Özdoğan B. (1997). "Çocuk ve Oyun", 2. Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara.
23. Özdiñç Ö. (2005). "Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri", Spormetre Dergisi. Cilt:3 Sayı:2. Ankara Üniversitesi Yayınları, 77 -78, Ankara, 2005.
24. Özer, K. (2001). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

25. Özsoy Y, Özyürek M, Eripek S. (1989). Özel Eğitime Giriş. Karatepe Yayınları, Ankara, 1989; s:173-204.
26. Şahin M. (2006). Söğüt M. "Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmeleri Üzerine Etkisi", Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2006, Savucu Y, Sirmen B, İnal S,
27. Zihinsel Engellilerde Fiziksel Aktivitelerin Önemi. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi. Kayıt No: 2008-82,65.
28. Tatar Y. (1997). "Özürlüler ve Spor İşitme Özürlüler", Ankara, Fiziksel Engelliler Vakfı Yayını, 100.
29. <http://www.saglik.net.tr>. Erişim Tarihi:2017
30. <http://www.ozida.gov.tr>. Erişim Tarihi:2017
31. http://insanhaklarimerkezi.bilgi.edu.tr/media/uploads//Engellilik_Izleme_Raporu.pdf. Erişim tarihi: 06/06/2017.

SPORCULARDA PERFORMANS ARTTIRMAYA YÖNELİK TUTUMUN İNCELENMESİ

Levent TANYERİ ¹



¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

GİRİŞ

İnsanlığın gelişiminden bu yana rekabet etme, yarışmalarda rakiplerine üstünlük sağlama ve kazanma psikolojisi yaygın olarak görülen bir davranış şeklidir. İlkel topluluklarda kazanma ve bunun sonucunda kendini bulunduğu ortamda kabul ettirme psikolojisi, modern topluluklarda da yerini korurken, aynı zamanda ekonomik ve sosyal statü kazanımlarını da sağlamaktadır. İlkel topluluklarda dayanıklılığı artırmak, aynı işi daha uzun süre yapabilmek, kabileler arası savaşlarda şavaşçıların daha saldırgan ve agresif yapabilmek için bir takım bitkilerin tüketildiği, bazı karışımların hazırlanıp içildiği bilinmektedir (Ergen, 1991). Günümüzde ise modern spor anlayışı, yüksek sportif performansın sınırlarını zorlamaktadır. Spor, ülkelerin tanıtımında, ekonomisinde ve ülkeler arası siyasal etkinliğinde dahi önemli rol oynamaya başladıktan maksimum üstün başarı ilkesi nedeniyle sporcunun psikik ve fiziksel olarak en üst noktaya gelmesi hedeflenir hatta bu nokta için tahmini hedef değerler konmaya başlanır olmuştur. Bu bağlamda sportif performans; yapılması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünü olarak tarif edilebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

İnsanlar rakip oldukları zaman, birbirlerine karşı üstünlük sağlamak ve avantaj elde etmek için işlerine yarayacak birtakım yöntemler kullanmış ve sıklıkla da ilaç gibi yollara başvurmuşlardır. Bunlar ahlaki açıdan da uygun olmayan arayışlardır. Sporda da bu tarz yöntemlere başvurmak aldatma olarak görülmüştür. İnsanlar hiçbir zaman fiziki ve akıl sınırlarını kabullenmemiştir. Yeryüzünde var olmaya başladığı tarih öncesi çağlardan günümüze, hep bedensel ve ruhsal sınırlarını aşmaya çalışmış, yetenek ve becerilerini geliştirmeye uğraşmış ve bunu gerçekleştirmeye çabalarırken hep birtakım tahrik ve takviye edici maddeler içmiş, yemiş, kullanmıştır (Erkiner, 2008).

Laure (1997) sporcuların performans arttırma sebeplerini iki ana nedene bağlamıştır. Bunlardan birincisi kuvveti ve dayanıklılığı arttırmak, yorgunlukla başa çıkabilmek ve sakatlığı gidermek gibi fizyolojik sebepler iken, ikincisi ise sosyal beklentiler, kazanma baskısı, başarılı olma isteği gibi psiko-sosyal sebeplerdir. Yapılan birçok anket ve röportaj çalışmalarında da sporcunun doping alma sebebi olarak kazanma isteği, en iyi performansı istemesi veya sporcuya kazanması için yapılan dış baskı gibi nedenler görülmektedir (Laure ve ark., 2004).

Yapılan literatür incelemesi sonucunda yerli ve yabancı, Fuller ve Fountain (1987); Laure ve ark.,2004; Noakes (2004); Petroczi ve Aidman (2009); Yıldız ve Toros (2016); Verroken (1996) araştırmacıların benzer çalışmalar yaptıkları belirlenmiştir. Literatüre kazandırılan çalışmalar gün geçtikçe artmaya başlamıştır. Her bir çalışma, alandaki boşluğu doldurma noktasında önem taşımaktadır. Bu nedenle mevcut çalışma da hem literatüre kaynak oluşturma bakımından hem de sporcuların performans arttırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu düşüncelerden hareketle çalışmanın amacı, sporcularda performans

arttırmaya yönelik tutumun incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda birtakım sorulara yanıt aranmıştır: (1) Sporcuların performans arttırmaya yönelik tutumları ne düzeydedir? (2) Cinsiyet değişkeninin Performans Arttırma Tutumu üzerinde anlamlı etkisi var mıdır? (3) Kaç yıldır lisanslı sporcu olduğuna dair değişkenin Performans Arttırma Tutumu üzerinde anlamlı etkisi var mıdır? (4) Hangi seviyede spor yapıldığına dair değişkenin Performans Arttırma Tutumu üzerinde anlamlı etkisi var mıdır? (5) Hangi seviyede spor yapıldığına dair değişkenin Performans Arttırma Tutumu üzerinde anlamlı etkisi var mıdır? (6) Doping hakkında bilgi sahibi olma değişkeninin Performans Arttırma Tutumu üzerinde anlamlı etkisi var mıdır? (7) Performans arttırıcı ilaçların sporcu sağlığı için faydalı/sağlıklı olup olmadığına dair değişkenin Performans Arttırma Tutumu üzerinde anlamlı etkisi var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Mevcut çalışmaya Kars Kafkas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören ve aktif olarak spor ile ilgilenen 63'ü erkek, 58'i kadın olmak üzere toplam 121 sporcu katılım göstermiştir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada; "Performans Arttırma Tutum Ölçeği" ile araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Performans Arttırma Tutum Ölçeği, Petroczi (2002)'nin çalışmasıyla literatüre kazandırılmış bir ölçektir. Ülkemizde yaşayan bireylerin, performans arttırma tutumlarını görmek açısından kullanılabilecek olan Performans Arttırma Tutum Ölçeği, Yıldız ve Toros (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Tek faktörlü yapıya sahip olan ölçek 17 madde ve 6'lı likert tipi "Kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kısmen katılmıyorum, kısmen katılıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum" biçiminde ifade edilmektedir.

Ölçeğin puan aralığı 17 ve 102 arasında olup yüksek puan performans arttırma tutumun pozitif olduğunu, düşük puan ise performans arttırma tutumunun negatif olduğunu göstermektedir (Petroczi ve Aidman, 2009).

Verilerin Toplanması

Çalışma kapsamında oluşturulan anket/ölçek, sporculara antrenman öncesinde uygulanmıştır. Çalışmada gönüllü katılım esas alınmış ve katılım göstermek isteyen sporcular çalışmaya katılım göstermiştir. Öncelikle çalışma ilgili detaylı bilgilendirme yapılmış, sonra ise veriler toplanmaya başlanmıştır. Toplanan verilerden eksik/hatalı doldurulanlar çalışma dışında tutulmuş, geriye kalan anket/ölçekler bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Sporculardan toplanan veriler öncelikle normallik (çarpıklık-basıklık) testlerine tabi tutulmuştur. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilince parametrik testler uygun görülmüştür. Bu bağlamda betimsel değerler verilmiş, bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA gerçekleştirilmiştir. Tek yönlü varyans analizinde oluşan anlamlı farklılığın tespiti ise çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey ile sınanmıştır.

BULGULAR

Tablo1. Sporcular İle İlgili Demografik Özellikler

Değişkenler		
Cinsiyet	N	%
Erkek	63	52,1
Kadın	58	47,9
Toplam	121	100,0
Lisanslı Sporculuk Yılı	N	%
0-3 yıl	58	47,9
4-6 yıl	35	28,9
7 yıl ve üzeri	28	23,1
Toplam	121	100,0
Hangi Seviyede Spor Yapıyorsunuz?	N	%
Amatör	103	85,1
Profesyonel	18	14,9
Toplam	121	100,0
Doping Hakkında Bilgi Sahibi Olmak	N	%
Evet	58	47,9
Hayır	19	15,7
Kısmen	44	36,4
Toplam	121	100,0
Performans Arttırıcı İlaçlar Sağlığa Faydalı Mı?	N	%
Evet	3	2,5
Hayır	74	61,2
Kısmen	44	36,4
Toplam	121	100,0

Mevcut çalışmaya 63'ü (% 52,1) erkek, 58'i (% 47,9) kadın olmak üzere toplam 121 sporcu katılım göstermiştir. Bu sporculardan 58'i (% 47,9) 0-3 yıl, 35'i (% 28,9) 4-6 yıl, 28'i ise (% 23,1) 7 yıl ve üzeri sporculuk yılına sahiptirler. Amatör olarak spor ile ilgilenen 103 (% 85,1) kişi var iken, profesyonel olarak spor ile ilgilenen 18 (% 14,9) kişi mevcuttur. Sporculardan 58'inin (% 47,9) doping hakkında bilgisi var iken, 19'unun (% 15,7) doping hakkında bilgisi olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, 44 (% 36,4) sporcunun ise doping hakkında kısmen bilgisi olduğu yönünde sonuç bildirilmiştir. Performans arttırıcı ilaçların sağlığa faydalı olduğunu 3 sporcu (% 2,5) olumlu yönde görüş bildirmiş iken, 74 (% 61,2) sporcunun ise sağlığa faydalı olmadığı yönünde görüşe ulaşılmıştır. 44 (% 36,4) sporcu ise

performans artırıcı ilaçların sporcu sağlığına kısmen faydalı olduğu yönünde fikir bildirdikleri yönünde görüş elde edilmiştir.

Tablo 2. Ölçek Puan Dağılımı

Ölçek	N	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
Performans Arttırma Tutum Ölçeği	121	17,00	95,00	2,41	14,98	,783	,934

Mevcut çalışma kapsamında veriler ile ilgili betimsel değerler tablo 2’de verilmiştir. Tabloya göre verilerin normal dağılım gösterdiği (çarpıklık-basıklık) tespit edilmiştir. Sporcuların performans arttırmaya yönelik tutumlarının ise orta düzeye yakın olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkeni Sonucu

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
PATÖ	Erkek	63	40,87	15,38	-,097	,923
	Kadın	58	41,13	14,66		

Cinsiyet değişkeni incelendiğinde kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Bu bulgu, cinsiyetin performansı arttırmaya yönelik tutum üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. Kaç Yıldır Lisanslı Sporcu Olunduğuna Dair Değişken

Ölçek	Yıl	N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Çıkan Gruplar
PATÖ	0-3 yıl	58	44,25	16,68	4,100	,019	0-3 yıl 4-6 yıl
	4-6 yıl	35	35,31	11,59			
	7 yıl ve üzeri	28	41,35	13,25			

Sporcularda lisanslı sporculuk yılı değişkeni incelendiğinde farklı lisans yılına sahip sporcular arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulgu, lisanslı sporculuk yılının performansı arttırmaya yönelik tutum üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Hangi Seviyede Spor Yapıldığına Dair Değişken

Ölçek	Spor seviyesi	N	Ort.	Ss.	t	p
PATÖ	Amatör	103	40,79	15,51	-,357	,722
	Profesyonel	18	42,16	11,74		

Sporcuların sporculuk seviyesi incelendiğinde amatör veya profesyonel olarak spor ile ilgilenen sporcular arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Bu bulgu, amatör veya profesyonel olarak sporcu olmanın performansı arttırmaya yönelik tutum üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 6. Doping Hakkında Bilgi Sahibi Olma Değişkeni

Ölçek	Doping bilgisi	N	Ort.	Ss.	F	p
PATÖ	Evet	58	39,63	14,92	1,191	,308
	Hayır	19	38,78	16,08		
	Kısmen	44	43,75	14,50		

Sporcuların doping hakkında bilgisinin olup olmadığına dair bilgileri incelenmiş ve arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Bu bulgu, doping hakkında bilgi sahibi olmanın performansı arttırmaya yönelik tutum üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 7. Performans Arttırıcı İlaçların Sporcu Sağlığı İçin Faydalı/Sağlıklı Olup Olmadığına Dair Değişken

Ölçek	Performans arttırıcı Sağlık için Faydalı mı?	N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Çıkan Gruplar
PATÖ	Evet	3	62,00	21,37	8,231	,000	Evet
	Hayır	74	37,33	12,98			Hayır
	Kısmen	44	45,72	15,56			Kısmen

Sporcuların performans arttırıcı hakkında bilgisinin olup olmadığına dair bilgileri incelenmiş ve arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulgu, performans arttırıcı hakkında bilgi sahibi olmanın performansı arttırmaya yönelik tutum üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir.

SONUÇ

Sporculardan toplanan verilerin normal dağılım sergilediği göstermiştir. Ortalama değerlere bakıldığında, sporcuların performansı arttırmaya yönelik tutumlarının orta düzeye yakın olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkeni değerlendirildiğinde kadın ve erkek sporcular arasında performansı arttırmaya yönelik tutum noktasında farklılık tespit edilememiştir. Bu bulgu, cinsiyetin mevcut durum üzerinde etkisinin olmadığını göstermektedir.

Lisanslı sporculuk yılı değişkeni incelendiğinde farklı lisans yılına sahip sporcular arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu, lisanslı sporculuk yılının performansı arttırmaya yönelik tutum üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir. Sporculuk seviyesi incelendiğinde ise

amatör veya profesyonel olarak spor ile ilgilenen sporcular arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç, amatör veya profesyonel olarak sporcu olmanın performansı arttırmaya yönelik tutum üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir.

Sporcuların doping hakkında bilgisinin olup olmadığına dair bilgileri incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu bulgu, doping hakkında bilgi sahibi olmanın performansı arttırmaya yönelik tutum üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir. Diğer bir sonuca göre sporcuların performans arttırıcı hakkında bilgisinin olup olmadığına dair bilgileri incelenmiş ve bu kapsamda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuç, performans arttırıcı hakkında bilgi sahibi olmanın performansı arttırmaya yönelik tutum üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir.

KAYNAKLAR

1. Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. Klinik Gelişim, 22 (1), 16-24. Bayraktar B, Kurtoğlu M (2011). Sporda Performans ve Performansı Artırma Yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ, Bayraktar B (Ed.). Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri (s. 301-328). Ankara: Ajansmat Matbaacılık
2. Ergen, E. (1991). Sporda İlaç Kullanımının Medikal ve Etik Yönleri. Anti Doping Eğitimi, (ed. Hıncal A, Daikara), Hacettepe Üniversitesi. Ankara, ss. 41-49.
3. Erkiner, K. (2008). Sporda Doping Gerçeği. Spor Hukuku Enstitüsü: <http://www.sporhukuku.org/makaleler/107-sporda-doping-gercei-av-ksmet-erkner.html> adresinden alınmıştır.
4. Fuller, J. R., & La Fountain, M. J. (1987). Performance-Enhancing Drugs In Sport. Adolescence, (22), 969-976.
5. Laure, P., Lecerf, T., Friser, A., ve Binsinger, C. (2004). Drugs, recreational drug use and attitudes toward doping of high school athletes. International Journal of Sports Medicine, 25, 133-138.
6. Noakes, T.D. (2004). Tainted Glory-Doping and Athletic Performance. The New England Journal of Medicine, 351(9), 847-849.
7. Petroczi, A., & Aidman, E. (2009). Measuring Explicit Attitude Toward Doping: Review of the Psychometric Properties of the Performance Enhancement Attitude Scale. Psychology of Sport and Exercise, 10(3), 390-396.
8. Verroken, M. (1996). Drug Use and Abuse in Sport. D. R. Mottram içinde, Drugs in Sport (2. b., s. 18-55). London: Spon Press.
9. Yıldız, R., & Toros, T. (2016). Performans Artırma Tutum Ölçeği (PAT-Ö)'nin Türkçe'ye Uyarlama Sürecinin Ön Çalışması. 3. International Sports Science Tourism and Recreation Student Congress (s. 86). Gaziantep: Fırat Üniversitesi.

SNOWBOARD VE KAYAKTA YARALANMA SEBEPLERİ

Feyzullah KOCA ¹



¹ Dr. Öğr. Üyesi., Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.

Snowboard ve Kayakta kazalarının oluşum nedenlerini ve yaralanma çeşitlerini belirtmek için öncelikle tarihi geçmişine bir göz atmak gerekir. Kayak sporu beş bin yıllık geçmişi olan bir spor dalıdır. İnsanlığın var oluşu ile beraber var olmuştur. Çünkü ilkel insanlar kış şartlarında hayatîyetlerini sürdürebilmeleri için avlanırlarmış ve kara batmamak içinde kayak kullanmışlardır (Koca, 2018b).

Kayak önceleri spordan ziyade av, hicret ve savaşlarda kullanılmıştır. Kayakçılar hakkında ilk yazılı belge M.S. 526-529 yılları arasında tarihçi PROCOPIUS tarafından yazılmıştır. Yazar kayak yarışmalarından da söz etmektedir. Ruslar 1483 yılında ilk olarak kayağı askeri amaçlı kullanmışlardır. Kayağın postacılıkta ilk olarak kullanılmasına ise 1525 yıllarında Norveçliler tarafından başlatılmıştır. Rusya Finlandiya savaşında Finlilerin zaferi kazanmaların da kayak teçhiz edilmiş Fin askerlerinin rolü büyük olmuştur. Bu olaydan sonra orduda kayaklı askeri birliklerin kurulması önem kazanmıştır(Koca, 2018b).

Ülkemizde kayak sporunun askeri amaçlı başlamasının sebebi Ruslarla yapıların son savaşta Türk askerinin daha savaş mahalline varmadan AllahuEkber dağlarında soğuktan ve karla yaptıkları mücadeleden dolayı şehit olmuşlardır. Ruslar o dönemde kendi içinde meydana gelen bir iç karşıklıktan dolayı savaşı bırakarak geri çekilmişlerdir. Geri çekilme iş yani intikal çok kısa zamanda ve çok kayıp vermeden gerçekleştiğini gören Türk komutanları yaptıkları araştırmada görüldüğü ki Rus askerleri kayak kullandıkları için intikalin kısa sürede ve sorunsuzca yaptıkları ortaya çıkmıştır. Bu olaydan sonra 1915 yılında Erzurum kerim hitli tabyasında açılan kayak kursu açılmıştır. Bu kursa kayak konusunda uzman olan Avusturyalı Albert Bilstein'la orduda kayak eğitimi başlatılmıştır(Koca, 2018b; Aykurt ve Aykurt, 1992).

Sivil halkta ilk olarak kayak faaliyetlerine 1927 yılında İstanbul dan Uludağ'a giden bir sporcu gurubu tarafından başlatılmıştır. Snowboard tarihi olarak çok yeni olmasına rağmen insanlar tarafından sevilerek yapılan bir spor dalıdır. 1970 li yıllarda Jack Burton Carpender, Chuk Barfoord ve Tom Sims'in içinde bulunduğu bir grup tarafından yapılmıştır. Extrem sporlardan sayılan bu spor dalı insanlara müthiş derecede keyif vermektedir (Koca, 2018a; Koca, 2018b).

Snowboard uluslararası spor dalı olarak 1998 Japonya, Nagano kış olimpiyatlarında kabul görmüştür. Snowboard'da yaralanma mekanizmalarını tam olarak anlamak için öncelikle kayakta kullanılan ekipman farklılıkları üzerinde durmak gerekir. Klasik kayakta ve snowboard'da ayakkabılar "bağlamalar" ile sabitlenir. Aslında iki tür snowboard ayakkabısı vardır, yaygın olarak kullanılan yumuşak ayakkabılar (soft shell) ve Alp yarışçıların kullandığı sert ayakkabılar (hard shell). Alp disiplini klasik kayakta sadece sert ayakkabılar kullanılır. Her ikisinde de botların sabitlemesi için sertliği ayarlanabilen bağlamalar kullanılır. Ekipmandaki diğer fark kayakçıların aksine board da baton kullanılmamasıdır (Tetik vd.,2012).

Kayak ve snowboard sporları ferdi yapılan birer spor dalı olduğundan dolayı dünyada bu sporları yapanların sayısı tahminleri üstündedir. Japon nüfusunun 1/5'ni, Avrupa ülkelerinde 30 milyonu, Amerika Birleşik Devletlerinde 10 milyonu aşmıştır. Yurdumuzda ise milyonu aştığı tahmin edilmektedir.

Harp yaralanmaları, trafik ve iş kazalarından sonraki sırayı alan spor yaralanmalarıdır. Spor yapanların sayısı ve spor çeşitlerinin artması ile travmalar da önemli bir yer tutmaktadır. Yurdumuzda ulaşım kolaylığı ve konaklama imkânları ile kayak ve snowboard sporunun yoğun yapıldığı birçok kayak merkezlerimiz bulunmaktadır(Tetik vd.,2012).

Kayak yaralanmalarının temel sebebi kontrolsüz kayma, ani ivme ile yüksek torklu düşme ve çarpmalardır. Yaralanma biyomekaniği kullanılan botlar, board ve bağlamadaki farklılıklar ile açıklamaktadır. Kayak sporu elit yarışmacılar için bile son derece extrem bir spor dalıdır. İlginç olarak erkekler kadınlara göre ciddi yaralanmalara daha sık maruz kalmaktadırlar. Bu aşamada cesaretin ağır bastığı düşünülmektedir. En sık yaralanan vücut bölümü dizdir ve en sık ön çapraz bağ yaralanmaktadır. Ön çapraz bağ başta olmak üzere diz bağ yaralanmaları kadınlarda erkeklere göre 3-8 kat daha fazla görülmektedir. Bu durumda kadınların vücut yapılarının hassas oluşlarından. Üst ekstremité yaralanmaları yani omuz kuşağı - kollar - önkol ve ellerdeki yaralanmalar snowboardcular da kayakçılara göre iki kat daha fazla görülmektedir. Snowboardcular öne düştüklerinde ellerini yere koyarak düşme hızını azaltmak isterler bu esnada el bilek kemikleri hemen çatlar veya kırılır. Dolayısıyla belki dikkat edilmesi gereken en hassas yaralanma şeklidir.

Her kayak sezonu 1000 sporcudan 3'ünün acil sağlık yardımı gerektirecek yaralanmalara maruz kaldığı tahmin edilmektedir (Tetik vd.,2012).

Bazı çalışmalar bu yaralanan sporcuların bir kısmının resmi kurumlarca tedavileri yapıldığı, ancak bazılarının tedavileri de kendi imkânları ile yaptıklarını açıklamışlardır (Reque , Toney ve Garrick, 1977; Eckert, 1987).

Kayak sporunun yaralanma nedenleri:

Kişiden kaynaklanan nedenler: kişini kayak eğitimine, kayak tekniğine, kayma sırasındaki yorgunluğuna, dikkatsizliğine ve iyi görememe gibi fiziksel güçlerine bağlıdır.

Kayak alanlarına ait nedenler: Yokuş aşağı suratlı kaymalar, bol karda kaymalar, kayılan zemini kar yapısındaki (Erime donma) değişiklikler, Pist zeminindeki bozukluklar(Tümsek ve çukur), Pistlerdeki keskin dönemeçler, Hava koşullarının (sis, tipi ve Karanlık) görmeyi engelleyen durumlara bağlı sebeplerdir.

Kayak malzemelerine ait sebepler: kayak seçimi ve bakımının iyi yapılmaması, kayak bağlamalarının hatalı ayarlanması, kar gözlüğünün kullanılmaması, giysilerin koruyucu nitelikte olmaması ve batonların dikkatli

kullanılmaması yaralanma nedenleridirler (Mueller vd., 2008;Aykurt ve Aykurt, 1992).

Yaralanma çeşitleri: yukarıda sayılan nedenlere bağlı olarak kayakçılarda meydana gelen yaralanmalar çok çeşitlidirler, hafifinden ağırına kadar değişik şiddette olabilmektedirler. Ağır yaralanmalar, herhangi bir tipte veya yerde kırık, baş boyun veya omurga yaralanması veya ambulans veya hava yoluyla hastaneye ulaşım gerektiren yaralanmalar olarak tanımlanır. Farklı Kayak pistlerinde meydana gelen yaralanmaların genellikle ağır yaralanmalardır. Çünkü kayak ya da snowboard yapanlar bu fark önceden bilmediklerindendir. Dolayısıyla bu tür zamanlarda önce piste alıştırma çalışmaları yapmaları gerekmektedir (Reque, Toney ve Garrick, 1977). En ciddi yaralanmalar özellikle ölümle sonuçlananlardır. Ancak ölümle sonuçlanan yaralanmalar oldukça nadirdir. Ölüm sebepleri arasında aşırı suratlı kaymalar, çığ altında kalma, sis ve tipide kaybolarak donma gibi durumlardır. Ayrıca doktor kontrolünde geçmemiş kardiyovasküler yetersizlik de ani ölüm nedenleri olabilir. Kayak sporunda yaralanmalara en sık alt ekstremitelerde rastlanmaktadır. Alt ekstremitelerde de en sık bacak ve ayak bileği travmaya maruz kalmaktadır. Ancak snowboard yaralanmaları omuz ,dirsek ve el bileği öne çıkmaktadır. Eskide en sık yaralanma ayak bileğinde meydana gelmekte idi, fakat kayak ve snowboard ayakkabılarında yapılan büyük değişikliklerle ayak bileği yaralanmaları gittikçe azalmış buna karşın bacak yaralanmaları çoğalmıştır. Ayak bileğini korumak için boğaz kısımları yükseltileen kayak snowboard ayakkabıları travmanın şiddetini tibia ve fibula üzerin aktarılmasına sebep olmuştur. Dış malleolün yukarıdan aşağı ve arkadan öne doğru olan kırıklarına "kayakçı kırığı"denilmektedir (Prokop,1991; Acar vd.,2016). Kayak sporunu yeni öğrenenlerde, özellikle kar sabanı (kontrollü kayama ve durma hareketi) yaparken ayak bileğinin aşırı zorlanmasına dış malleol kırılabilir. Buda çok hatalı alınan eğitmeden kaynaklanmaktadır. Tibia ve fibula kırıkları genellikle kayak ayakkabılarını üst bitim yerinin sayesinde veya biraz üstünde rastlanır. Kayakla çukura saplanan, bol kara girme, denge kaybı veya çarpışma sonucu kara düşerken kayak bağlamaların açılmamasından dolayı bacadta kırıklar meydana gelir. Kayak yaralanmalarına diz bölgesinde %25 oranında rastlanmaktadır. Bu bölgede en sık yaralanma şekli, iç yun bağ ve iç menisküs yırtılması en belirgin yaralanmalardır. Snowboard da ise sırtı dağa dönük topuk kayarken yeterli eğitim almadığında ve herhangi bir eğitmen desteği almayanlarda öne doğru düşmelerde mutlaka el bilek kırıkları ya da çatlakları meydana gelmektedir (Aykurt ve Aykurt, 1992).

Kayak bağlamaların gevşek olması dolayısıyla kayağın ayaktan çıkması ve diğer denge kaybı sonucu düşmeler ve çarpışmalarda üst ekstremitelerin kırık ve çıkıklara ilave olarak baş boyun ve kafa travmaları meydana gelmektedir. Snowboard da herhangi bir denge kaybı sonucunda düşmelerde düşmenin şiddetini azaltmak için düşülen yerde sabit kalmak yerine yuvarlanarak hareket etmek yaralanma riskini bir noktada toplanmasını engellemiş olunur. Kayak Snowboard yaralanmaları miktar olara diğer spor dallarına göre daha fazla dikkat çekmektedir. Ancak bu sporlarda yapanlarda yaralanma oranı % 5-20 oranındadır. Senelerdir yapılan gözlemlerde bu oranda bir artma

olmamıştır. Kayak Snowboard sporlarını yapanların sayısı arttıkça yaralanmalarda da sayısal olarak bir artma olacağı normal karşılanmaktadır. (Prokop,1991; Acar vd.,2016).

Kayak Snowboard yaralanmaları genellikle şu etkenlere bağlıdır:

- 1- Dönüş şekli öne, arkaya, yana mı, çarpma veya çarpışmamı.
- 2- Bağlama ayarına ve snowboard bağlama açılarına göre düşüşlerde.
- 3- Kişinin boy veya kiloya göre kayak Snowboard boyu.
- 4- Kendi kayağı Snowboardu olmayıp emanet kayak veya Snowboard olması.
- 5- Ayakkabının kendi ayağına uygun olup olmadığı.
- 6- Kayak ve Snowboardu öğrenme şekli bir Öğretmende mi ders alarak yada kendi başına mı, öğrenmeye bağlı kaza veya yaralanmalar meydana gelebilir.
- 7- Genellikle sisli, fırtınalı kar yağışlı aşırı ışıkl(bol güneşli) havalarda da kazalar olur.
- 8- Kar durumu ve pistin durumuna göre (Bol kar, sert buzlu kar, tümsek ve çukur).
- 9- Normalden daha hızlı kaymalarda ya da çok yorgunken veya pist dışındaki kaymalarda da kazalar olur.

Kayak ve Snowboard sporlarında yaralanma ve sakatlanma olmaması için:

- 1- Kayak Snowboard satılan ve kiralanın yerlerde bağlamaların ayarları- açılı ve kayak boyları ile ilgili bilgili elemanların çalıştırılması.
- 2- Özellikle ayakkabıların dar veya geniş olmaması sakatlanma yönünde önemlidir.
- 3- Giysiler hareketlere engel olmamalı ve üzerinde kesici, delici ve sert cisimler bulunmamalıdır.
- 4- Kiralık veya emanet kayakla ve Snowboardla kayma durumunda, kayak ve Snowboard boyu ve bağlama ayarları dikkatle yapılmalıdır.
- 5- Kayak Snowboard sporunu mutlaka kayak Snowboard Öğretmeninden öğrenmek gereklidir.
- 6- Amatörlerin kaymaya başladıktan 2 saat sonra ara vererek dinlenmesi aşırı yorulunca kaymaması sakatlanmayı önler.
- 7- Sezon sonunda ve başında kayak ve Snowboard bakımını yapmak, bağlamaları elden geçirmek bir sonraki sezona hazırlıklı olmak son derece önemlidir.
- 8- Kayak yeni başlayanlara veya bölgeye yeni gelenlere kar ve pist hakkında bilgi verilmeli.
- 9- Kayak merkezlerinde kiralama yerlerine veya görünün yerler uyarı yazıları asmalı.

- 10- Kar ve havanın olumsuz (Sis, buz ve fırtına) durumlarında pistler kapatılmalı, ancak usta kayakçılara ve Snowboardçulara izin verilmeli kontrolü iyi yapılmalı.

Kayak ve Snowboard bağlamaları konusunda yapılması gerekenler şunlardır:

- 1- Her kayak sezonu başında bakım yapılmalı gerekirse değiştirilmeli.
- 2- Ayar edilmesi; yani kayakçının ve Bortçunun kilosuna ve kayma düzeyine göre ayarlanması gerekir.
- 3- Ayrıca bağlamaların kayağa ve Snowboarda tespiti de önemlidir. Bunu gerektiği şekilde yapılmasına özen gösterilmeli.
- 4- Her kayma günü sonunda kayak ve bağlamaların kontrolü yapılmalı özellikle kiralık ve geçici olarak kullanılan başkalarına ait kayakların, Snowboard kayanın durumuna göre ayarlarının yapılması zorunludur.
- 5- Özellikle çocukların kayak ve Snowboard bağlamalarının ayarını yapamadıklarından onların kayakları mutlaka gözden geçirilmeli.

Yapılan çalışmalara amatör kayakçılara ve Snowboardçulara elastikiyeti fazla olan ve boyu uzun olmayan, bağlaması hassas-iyi çalışan hafif kayakların ve Snowboardların uygun olduğu belirtilmektedir. Amatör ve az bilenler için uzun ve ağır tipte kayaklar ve Snowboardların yaralanma nedeni olmaktadır. Ayrıca kiralık verilen kayaklarında ve Snowboardlarda her zaman sporcuya uygun olmadığını da göz önüne alınmalıdır. Çeşitli kayak merkezlerinden alınan sonuçlara göre uygun olmayan kiralık malzemelerden dolayı yaralanma daha fazla olmaktadır. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki ülkemizdeki kayak yaranalmalarının yarısı uygun olmayan kiralık veya emanet malzemelerle olmaktadır. Aslında kayak kiralama yerlerinin sahipleri kayak ve Snowboard malzemeleri ile ilgili bilgi birikimi olan belgeli kişilerden olması gerekmektedir(Aykurt ve Aykurt, 1992).

Kayak ve Snowboard ayakkabısından kaynaklanan yaralanmalar; uzun konçlu ayakkabılar tibia üst bölümünde dizde sakatlanma artmaktadır. Kısa konçlu ayakkabılarda ise ayak bileği bölgesinde yaralanmalar daha çok görülmektedir. Dar ayakkabılar yaralanma nedeni olduğu kadar; daha fazla yaralanma meydana getiren ise geniş ayakkabılardır. Çünkü kayma esnasında kayağa ya da borda yaptırılacak ufak hareketler ayakkabının marifeti ile kayağa ya da borda geçer. Kalça, diz ve ayak bileğinin teknik hareketleri geniş ayakkabıdan kayağı ya da bordu yeteri kadar etkileyemez dolayısıyla kayak ya da bordun kontrolü yapılamaz düşmeler ve yaralanmalar olur. Diğer bir yaralanma şekli ise kayak ayaktan çıktıktan sonra stoperler ya da kayağın kenar çeliklerine kayakçının çarpması ile oluşan yaralanmalardır. Eğitimsizlik ve acemilik yaralanmalarda önemli etkenler arasındadır. Kayak ve Snowboard sporunun çok popüler olduğu ülkelerde her isteyene kayak ya da Snowboard verilip piste salıverilmediği eğitimsiz kişiler kayağı ve Snowboardu iyi bilenler ayrı ayrı yerlerde ve pistlerde kaydırılırlar.

Yorgunluk da önemli yaralanma nedenlerindendir. Bazı yazarlara göre iki saat devamlı kayıldıktan sonra yorgunluğa bağlı düşme ve yaralanmalar başlamaktadır. Bu nedenle iki saat kayıldıktan sonra yeteri kadar ara verilip dilenilmeli. Amatör, Acemiler ve orta yaşın üzerindeki için günde 2-3 saatten fazla kaymamak en uygun koruyucu yoldur. Öğleden sonraları veya akşamüzeri yaralanmaların çok olması da yine yorgunluk ve bitkinlik nedeniyle olmaktadır.

Kayak ile ilgili yaralanmalarda tecrübe ve önceden yapılan kısa hazırlıklar önemlidir. Tecrübesiz sporcularda yaralanma oranı tecrübeli sporculara göre 2-3 katı fazladır (Tetik vd.,2002; Johnson ve Incavo 1990).

Amatör ve tecrübesiz sporcular sadece kendilerini değil başkalarının da yaralanmasına sebebiyet verebilmektedirler ki bu durum birçok sporcu tarafından “tecrübe ve çevre şartlarının önemli” şeklinde vurgulanmıştır (Acar vd.,2016). Bu sporu amatör olarak yapacak sporcuların başlamadan önce pist hakkında bilgi almaları, bir eğitmenden ders almaları kıymetli olabilecek faktörler olarak sayılabilir. Avrupa’da birçok kayak pistinde amatör ve profesyonel kayakçılar ayrı parkurlarda kaymakta, bu durumda özellikle çarpışmaya bağlı yaralanmaları azaltmaktadır (Mueller vd., 2008).

Ekipmanın doğru seçilmesi, boyutu veya bağlanması basit gibi görülse de kazalardan koruyucu faktörler arasındadır. Bir çalışma kayak yaparken yaralanan amatör sporcuların %92’sinin kayak ipini sıkı bağlandığını ifade ederek bu konunun önemine dikkati çekmiştir (Mueller vd., 2008).

Mc- Geehan ve ark çalışmalarında spor kazası yapanların %75’inin herhangi bir koruyucu ekipman giymedikleri ifade etmişlerdir. Kayakçılar kendi ekipmanını iyi kontrol etmeli, özellikle bağlar kontrol edilip yıprananlar atılmalıdır. Özellikle yaralanmalarının esas sebeplerinden olan kiralama ekipmanlar kullanılmadan önce kullanıcıya uygun olup olmadığı tekrar kontrol edilmelidir. Çünkü yanlış ayarlanmış bir ekipmanın kazaya davetiye çıkarmak olduğu unutulmamalıdır (Tetik vd.,2002).

Özellikle amatör sporcular kış sporlarının kısa tatilleri içerisinde yapmaya çalışmaktadır. Bu durum kısa zamanda ve uzun süre bu sporu yapmaya neden olmakta, genelde insanlar bir süre sonra yorulmakta ancak sporu yapmaya devam etmektedir. Yorgunluk özellikle dikkati dağıtmakta aynı zamanda kas koordinasyonunun da bozulmasına sebebiyet vermektedir. Eğer bu durumlara açıklık ta eklenince kazalar sık görülmektedir. Gün içinde en sık yaralanmanın günün ilerleyen saatlerinde hatta günün son kaymasında ortaya çıktığını ifade eden çalışmalar mevcuttur ki bu durumu yorgunluk, açlık ve acele etmekle açıklamak akla aykırı olmayacaktır (Tetik vd.,2002). Alkol kullanımı da yaralanmaların artmasına neden olabilmektedir. Alkol kullanımına bağlı mental etkilenme en sık kaza sebebi iken ayrıca alkol diürete sebep olmakta bu da dehidratasyon ve periferik vazokonstrüksiyon neden olarak ısı kaybı ve üşümeye sebep olmakta ve dikkat dağılması ve kazalara neden olabilmektedir (Tetik vd.,2002).Kask kullanımının birçok yararlı etkisi yukarda bahsedilmiştir. Bu çerçevede kişisel korunmada, spor yapan insanlara kask ve diğer koruyucu ekipman kullanımının teşvik edilmesi

bir çok yaralanmanın etkisini minimize etmesi açısından önemlidir. Bu çerçevede konuyla ilgili sivil toplum kuruluşları, medya ve kurumlar bireysel olarak kişileri koruyucu kıyafetler giyme konusunda teşvik ederken, federasyonlar ve hükümetler bunun yasal düzenlemeleri açısından çalışmalar yapmalıdır.

Uygun ekipman seçimi ve kullanımı kış sporlarında önemlidir. Yaralanma oranlarını azalttığı bilinen bir gerçektir. Özellikle kayak merkezlerinde kiralık ekipmanlar kazaya davetiye çıkarmaktadır. Ayrıca kişilerin yorgun ve aç olması, eğitimsiz olması, alkol alması da bu noktada önemli başlıklardır. İnsanların bu konulardaki duyarlılığının oluşturulması, yaralanmaların azaltılması konusunda önem arz edecek durumlardandır. Ayrıca kayak merkezlerinin bu konuda uyarılmaları, belki çalışanlarının eğitimi, kişilerin ekipman kiralarken onları uyarmasının sağlanması, yeterli sağlık ve eğitici bulundurmalarının sağlanması yapılacak kazaların azaltılması veya sonrasında oluşacak yaralanmaların şiddetinin azaltılması açısından önemli ve önerilen bir durumdur.

Bu çerçevede kişisel korunmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Kayak sporu yapan insanlara kask ve diğer koruyucu ekipman kullanımının teşvik edilmesi bir çok yaralanmanın etkisini minimize etmesi açısından önemlidir. Dolayısıyla konuyla ilgili sivil toplum kuruluşları, medya ve kurumlar bireysel olarak kişileri koruyucu kıyafetler giyme konusunda teşvik ederken, federasyonlar ve hükümetler bunun yasal düzenlemeleri açısından çalışmalar yapmalıdırlar(Reque, Toney ve Garrick, 1977).

Uygun ekipman seçimi ve kullanımı kış sporlarında önemlidir. Yaralanma oranlarını azalttığı bilinen bir gerçektir. Özellikle kayak merkezlerinde kiralık ekipmanlar kazaya davetiye çıkarmaktadır. Ayrıca kişilerin yorgun ve aç olması, eğitimsiz olması, alkol alması da bu noktada önemli başlıklardır. İnsanların bu konulardaki duyarlılığının oluşturulması, yaralanmaların azaltılması konusunda önem arz edecek durumlardandır. Ayrıca kayak merkezlerinin bu konuda uyarılmaları, belki çalışanlarının eğitimi, kişilerin ekipman kiralarken onları uyarmasının sağlanması, yeterli sağlık ve eğitici bulundurmalarının sağlanması yapılacak kazaların azaltılması veya sonrasında oluşacak yaralanmaların şiddetinin azaltılması açısından önemli ve önerilen bir durumdur (Acar vd., 2016)

Sonuç olarak Snowboard ve kayakta yaralananların çok zarar görmemesi için yaralıya doğru ilk yardımın yapılması çok önem taşımaktadır. Bu yardımı yapacak pist görevlileri ve kayak öğretmenleri dolayısıyla kayak merkezlerindeki bu iki guruba mutlaka ilk yardım eğitimi almalıdırlar. Ayrıca kayak merkezlerinde hafta sonları ve kış tatili süresinde çok yaralanma olduğundan pistlerde kayak ilk yardım devriyeleri bulundurulmalıdır.

Kayak merkezlerinde ekstremelerin tespiti için havalı atel bulundurulması çok yararlı ve travmaların etkilerini hafifletici olacağı için mutlaka bulundurulmalıdır.

KAYNAKLAR

1. **Acar E, Demir A, Kılınç C.Y., Yıldırım B, Beydilli H.:** Kış Sporları Yaralanmaları *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi* 2016;3(1):29-33
2. **Aykurt B, Aykurt M.:** Kayak yaralanmaları, Nedenleri ve önlenmesi. *Kartal EAH Tıp Derg.* 1992;3(3):314-8
3. **Eckert WR.:** Diagnosis and initial management of common alpine ski injuries. *Emerg Med Rep.* 1987;8:9-16.
4. **Johnson RJ, Incavo SJ.:** Cross-country injuries. In: Casey MJ(ed) winter sport medicine. Philadelphia: FA Davis. 1990 pp 302-7.
5. **Koca F.:** Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Seçmeli Snowboard ve Ders Notları. 2018a, Kayseri.
6. **Koca F.:** Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Seçmeli Kayak Ders Notları. 2018b, Kayseri.
7. **Mueller BA, Cummings P, Rivara FP, et al.:** Injuries of the head, face, and neck in relation to ski helmet use. *Epidemiology.* 2008;19:270-276. [PubMed] [Google Scholar]
8. **Prokop L.:** Spor Hekimliğine giriş, 3.baskı'dan çeviri, Bayer Türk Kimya Ltd. Şti, 1991.
9. **Reque RK, Toney JM, Garrick JG.:** Parameters of injury reported in skiing. *Med Sci Sport Exerc.* 1977;9:185.
10. **Tetik O, Aydog T, Demirel AH, Atay ÖA, Doral MN.:** Kış sporlarında Spor Yaralanmaları. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sci.* 2002;13(4): 42-55.

GÜNÜMÜZ FUTBOLUNDA EN ÖNEMLİ TAKIM DİZİLİŞLERİ

Kemal KURAK ¹



¹ Dr. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi MALATYA.

Giriş

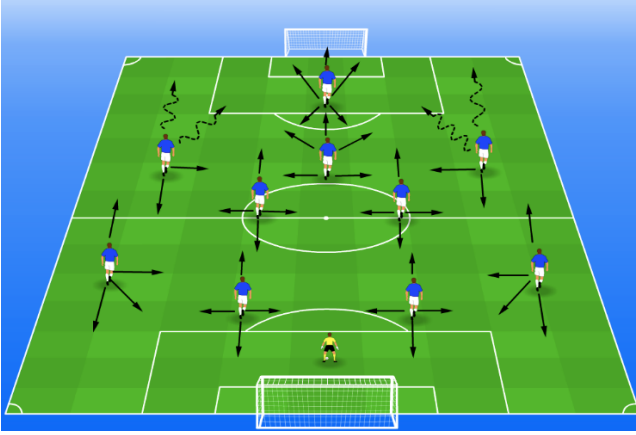
Teknik direktörlerin vizyon ve misyonları, takımların oyun sistemleri ve mantalitesini belirlemektedir (1). Teknik adamların oyun anlayışına göre oyuncu tercihleri sistemler içerisinde ofansif veya defansif olarak oyunu etkilemektedir. Oyuncular pozisyonun özelliğini taşıması gerekir fakat teknik direktörlerin her pozisyonadaki oyunculardan özellik olarak farklı beklentileri olabilmektedir. Dolayısıyla oyun sistemleri oyuncuların yetenek ve niteliklerine göre planlanmalıdır. Bu şekildeki farklı bakış açıları futbolun gelişimi için çok önemlidir.

Günümüz futbolunda her pozisyonadaki oyunculardan pozisyonunun özelliğini taşımaları, takımın oyun disiplinine sadık kalınması, sistem değişikliklerinde benzer pozisyonları oynayabilme özelliklerinin olması, hücum ve savunmaya geçişlerin hızlı yapılması, kompakt oyun anlayışını uygulayabilmeleri, birebirde etkili olabilmeleri, iyi iletişim özellikleri ve disiplinli olmaları, kondisyon ve fitness seviyelerinin üstün olması, oyun görüşlerinin ve teknik kapasitelerinin iyi olması beklenen özelliklerdir.

Johan Cruyff'un dediği gibi futbolu kolaylaştırıp basit düşünerek hücum yapmak istediğinizde, pas verip ardından boş bir noktaya kaçarak pas attığın topu tekrar geri al. Fakat bunu ileriye doğru yap ki, kaleye daha yakın olabilesin. Çünkü yapmak istediğin şey 'Hücum' dur (2, 3). Örnek de olduğu gibi futbolu kolaylaştırmak asıl hedefimiz olmalıdır. Pozitif oyun anlayışıyla alanların parsellenerek savunulması futbolun gelişimi açısından önemlidir.

Sistem futbolcuların savunma ve hücumda arzulanan hedeflere ulaşabilmek amacıyla, bireysel hareket serbestliği içinde, önceden belirlenmiş hareketleri gerçekleştirmek için planlı bir şekilde oyun alanındaki dağılımlarıdır. Sistem, takımı oluşturan oyuncuların yetenekleri doğrultusunda takım halinde oyun alanında sergileyebilecekleri ortak davranışların birleştirilmesi ile oluşturulmalıdır (4).

4-2-3-1 OYUN SİSTEMİ



Bu oyun sistemi üçlü orta saha özellikli oyuncuların ve iki kanat özellikli oyuncuların ekstra özellikleri üzerine kurulmuştur. Bu sistemde alan parsellemesi yapılmış ve her oyuncunun alanında adam adama savunma yapması beklenmektedir. Bu oyun sistemi hem savunma güvenliği için hem de hücumda çeşitlilik kazandırmak açısından çok tercih edilen bir oyun sistemidir (5).

Defans hattı iki merkez savunmacıdan ve kenardaki bek oyuncularından meydana gelir. Orta saha üç oyuncuyla kapatılmış, hücumda forvet ve iki ofansif kanat oyuncuları mevcuttur. Savunma güvenliği dörtlü savunma oyuncuları ve iki ön libero oyuncuları ile alınmış, hücumda forvet ve forvet arkası oyuncularının pozisyon değişimi, kanat oyuncularının çift ayak özellikleri ile sağ ve sol kanatta oynayabilmeleri, bek oyuncularının da hücum katkısı ile sistem etkinliğini artırmaktadır.

Hücumda çeşitlilik kazandırmak açısından kanat oyuncularına daha fazla görev düşmektedir. Forvet oyuncuları gerek orta sahadan gerekse kanatlardan gelececek ataklarda yapacak oldukları koşu yolları sayesinde pozisyonun etkinliğini artırmalıdır.

Takımınızda 4-2-3-1 oyun sistemini uygulamak istiyorsanız oyuncuların pozisyonların özelliklerini taşımaları gerekmektedir. Aksi takdirde bu oyun sistemini uygulamak avantaj yerine dezavantaj olabilir.

4-2-3-1 Oyun Sisteminde Oynamak İçin Oyuncu Profilleri

Kaleciler: Günümüzde kaleciler genellikle uzun boylu olduğu gibi, çabuk, çevik ve patlayıcı kuvvetinin de iyi olması gerekmektedir. Özellikle ceza sahasına hükmeden, yan toplarda etkili, birebirde aç daraltarak ayakta kalabilen, iyi oyun bilgisi sayesinde savunma duruşunda ve hücumda çıkarken savunmasını yönlendirebilen, iyi teknik kapasitesi sayesinde isabetli uzun

topları atabilen ve savunmadan oyunu başlatarak kademeli geçişlerin başlangıcını yapabilmeleri gerekmektedir.

Stoper Oyuncuları: Merkezden veya kanatlardan gelecek hücum aksiyonlarına karşı kademeli pozisyon alarak yerden ve havadan ikili mücadele özelliklerinin iyi olması gerekir. İyi oyun bilgileri sayesinde takımını organize etmelidirler. İyi teknik kapasiteleri sayesinde savunmadan orta sahaya geçişleri iyi yapmaları gerekir. Birebirde savunma özelliği iyi ve kaptıkları topları hedefe yönelik kullanabilmeleri gerekir. Rakiplerin oyun açılışını iyi kapattıkları zamanlarda isabetli uzun pas atabilme tekniği veya boş alanlara dripling özelliklerini kullanarak baskıdan çıkabilme yeteneklerine sahip olmaları gerekir. Hücumdayken takım boyunu koruyarak kompakt lığı sağlamaları gerekir. Ceza sahasında oluşabilecek aksiyonlar için savunma duruşuna geçiş, geri koşu ve eşleşmeleri yönlendirebilmelidirler.

Bek Oyuncuları: Merkezi savunma oyuncuları ve kanat oyuncuları ile uyumlu bir şekilde hareket ederler. Savunmanın esnekliğinde önemli rol oynarlar. Oyun açılışlarında, hücum ve savunma anlayışına geçişlerde koşu tempoları yüksek, süratli, dayanıklı ve kısa mesafelerde çabuk hareket edebilme yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir. Savunma özelliği çok iyi olan, özellikle dripling gücü iyi olan kanat oyuncularına karşı birebirde etkili olan, iyi teknik kapasiteleri sayesinde hücumda destek vererek isabetli orta yapabilen, asist ve sonuçlandırma kalitelerinin iyi olması gerekmektedir.

İki Ön Libero Oyuncuları: Oyun bilgisi iyi olan, savunma ve hücumda etkin rol oynayarak savunmadan hücumda geçişleri yapabilen, oyun kurma özelliği sayesinde oyunu iki yönlü oynayabilen, en az pas hatası yapan, koşu tempoları yüksek, birebirde etkili savunma yaparak kaptıkları topları hedefe yönelik oynayabilen, ikili mücadelede ayakta kalabilen ve top kapma özellikleri iyi olan, isabetli uzun top atabilen, merkezi boşaltmadan hızlıca hem hücumda destek veren hem de hücumdayken birbirine kademeli duruş sergileyerek savunma güvenliğini elden bırakmayan, özellikle bek oyuncuları hücumda çıktıklarında veya kanat oyuncularının top kayıplarında sağa ve sola kademeli kaymaları yaparak merkezi asla boşaltmadan savunma önünde rakibin beklerini karşılayabilen, rakip orta saha oyuncuları hücumda destek verdiğinde rakibini takip ederek ceza sahası içerisinde eşleşerek adam markajı yapabilmeleri gerekmektedir.

Sağ ve Sol Kanat Oyuncuları: Özellikle süratli, sprinter, dripling güçleri çok iyi, birebirde adam eksiltebilen, sonuçlandırma kalitesi ve asist özelliği çok iyi olan, iyi top saklayabilen, sağ ve sol kanatlarda oynayabilen, bazen hücumda pozisyon değişikliği yapıldığında forvet ve forvet arkası pozisyonun da oynama özelliği olan oyunculardan tercih edilir. Ekstra özellik olarak iki ayağını da kullanabilmesi rakibin savunma yapma şansını zorlaştırır. Çift ayak özellikleri ile sağ ve sol kanatta oynayabilmeleri veya ters ayakla içeri girip şut atma özelliklerini kullanmaları beklenen özellikleridir. Hücum kalitesinin yanında savunmaya geri koşuları yaparak rakibin bek oyuncularını takip ederek pozisyonunun savunma özelliğini de yerine getirebilmeleri gerekmektedir.

Forvet Arkası Oyuncusu: Forvet arkası oyuncusu iki farklı tarzda oyunculardan tercih edilir. Birincisi on numara olarak adlandırılan ve oyun bilgisi çok iyi olan, hücumda geçişlerde oyunu maestro gibi yönlendirebilen, çok yüksek top tekniği sayesinde final paslarını atabilen ve sonuçlandırma özelliği iyi olan, kanatlardan yapılan ortalarda ceza sahasına girebilen, forvet ile pozisyon değişimi yapabilen ve genellikle iyi oyun zekası sayesinde presi başlatma komutu vermesi veya rakip oyun açılışlarını engelleme anını belirlemesi gerekmektedir. İkincisi sahte dokuz olarak adlandırılan biraz orta saha özelliği birazda forvet oyuncusu özelliği olan, koşu temposu yüksek, hücumda forveti çiftleyebilen ve tekrar savunma duruşuna geçişte forvet arkası pozisyonunu alabilen, top tekniği ve dripling özelliği sayesinde birebirde etkili ve sonuçlandırma özelliği iyi olan oyunculardan tercih edilir.

Forvet Oyuncusu: İyi oyun zekası sayesinde forvet arkası oyuncusu ile iyi uyum sağlayabilen, iyi top tekniği sayesinde final paslarını atabilen, kanatlardan gelişen ataklara yapacak olduğu koşu yolları ile diğer takım arkadaşlarına boş alan oluşturabilen, özellikle savunma arkasına koşuları yapabilen, havadan ve yerden ikili mücadelesi iyi olan ve top saklayabilen, top kayıplarında presi başlatarak ilk savunma çizgisini oluşturabilen, dripling özelliği ile birebirde adam eksiltebilen ve sonuçlandırma kalitesinin çok iyi olması gerekmektedir.

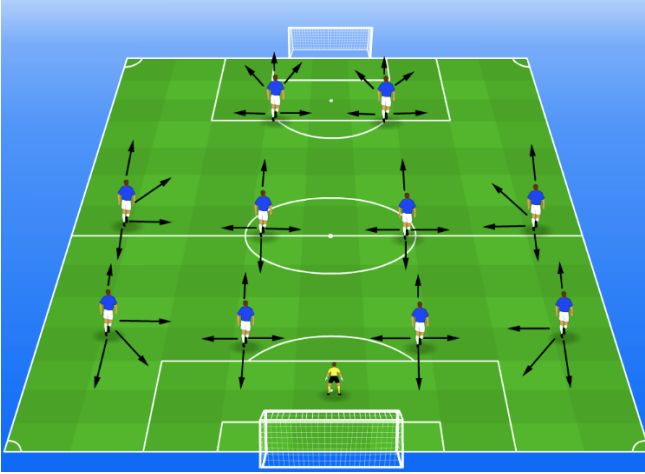
4-2-3-1 Oyun Sisteminin Avantajları

Merkez orta saha üç oyuncuyla kalabalık tutulmuş, kanatlar ikişer oyuncuyla kademeli kapatılmış ve savunma dört oyuncuyla alan parsellemesi ve görev dağılımları yapılmıştır. Oyuncular savunmada ve hücumda sahayı iyi parsellemiş olarak alanları ve rakip oyuncularını rahatça kontrol edebilirler. Kanatlardan yapılan hücumlarda diğer kanat oyuncusunun forveti çiftlemesi, forvet arkası ve orta sahadan gelen destek ile hücumda rahatça çoğalma sağlanabilir. Bek oyuncularının hücumda katılımı ile sonuçlandırmada sayısal üstünlük elde edilebilir. Orta sahadaki üç oyuncu sayesinde hücumda geçişler merkezden de sağlanabilir. Hücumdayken top kayıplarında iki ön libero oyuncularını sayesinde merkezden veya kanatlardan gelebilecek aksiyonların savunma güvenliği alınmış oluyor.

4-2-3-1 Oyun Sisteminin Dezavantajları

Bu oyun sisteminde savunma güvenliğinin ön planda tutulması düşünüldüğü için hücumda yeterli sayısal destek verilemeyebilir. Forvet oyuncusu kanatlardan ve orta sahadan desteklenemezse hücumda etkisizlik kaçınılmaz hale gelebilir. Beklerin hücumda katılımı ile boşalan bölgeye ön libero oyuncularını kayma yaparak önlemini alamazsa, yine ön libero oyuncularını merkez güvenliğini bırakırsa ve koşu tempolarını hücum ve savunma hızına yetiştiremezlerse sistem otomatik olarak etkinliğini yitirebilir.

4-4-2 OYUN SİSTEMİ



Bu oyun sistemi alan savunması üzerine kurgulanmış ve her oyuncudan eşit katkı ve performans sağlamaları beklenmektedir.

Defans hattı iki merkez savunmacıdan ve kenardaki bek oyuncularından meydana gelir. Orta saha iki merkez oyuncuyla kapatılmış, kenarlarda iki orta saha özellikli kanat oyuncularından oluşur. Hücum hattı da iki forvet oyuncusundan oluşur. Bu diziliş; savunma, orta saha ve hücum hatlarında her pozisyonda kademeli 'Tandem' anlayışından oluşur. Her bölgede tandem uygulaması olduğu için her oyuncunun ön sezgisinin güçlü olması, oyunu bir teknik adam gibi okuması, çabuk ve mükemmel bir zamanlama becerisine sahip olması gerekir (6-9).

Bu oyun sisteminde hücumdayken orta saha dörtlüsündeki kanat oyuncularının ve bek oyuncularının katkılarıyla 4-2-4 veya 2-4-4 sistemine benzemektedir. Savunma duruşuna geçilince 4-4-2 sistemi oluşturulur (6, 7).

Hücumda çeşitlilik kazandırmak açısından kanat oyuncularına daha fazla görev düşmektedir. Özellikle bek oyuncularını hücumda çıkararak ofansif çeşitlilik sağlanabilir. Forvet oyuncuları gerek orta sahadan gerekse kanatlardan gelececek ataklarda yapacak oldukları koşu yolları sayesinde pozisyonun etkinliğini artırmalıdır.

Hücumda iki forvet oyuncusunun birbirlerini kademeli desteklemeleri, kanat oyuncularının hücum ve savunma özelliklerinin olması, merkez orta saha oyuncularının savunma güvenliğini bırakmadan hücumda geçişleri desteklemeleri, savunma dörtlüsü hücumdayken takım boyunu koruyarak kompakt lığı sağlamaları gerekir.

Takımınızda 4-4-2 oyun sistemini uygulamak istiyorsanız oyuncuların pozisyonların özelliklerini taşımaları gerekmektedir. Aksi takdirde bu oyun sistemini uygulamak avantaj yerine dezavantaj olabilir.

4-4-2 Oyun Sisteminde Oynamak İçin Oyuncu Profilleri

Kaleciler: Günümüzde kaleciler genellikle uzun boylu olduğu gibi, çabuk, çevik ve patlayıcı kuvvetinin de iyi olması gerekmektedir. Özellikle ceza sahasına hükmeden, yan toplarda etkili, birebirde aç daraltarak ayakta kalabilen, iyi oyun bilgisi sayesinde savunma duruşunda ve hücumla çıkarken savunmasını yönlendirebilen, iyi teknik kapasitesi sayesinde isabetli uzun topları atabilen ve savunmadan oyunu başlatarak kademeli geçişlerin başlangıcını yapabilmeleri gerekmektedir.

Stoper Oyuncuları: Merkezden veya kanatlardan gelecek hücum aksiyonlarına karşı kademeli pozisyon alarak yerden ve havadan ikili mücadele özelliklerinin iyi olması gerekir. İyi oyun bilgileri sayesinde takımını organize etmelidirler. İyi teknik kapasiteleri sayesinde savunmadan orta sahaya geçişleri iyi yapmaları gerekir. Birebirde savunma özelliği iyi ve kaptıkları topları hedefe yönelik kullanabilmeleri gerekir. Rakiplerin oyun açılışını iyi kapattıkları zamanlarda isabetli uzun pas atabilme tekniği veya boş alanlara dripling özelliklerini kullanarak baskıdan çıkabilme yeteneklerine sahip olmaları gerekir. Hücumdayken takım boyunu koruyarak kompakt lığı sağlamaları gerekir. Ceza sahasında oluşabilecek aksiyonlar için savunma duruşuna geçiş, geri koşu ve eşleşmeleri yönlendirebilmelidirler.

Bek Oyuncuları: Merkezi savunma oyuncuları ve kanat oyuncuları ile uyumlu bir şekilde hareket ederler. Savunmanın esnekliğinde önemli rol oynarlar. Oyun açılışlarında, hücum ve savunma anlayışına geçişlerde koşu tempoları yüksek, süratli, dayanıklı ve kısa mesafelerde çabuk hareket edebilme yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir. Savunma özelliği çok iyi olan, özellikle dripling gücü iyi olan kanat oyuncularına karşı birebirde etkili olan, iyi teknik kapasiteleri sayesinde hücumla destek vererek isabetli orta yapabilen, asist ve sonuçlandırma kalitelerinin iyi olması gerekmektedir.

İki Merkez Orta Saha Oyuncuları: Oyun bilgisi iyi olan, savunma ve hücumda etkin rol oynayarak savunmadan hücumla geçişleri yapabilen, üstün teknik kapasitesi sayesinde final paslarını atabilen ve sonuçlandırma kalitesi iyi olan, iyi oyun kurma özelliği sayesinde oyunu iki yönlü oynayabilen ve en az pas hatası ile oynayabilen, koşu tempoları yüksek, ikili mücadelede ayakta kalabilen ve top kapma özelliği iyi olan, isabetli uzun top atabilen, merkezi boşaltmadan hem hücumla destek veren hem de hücumdayken birbirine kademeli duruş sergileyerek savunma güvenliğini elden bırakmayan, rakip orta saha oyuncuları hücumla destek verdiğinde rakibini takip ederek ceza sahası içerisinde eşleşerek adam markajı yapabilmeleri gerekmektedir.

Sağ ve Sol Orta Saha Oyuncuları: Özellikle hücum ve savunmaya geçişleri yapabilecek fiziksel özelliklere sahip olan (süratli, sprinter), dripling güçleri iyi ve birebirde adam eksiltebilen, sonuçlandırma kalitesi ve asist özelliği çok iyi olan, hızlı kontra ataklarda savunma arkasına erken ortaları yapabilen, top saklama özelliği olan, rakibin bek oyuncularını takip ederek pozisyonunun savunma özelliğini de yerine getirebilmeleri beklenen özelliklerdir.

Forvet Oyuncuları: İyi oyun zekâları sayesinde bir forvet oyuncusu orta saha oyuncuları ile bağlantıyı yapabilen, kanatlardan gelişen ataklara yapacak oldukları koşu yolları ile diğer takım arkadaşlarına boş alan oluşturabilen, özellikle savunma arkasına koşuları yapabilmeleri gerekir. İyi top tekniği sayesinde final paslarını atabilen, dripling özellikleri ile birebirde adam eksiltilebilen ve sonuçlandırma kalitelerinin çok iyi olması gerekir. Havadan ve yerden ikili mücadeleleri iyi olan ve top saklayabilen, top kayıplarında presi başlatarak ilk savunma çizgisini oluşturmaları ve rakip takımın hızlı hücumunu geciktirmeleri gerekir.

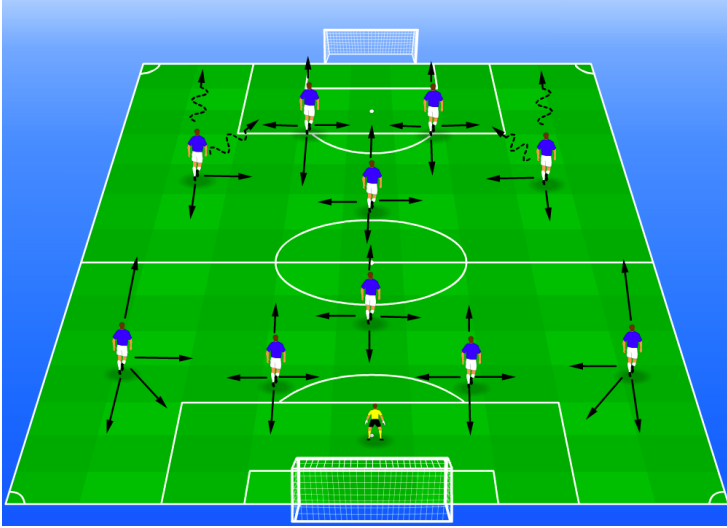
4-4-2 Oyun Sisteminin Avantajları

Bu oyun sistemi alan savunması üzerine kurgulanmış ve her pozisyonda alan parsellemesi yapıldığı için koşu mesafeleri daha azdır. Her oyuncudan eşit katkı ve performans sağlamaları beklendiği için oyuncuların görev ve sorumlulukları nettir. Oyuncular savunmada ve hücumda sahayı iyi parsellemiş olarak alanları ve rakip oyuncuları rahatça kontrol edebilirler. Hem merkez hem de kanatlar ikiye oyuncuyla kademeli kapatıldığı için her alanda kademeli savunma anlayışı oluşturulmuş olur. Kanatlardan gelişen ataklarda ve ortalara bir forvet oyuncusunun ıskalayabileceği topu diğer forvet oyuncusunun sonuçlandırabilme ihtimali yüksektir. Bek oyuncularının hücum katılımı ile sonuçlandırmada sayısal üstünlük elde edilebilir. Savunma yapılırken alan paylaşımı iyi yapılarak rahatça alan daraltılıp topa ve rakibe baskı uygulanabilir (4).

4-4-2 Oyun Sisteminin Dezavantajları

Bu oyun sistemi alan savunması üzerine planlandığı için savunma duruşunda ve alanındaki rakip oyuncularla eşleşme yapılmadığı durumlarda rakip oyuncular rahatça pozisyon bulabilirler. Sistemsel olarak uygulanması gereken alan savunmasında mesafeler ayarlanamazsa boş alanlar oluşacaktır. Kademeli duruşlar iyi ve zamanında sergilenemezse dripling gücü iyi olan oyuncular birebirde adam eksiltilip rahatça pozisyon bulabilirler. Alanlar çizgi halinde savunulursa rakipler için geçişler kolaylaşabilir. Çift forvet oynayan rakiplere karşı stoper oyuncuları birebirde rakibine üstünlük sağlayamazsa merkezden rahatça pozisyon verilebilir. Merkez orta saha iki oyuncu ile kapatıldığı için bazı sistemlerdeki üç orta saha oyuncusuna karşı sayısal eksiklik yaşanacaktır. Orta sahadan hücumda destek sayısal olarak az olacaktır ve mecburen ataklar kanatlardan yönlendirilecektir. Pozisyon gereği sağ ve sol orta saha oyuncularının kaleye uzak olması hücum etkisini azaltacaktır. Beklerin hücum katılımı ile boşalan bölgeye önlem alınamazsa, iki merkez orta saha oyuncuları merkezin güvenliğini bırakırsa ve yine iki merkez orta saha oyuncuları koşu tempoları sayesinde hücum ve savunma hızına yetişemezlerse sistem otomatik olarak etkinliğini yitirebilir.

4-1-3-2 OYUN SİSTEMİ



Bu oyun sistemi beş oyuncunun hücum yapması ve beş oyuncunun savunma yapması anlayışı üzerine kuruludur. 4-4-2 ve 4-2-3-1 oyun sistemleri ile benzerlikler göstermektedir. Aralarındaki farklar merkez orta saha oyuncularının ve kanat oyuncularının tercihleridir. Merkez orta saha oyuncularının tercihinde bir oyuncu savunma güvenliğini yerine getirirken diğer oyuncu daha çok hücumu yönlendirmektedir. Kanat oyuncularının tercihi 4-2-3-1 oyun sistemindeki gibidir (5, 9).

Defans hattı iki merkez savunmacıdan ve kenardaki bek oyuncularından meydana gelir. Merkez orta saha savunma görevini yerine getiren bir ön libero ve hücumu yönlendiren on numara özellikli oyuncularından oluşur. Hücum ise dipling gücü iyi olan iki kanat oyuncusu ve iki forvet oyuncusundan oluşur (5, 9).

Bu oyun sistemi hücum ve savunma olarak ikiye bölündüğü için özellikle bek oyuncularını hücumla çıkararak ofansif çeşitlilik sağlanabilir. Forvet oyuncuları gerek orta sahadan gerekse kanatlardan gelişecek ataklarda yapacak oldukları koşu yolları sayesinde pozisyonun etkinliğini artırmalı ve takım arkadaşlarına pozisyon oluşturmalarıdır (5, 9).

Hücumda iki forvet oyuncusunun birbirlerini kademeli desteklemeleri, forvet arkası oyuncusunun oyunu maestro gibi yönlendirmesi, kanat oyuncularının hücum ve savunma özelliklerinin olması, ön libero oyuncusu merkez orta sahada savunma güvenliğini bırakmadan hücumla geçişleri desteklemeleri, hücumdayken savunma dördlüsünün takım boyunu koruyarak kompakt lığı sağlamaları gerekir.

Takımınızda 4-1-3-2 oyun sistemini uygulamak istiyorsanız oyuncuların pozisyonların özelliklerini taşımaları gerekmektedir. Aksi takdirde bu oyun sistemini uygulamak avantaj yerine dezavantaj olabilir.

4-1-3-2 Oyun Sisteminde Oynamak İçin Oyuncu Profilleri

Kaleciler: Günümüzde kaleciler genellikle uzun boylu olduğu gibi, çabuk, çevik ve patlayıcı kuvvetinin de iyi olması gerekmektedir. Özellikle ceza sahasına hükmeden, yan toplarda etkili, birebirde aç daraltarak ayakta kalabilen, iyi oyun bilgisi sayesinde savunma durumunda ve hücum çıkarken savunmasını yönlendirebilen, iyi teknik kapasitesi sayesinde isabetli uzun topları atabilen ve savunmadan oyunu başlatarak kademeli geçişlerin başlangıcını yapabilmeleri gerekmektedir.

Stoper Oyuncuları: Merkezden veya kanatlardan gelecek hücum aksiyonlarına karşı kademeli pozisyon olarak yerden ve havadan ikili mücadele özelliklerinin iyi olması gerekir. İyi oyun bilgileri sayesinde takımı organize etmelidir. İyi teknik kapasiteleri sayesinde savunmadan orta sahaya geçişleri iyi yapmaları gerekir. Birebirde savunma özelliği iyi ve kaptıkları topları hedefe yönelik kullanabilmeleri gerekir. Rakiplerin oyun açılışını iyi kapattıkları zamanlarda isabetli uzun pas atabilme tekniği veya boş alanlara dripling özelliklerini kullanarak baskıdan çıkabilme yeteneklerine sahip olmaları gerekir. Hücumdayken takım boyunu koruyarak kompakt lığı sağlamaları gerekir. Ceza sahasında oluşabilecek aksiyonlar için savunma duruşuna geçiş, geri koşu ve eşleşmeleri yönlendirebilmelidirler.

Bek Oyuncuları: Merkezi savunma oyuncuları ve kanat oyuncuları ile uyumlu bir şekilde hareket ederler. Savunmanın esnekliğinde önemli rol oynarlar. Oyun açılışlarında, hücum ve savunma anlayışına geçişlerde koşu temponları yüksek, süratli, dayanıklı ve kısa mesafelerde çabuk hareket edebilme yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir. Savunma özelliği çok iyi olan, özellikle dripling gücü iyi olan kanat oyuncularına karşı birebirde etkili olan, iyi teknik kapasiteleri sayesinde hücumda destek vererek isabetli orta yapabilen, asist ve sonuçlandırma kalitelerinin iyi olması gerekmektedir.

Merkez Orta Saha Oyuncusu (ön libero): Oyun bilgisi iyi olan, savunma ve hücumda etkin rol oynayarak savunmadan hücumda geçişleri yapabilen, oyun kurma özelliği sayesinde oyunu iki yönlü oynayabilen, en az pas hatası ile oynayabilen, koşu temposu yüksek, birebirde etkili savunma yaparak kaptığı topları hedefe yönelik oynayabilen, ikili mücadelede ayakta kalabilen ve top kapma özelliği iyi olan, isabetli uzun top atabilen, merkezi savunma güvenliğini bırakmadan hücumda destek verebilen, rakip orta saha oyuncuları hücumda destek verdiğinde rakibini takip ederek ceza sahası içerisinde eşleşerek adam markajı yapabilmeleri gerekmektedir.

Sağ ve Sol Kanat Oyuncuları: Özellikle süratli, sprinter, dripling güçleri çok iyi, birebirde adam eksiltebilen, sonuçlandırma kalitesi ve asist özelliği çok iyi olan, iyi top saklayabilen, sağ ve sol kanatları oynayabilen, bazen hücumda pozisyon değişikliği yapıldığında forvet ve forvet arkası pozisyonun da oynama özelliği olan oyunculardan tercih edilir. Ekstra özellik olarak iki

ayağını da kullanabilmesi rakibin savunma yapma şansını zorlaştırır. Çift ayak özellikleri ile sağ ve sol kanatta oynayabilmeleri veya ters ayakla içeri girip şut atma özelliklerini kullanmaları beklenen özellikleridir. Hücum kalitesinin yanında savunmaya geri koşuları yaparak rakibin bek oyuncularını takip ederek pozisyonunun savunma özelliğini de yerine getirebilmeleri gerekmektedir.

Forvet Arkası Oyuncusu: Forvet arkası oyuncusu iki farklı tarzda oyunculardan tercih edilir. Birincisi on numara olarak adlandırılan ve oyun bilgisi çok iyi olan, hücum geçişlerde oyunu maestro gibi yönlendirebilen, çok yüksek top tekniği sayesinde final paslarını atabilen ve sonuçlandırma özelliği iyi olan, kanatlardan yapılan ortalarda ceza sahasına girebilen, forvet ile pozisyon değişimi yapabilen ve genellikle iyi oyun zekası sayesinde presi başlatma komutu vermesi veya rakip oyun açılışlarını engelleme anını belirlemesi gerekmektedir. İkincisi sahte dokuz olarak adlandırılan biraz orta saha özelliği birazda forvet oyuncusu özelliği olan, koşu temposu yüksek, hücumda forveti çiftleyebilen ve tekrar savunma duruşuna geçişte forvet arkası pozisyonunu alabilen, top tekniği ve dripling özelliği sayesinde birebirde etkili ve sonuçlandırma özelliği iyi olan oyunculardan tercih edilir.

Forvet Oyuncuları: İyi oyun zekâsı sayesinde bir forvet oyuncusu orta saha oyuncularını ile bağlantıyı yapabilen, kanatlardan gelişen ataklara yapacak oldukları koşu yolları ile diğer takım arkadaşlarına boş alan oluşturabilen, özellikle savunma arkasına koşuları yapabilmeleri gerekir. İyi top tekniği sayesinde final paslarını atabilen, dripling özellikleri ile birebirde adam eksiltilebilen ve sonuçlandırma kalitelerinin çok iyi olması gerekir. Havadan ve yerden ikili mücadeleleri iyi olan ve top saklayabilen, top kayıplarında presi başlatarak ilk savunma çizgisini oluşturmaları ve rakip takımın hızlı hücumunu geciktirmeleri gerekir.

4-1-3-2 Oyun Sisteminin Avantajları

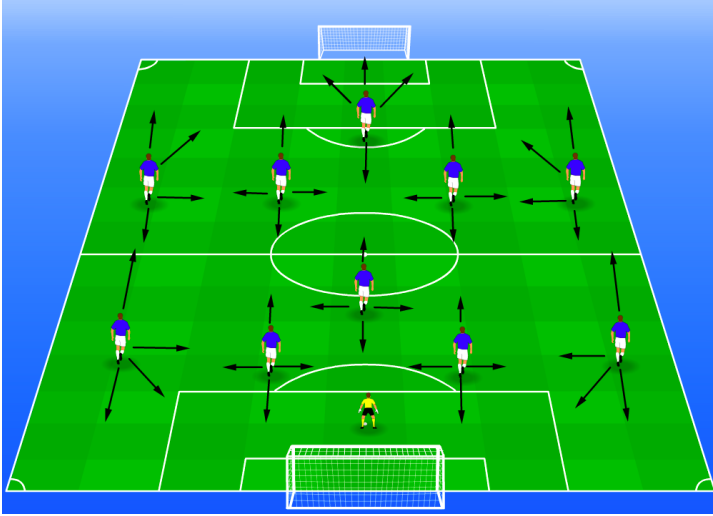
Bu oyun sistemi beş oyuncunun hücum yapması ve beş oyuncunun savunma yapması anlayışı üzerine kurulu olduğu için her oyuncunun görev dağılımı nettir. Savunma güvenliği beş oyuncuyla net bir şekilde alınmıştır. Beş oyuncuyla hücumla çeşitlilik kazandırılabilir. Bek oyuncularının hücumla katılımı ile sonuçlandırmada sayısal üstünlük elde edilebilir. İki forvet oyuncusu ve forvet arkası oyuncusu ile merkezden sonuçlandırmalar daha kolayca yapılabilir. Oyuncular savunmada ve hücumda sahayı iyi parsellemiş olarak alanları ve rakip oyuncuları rahatça kontrol edebilirler. Kanatlardan gelişen ataklarda bir forvet oyuncusunun ıskalayabileceği topu diğer forvet oyuncusunun sonuçlandırabilme ihtimali yüksektir.

4-1-3-2 Oyun Sisteminin Dezavantajları

Bu oyun sistemi tek ön libero üzerine kurulu olduğu için merkezde sayısal olarak eksiklik yaşanabilir. Bazı oyun sistemlerindeki üç orta saha oyuncularına karşı sayısal eksiklik oluşacaktır. Rakipler savunmadan hücumla geçişleri merkezde eşleşme yaparak engelleyebilir. Orta sahadaki ön libero

geniş alanı savunacağı için rakipler çift sekiz veya çift on numara oyuncuları ile oynarlarsa merkezde sayısal eksiklik yaşanabilir. Beklerin hücum katılımı ile boşalan bölgeye önlem alınamazsa kanatlardan pozisyon verilebilir.

4-1-4-1 OYUN SİSTEMİ



Bu oyun sistemi savunma anlayışı üzerine kuruludur. 4-1-3-2 oyun sisteminde olduğu gibi beş oyuncunun hücum yapması ve beş oyuncunun savunma yapması anlayışını anımsatmaktadır. Fakat aralarındaki farklar merkez orta saha oyuncularının ve kanat oyuncularının tercihleridir. Eğer kanat özellikli oyuncular tercih edilirse 4-3-3 oyun sistemi ile de benzerlik göstermektedir (5, 10).

Bu oyun sisteminde defans hattı iki merkez savunmacıdan ve kenardaki bek oyuncularından oluşur. Merkez orta saha üç oyuncuyla doldurulmuştur. Orta sahada savunma görevini yerine getiren bir ön libero ve hücumu yönlendiren sekiz numara özellikli oyunculardan oluşur ve üçlü dönüşümlü olarak oynanabilmektedir. Kanat oyuncuları ya 4-4-2 oyun sistemindeki gibi orta saha özellikli kanat oyuncularından ya da 4-2-3-1 oyun sistemindeki gibi dripling gücü iyi kanat özellikli oyunculardan tercih edilir. Hücum da tek forvet oyuncusu görev almaktadır (5, 10).

Bu oyun sistemi hücum ve savunma olarak ikiye bölündüğü için özellikle bek oyuncularını hücumda katarak ofansif çeşitlilik sağlanabilir. İki sekiz numara özellikli orta saha oyuncuları hücumda çıktıklarında stoper ve bek oyuncularının aralarına yapacak oldukları koşular sayesinde hücumda etkinlik artırılabilir.

Hücumda forvet oyuncusunun özellikle merkezden desteklenmesi, kanat oyuncularının hücum ve savunma özelliklerinin olması, merkezde üçlü döngü korunarak hem savunma güvenliğinin sağlanması hem de hücum geçişlerin desteklenmesi, hücumdayken savunma dörtlüsünün takım boyunu koruyarak kompakt lığı sağlamaları gerekir.

Takımınızda 4-1-4-1 oyun sistemini uygulamak istiyorsanız oyuncuların pozisyonların özelliklerini taşımaları gerekmektedir. Aksi takdirde bu oyun sistemini uygulamak avantaj yerine dezavantaj olabilir.

4-1-4-1 Oyun Sisteminde Oynamak İçin Oyuncu Profilleri

Kaleciler: Günümüzde kaleciler genellikle uzun boylu olduğu gibi, çabuk, çevik ve patlayıcı kuvvetinin de iyi olması gerekmektedir. Özellikle ceza sahasına hükmeden, yan toplarda etkili, birebirde aç daraltarak ayakta kalabilen, iyi oyun bilgisi sayesinde savunma durumunda ve hücum çıkarken savunmasını yönlendirebilen, iyi teknik kapasitesi sayesinde isabetli uzun topları atabilen ve savunmadan oyunu başlatarak kademeli geçişlerin başlangıcını yapabilmeleri gerekmektedir.

Stoper Oyuncuları: Merkezden veya kanatlardan gelecek hücum aksiyonlarına karşı kademeli pozisyon olarak yerden ve havadan ikili mücadele özelliklerinin iyi olması gerekir. İyi oyun bilgileri sayesinde takımını organize etmelidirler. İyi teknik kapasiteleri sayesinde savunmadan orta sahaya geçişleri iyi yapmaları gerekir. Birebirde savunma özelliği iyi ve kaptıkları topları hedefe yönelik kullanabilmeleri gerekir. Rakiplerin oyun açılışını iyi kapattıkları zamanlarda isabetli uzun pas atabilme tekniği veya boş alanlara dripling özelliklerini kullanarak baskıdan çıkabilme yeteneklerine sahip olmaları gerekir. Hücumdayken takım boyunu koruyarak kompakt lığı sağlamaları gerekir. Ceza sahasında oluşabilecek aksiyonlar için savunma duruşuna geçiş, geri koşu ve eşleşmeleri yönlendirebilmelidirler.

Bek Oyuncuları: Merkezi savunma oyuncuları ve kanat oyuncuları ile uyumlu bir şekilde hareket ederler. Savunmanın esnekliğinde önemli rol oynarlar. Oyun açılışlarında, hücum ve savunma anlayışına geçişlerde koşu tempoları yüksek, süratli, dayanıklı ve kısa mesafelerde çabuk hareket edebilme yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir. Savunma özelliği çok iyi olan, özellikle dripling gücü iyi olan kanat oyuncularına karşı birebirde etkili olan, iyi teknik kapasiteleri sayesinde hücumda destek vererek isabetli orta yapabilen, asist ve sonuçlandırma kalitelerinin iyi olması gerekmektedir.

Merkez Orta Saha Oyuncusu (ön libero): Oyun bilgisi iyi olan, savunma ve hücumda etkin rol oynayarak savunmadan hücumda geçişleri yapabilen, oyun kurma özelliği sayesinde oyunu iki yönlü oynayabilen, en az pas hatası ile oynayabilen, koşu temposu yüksek, birebirde etkili savunma yaparak kaptığı topları hedefe yönelik oynayabilen, ikili mücadelede ayakta kalabilen ve top kapma özelliği iyi olan, isabetli uzun top atabilen, merkezi savunma güvenliğini bırakmadan hücumda destek verebilen, rakip orta saha oyuncuları hücumda destek verdiğinde rakibini takip ederek ceza sahası içerisinde eşleşerek adam markajı yapabilmeleri gerekmektedir.

İki Merkez Orta Saha Oyuncuları: Sekiz numara özellikli oyuncuların oluşur. Oyun bilgisi iyi olan, savunma ve hücumda etkin rol oynayarak savunmadan hücumla geçişleri yapabilen, orta sahadaki üçlü döngüyü yaparak her pozisyonda görev alabilen, iyi teknik kapasitesi sayesinde final paslarını atabilen ve sonuçlandırma kalitesi iyi olan, oyun kurma özelliği sayesinde oyunu iki yönlü oynayabilen, koşu tempoları yüksek, ikili mücadelede ayakta kalabilen ve top kapma özelliği olan, en az pas hatası ile oynayabilen, isabetli uzun top atabilen, merkezi boşaltmadan hem hücumla destek veren hem de hücumdayken birbirine kademeli duruş sergileyerek savunma güvenliğini elden bırakmayan, kanat oyuncularının top kayıplarında ilk savunma güvenliğini alabilen, rakip orta saha oyuncuları hücumla destek verdiğinde rakibini takip ederek ceza sahası içerisinde eşleşerek adam markajı yapabilmeleri gerekmektedir.

Tercihe göre Sağ ve Sol Orta Saha Oyuncuları: Özellikle hücum ve savunmaya geçişleri yapabilecek fiziksel özelliklere sahip olan (süratli, sprinter), dripling güçleri iyi ve birebirde adam eksiltebilen, sonuçlandırma kalitesi ve asist özelliği çok iyi olan, hızlı kontra ataklarda savunma arkasına erken ortaları yapabilen, top saklama özelliği olan, rakibin bek oyuncularını takip ederek pozisyonunun savunma özelliğini de yerine getirebilmeleri beklenen özelliklerdir.

Tercihe göre Sağ ve Sol Kanat Oyuncuları: Özellikle süratli, sprinter, dripling güçleri çok iyi, birebirde adam eksiltebilen, sonuçlandırma kalitesi ve asist özelliği çok iyi olan, iyi top saklayabilen, sağ ve sol kanatları oynayabilen, bazen hücumda pozisyon değişikliği yapıldığında forvet ve forvet arkası pozisyonun da oynama özelliği olan oyuncuların tercih edilir. Ekstra özellik olarak iki ayağını da kullanabilmesi rakibin savunma yapma şansını zorlaştırır. Çift ayak özellikleri ile sağ ve sol kanatta oynayabilmeleri veya ters ayakla içeri girip şut atma özelliklerini kullanmaları beklenen özelliklerdir. Hücum kalitesinin yanında savunmaya geri koşuları yaparak rakibin bek oyuncularını takip ederek pozisyonunun savunma özelliğini de yerine getirebilmeleri gerekmektedir.

Forvet Oyuncusu: İyi oyun zekası sayesinde forvet arkası oyuncusu ile iyi uyum sağlayabilen, iyi top tekniği sayesinde final paslarını atabilen, kanatlardan gelişen ataklara yapacak olduğu koşu yolları ile diğer takım arkadaşlarına boş alan oluşturabilen, özellikle savunma arkasına koşuları yapabilen, havadan ve yerden ikili mücadelesi iyi olan ve top saklayabilen, top kayıplarında presi başlatarak ilk savunma çizgisini oluşturabilen, dripling özelliği ile birebirde adam eksiltebilen ve sonuçlandırma kalitesinin çok iyi olması gerekmektedir.

4-1-4-1 Oyun Sisteminin Avantajları

Bu oyun sisteminde beş oyuncu ile hücum beş oyuncu ile savunma yapma mantığı ön planda olduğu için görev dağılımları nettir. Merkez orta saha üç oyuncuyla kalabalık tutulmuş, kanatlar ikişer oyuncuyla kademeli kapatılmış ve savunma dört oyuncuyla alan parsellemesi ve görev dağılımları yapılmıştır. İki ofansif merkez orta saha oyuncuları rakip stoper ve bek

oyuncularının aralarına koşuları yaptıklarında hücumda etkinlik artırılabilir. Kanatlardan yapılan hücumlarda diğer kanat oyuncusunun forveti çiftlemesi ve orta sahadan gelen destek ile hücumda rahatça çoğalma sağlanabilir. Bek oyuncularının hücumda katılımı ile sonuçlandırmada sayısal üstünlük elde edilebilir. Hücumdayken kaybedilen toplarda savunma güvenliği beş oyuncuyla net bir şekilde alınmıştır.

4-1-4-1 Oyun Sisteminin Dezavantajları

Orta sahadaki üçlü döngü yapılamadığı takdirde, kanat oyuncuları hücum yaparken adam eksiltilemezse ve forvet oyuncusu kanatlardan ve orta sahadan desteklenemezse hücumda etkisizlik kaçınılmaz hale gelebilir. Beklerin hücumda katılımı ile boşalan bölgeyi stoper oyuncuları kapatamazsa, ön libero oyuncusu merkez güvenliğini bırakırsa ve orta saha oyuncuları koşu tempoları sayesinde hücum ve savunma hızına yetişemezlerse sistem otomatik olarak etkinliğini yitirebilir.

4-3-3 / 4-1-2-3 OYUN SİSTEMİ



Bu oyun sistemi üçlü orta saha ve üçlü hücum oyuncuları üzerine kurgulanmıştır. Alanları savunmak ve bölgeler arası geçişi engellemek amacıyla üçlü orta saha ile hücum hatları dar olarak tutulması gerekmektedir. 4-3-3 ile 4-1-2-3 oyun sistemleri diziliş ve oyuncu tercihi olarak aynıdır (5, 10).

Defans hattı iki merkez savunmacıdan ve kenardaki bek oyuncularından oluşur. Orta sahada merkez oyuncu savunma güvenliğini yerine getirirken sağ ve solundaki oyuncular sekiz numara özellikli oyuncularından oluşarak hücumu yönlendirmektedir. Hücum hattı üç forvet oyuncusundan oluşur ve savunma duruşunda takım boyunu korumaları gerekir (5, 10).

Bu oyun sisteminde savunma ve hücum geçişlerde bölgeler arası pozisyon disiplinine sadık kalınmaktadır. Ekstra olarak bek oyuncularını hücumla katarak ofansif çeşitlilik sağlanabilir.

Orta saha ve hücum oyuncularının hücum ve savunma duruşuna geçişleri hızlı yapmaları, orta saha oyuncularının savunma güvenliğini bırakmadan hücumla geçişleri desteklemeleri, hücumdayken savunma dörtlüsünün takım boyunu koruyarak kompaktlığı sağlamaları gerekmektedir.

Takımınızda 4-3-3 oyun sistemini uygulamak istiyorsanız oyuncuların pozisyonların özelliklerini taşımaları gerekmektedir. Aksi takdirde bu oyun sistemini uygulamak avantaj yerine dezavantaj olabilir.

4-3-3 / 4-1-2-3 Oyun Sisteminde Oynamak İçin Oyuncu Profilleri

Kaleciler: Günümüzde kaleciler genellikle uzun boylu olduğu gibi, çabuk, çevik ve patlayıcı kuvvetinin de iyi olması gerekmektedir. Özellikle ceza sahasına hükmeden, yan toplarda etkili, birebirde aç daraltarak ayakta kalabilen, iyi oyun bilgisi sayesinde savunma duruşunda ve hücumla çıkarken savunmasını yönlendirebilen, iyi teknik kapasitesi sayesinde isabetli uzun topları atabilen ve savunmadan oyunu başlatarak kademeli geçişlerin başlangıcını yapabilmeleri gerekmektedir.

Stoper Oyuncuları: Merkezden veya kanatlardan gelecek hücum aksiyonlarına karşı kademeli pozisyon alarak yerden ve havadan ikili mücadele özelliklerinin iyi olması gerekir. İyi oyun bilgileri sayesinde takımını organize etmelidir. İyi teknik kapasiteleri sayesinde savunmadan orta sahaya geçişleri iyi yapmaları gerekir. Birebirde savunma özelliği iyi ve kaptıkları topları hedefe yönelik kullanabilmeleri gerekir. Rakiplerin oyun açılışını iyi kapattıkları zamanlarda isabetli uzun pas atabilme tekniği veya boş alanlara dripling özelliklerini kullanarak baskıdan çıkabilme yeteneklerine sahip olmaları gerekir. Hücumdayken takım boyunu koruyarak kompaktlığı sağlamaları gerekir. Ceza sahasında oluşabilecek aksiyonlar için savunma duruşuna geçiş, geri koşu ve eşleşmeleri yönlendirebilmelidirler.

Bek Oyuncuları: Merkezi savunma oyuncuları ve kanat oyuncuları ile uyumlu bir şekilde hareket ederler. Savunmanın esnekliğinde önemli rol oynarlar. Oyun açılışlarında, hücum ve savunma anlayışına geçişlerde koşu tempoları yüksek, süratli, dayanıklı ve kısa mesafelerde çabuk hareket edebilme yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir. Savunma özelliği çok iyi olan, özellikle dripling gücü iyi olan kanat oyuncularına karşı birebirde etkili olan, iyi teknik kapasiteleri sayesinde hücumla destek vererek isabetli orta yapabilen, asist ve sonuçlandırma kalitelerinin iyi olması gerekmektedir.

Merkez Orta Saha Oyuncusu (ön libero): Oyun bilgisi iyi olan, savunma ve hücumda etkin rol oynayarak savunmadan hücumla geçişleri yapabilen, oyun kurma özelliği sayesinde oyunu iki yönlü oynayabilen, en az pas hatası ile oynayabilen, koşu temposu yüksek, birebirde etkili savunma yaparak kaptığı topları hedefe yönelik oynayabilen, ikili mücadelede ayakta kalabilen

ve top kapma özelliği iyi olan, isabetli uzun top atabilen, merkezi savunma güvenliğini bırakmadan hücumda destek verebilen, rakip orta saha oyuncularını hücumda destek verdiğinde rakibini takip ederek ceza sahası içerisinde eşleşerek adam markajı yapabilmeleri gerekmektedir.

İki Merkez Orta Saha Oyuncuları: Sekiz numara özellikli oyuncuların oluşur. Oyun bilgisi iyi olan, savunma ve hücumda etkin rol oynayarak savunmadan hücumda geçişleri yapabilen, orta sahadaki üçlü döngüyü yaparak her pozisyonda görev alabilen, iyi teknik kapasitesi sayesinde final paslarını atabilen ve sonuçlandırma kalitesi iyi olan, oyun kurma özelliği sayesinde oyunu iki yönlü oynayabilen, koşu tempoları yüksek, ikili mücadelede ayakta kalabilen ve top kapma özelliği olan, en az pas hatası ile oynayabilen, isabetli uzun top atabilen, merkezi boşaltmadan hem hücumda destek veren hem de hücumdayken birbirine kademeli duruş sergileyerek savunma güvenliğini elden bırakmayan, kanat oyuncularının top kayıplarında ilk savunma güvenliğini alabilen, rakip orta saha oyuncularını hücumda destek verdiğinde rakibini takip ederek ceza sahası içerisinde eşleşerek adam markajı yapabilmeleri gerekmektedir.

Sağ ve Sol Kanat - Forvet Oyuncuları: Forvet özellikli oyuncuların tercih edilir. Özellikle süratli, sprinter, dripling güçleri çok iyi, birebirde adam eksiltebilen, sonuçlandırma kalitesi ve asist özelliği çok iyi olan, top saklama özelliği olan, hücum hattının her pozisyonunda oynayabilen oyuncuların tercih edilir. Hücum kalitesinin yanında hızlı savunmaya geçişleri yaparak presi başlatıp rakibin hızlı ataklarını engellemeleri gerekir.

Forvet Oyuncusu: İki farklı oyuncu özelliğinden tercih edilebilir. Birincisi sağ ve sol forvet - kanat oyuncularının özellikleri gibi tercih edilebilir. İkincisi forvet özellikli tercih edilebilir. İyi oyun zekâsı sayesinde ofansif orta saha oyuncularını ile uyum sağlamalı, kanatlardan gelişen ataklara yapacak olduğu koşu yolları ile diğer takım arkadaşlarına boş alan oluşturabilmeli, iyi top tekniği sayesinde final paslarını atabilen, özellikle savunma arkasına koşuları yapabilen, havadan ve yerden ikili mücadelesi iyi olan ve top saklayabilen, dripling özelliği ile birebirde adam eksiltebilen ve sonuçlandırma kalitesinin çok iyi olması gerekir. Top kayıplarında presi başlatarak ilk savunma çizgisini oluşturması gerekir.

4-3-3 / 4-1-2-3 Oyun Sisteminin Avantajları

Oyuncu tercihleri ve savunulan bölgelerden dolayı kaleye daha yakın hücum hattı sayesinde hızlı hücum kolayca yapılabilir. Üçlü orta saha ve hücum oyuncuları mesafeleri dar tuttuklarında rakipler için geçiş alanları zorlaşacaktır. Üçlü hücum oyuncuları sayesinde rakiplerin oyun açılışlarını engellemek kolaylaşacaktır. Savunma ve hücumda geçişlerde bölgeler arası pozisyon disiplinine sadık kalındığında her alan paylaşılmış ve güvenliği sağlanmış olacaktır. Sistemin özelliği gereği alanlar dar tutulduğunda daha az koşu mesafeleri sayesinde daha enerjik kalınabilir.

4-3-3 / 4-1-2-3 Oyun Sisteminin Dezavantajları

Bu oyun sistemi alanların dar tutulması üzerine planlandığı için mesafeler dar tutulamazsa ve alanındaki rakip oyuncu ile eşleşme yapılmadığında rakip oyuncular rahatça geçişleri yapabilirler. Alan daraltmasından dolayı teknik kapasitesi yüksek rakipler hızlı oyun yönünü değiştirdiklerinde kaymalar gecikirse kanatlarda boşluklar oluşabilir. Savunulan alanlarda kademeli duruş sergilenemezse ve çizgi halinde savunulursa rakipler için geçişler kolaylaşabilir. Üç hücum oyuncusuna orta sahadan gerekli yardım gelmezse hücumda sayısal eksiklik oluşabilir.

3-5-2 / 5-3-2 OYUN SİSTEMİ



Bu oyun sistemi iyi savunma yapmak ve orta sahayı daha fazla oyuncu ile kapatmak anlayışı üzerine kuruludur. Hücum çıkışlarda 3-5-2 oyun sistemi, savunma duruşunda ise 5-3-2 oyun anlayışı benimsenmektedir (5, 11, 12).

Defans hattı üç merkez savunmacıdan, orta saha bir ön libero ve iki sekiz numara özellikli oyuncularından, kanatlar hem hücum hem de savunma özelliği olan iki bek - orta saha özellikli oyuncularından, hücum hattı da iki forvet oyuncusundan oluşur (5, 11, 12).

Hücum çıkışlarda tercihe göre bek oyuncularının biri hücumda destek verirken diğeri savunmayı dörtleyebilir. Eğer iki bek oyuncusu hücumda destek verirse savunma üçlüsü hücum yönüne göre çizgiye kadar kaymaları yaparak rakibin hücum oyuncularına yakın duruşları ile mesafeleri daraltıp kompakt lığı sağlayabilmelidirler. Bek oyuncuları hem hücum hem de savunma görevlerini yerine getirebilmek için alanları en uzun bölgeye sahiptirler. Pozisyon olarak koşu mesafeleri en uzun ve özellikle koşu tempoları çok yüksek olmalıdır. Orta sahada ön libero daha çok savunma görevini yerine getirirken diğer iki orta saha oyuncusu hücumu

yönlendirmektedirler. Forvet oyuncularını gerek orta sahadan gerekse kanatlardan geliştirecek ataklarda yapacak oldukları koşu yolları sayesinde pozisyonun etkinliğini artırmalı ve takım arkadaşlarına pozisyon oluşturmalarıdır (5, 11, 12).

Hücumda iki forvet oyuncusunun birbirlerini kademeli desteklemeleri, bek oyuncularının hücum ve savunma özelliklerinin olması, orta saha oyuncuları savunma güvenliğini bırakmadan hücumla geçişleri desteklemeleri, hücumdayken savunmanın takım boyunu koruyarak kompaktlığı sağlamaları gerekir.

Takımınızda 3-5-2 oyun sistemini uygulamak istiyorsanız oyuncuların pozisyonların özelliklerini taşımaları gerekmektedir. Aksi takdirde bu oyun sistemini uygulamak avantaj yerine dezavantaj olabilir.

3-5-2 / 5-3-2 Oyun Sisteminde Oynamak İçin Oyuncu Profilleri

Kaleciler: Günümüzde kaleciler genellikle uzun boylu olduğu gibi, çabuk, çevik ve patlayıcı kuvvetinin de iyi olması gerekmektedir. Özellikle ceza sahasına hükmeden, yan toplarda etkili, birebirde aç daraltarak ayakta kalabilen, iyi oyun bilgisi sayesinde savunma durumunda ve hücumla çıkarken savunmasını yönlendirebilen, iyi teknik kapasitesi sayesinde isabetli uzun topları atabilen ve savunmadan oyunu başlatarak kademeli geçişlerin başlangıcını yapabilmeleri gerekmektedir.

Stoper Oyuncuları: Merkezden veya kanatlardan gelecek hücum aksiyonlarına karşı kademeli pozisyon olarak yerden ve havadan ikili mücadele özelliklerinin olması gerekir. Teknik kapasitesi ve iyi oyun bilgisi sayesinde takımını organize etmelidir. Savunmadan orta sahaya geçişleri iyi yapmaları gerekir. Rakiplerin oyun açılışını iyi kapattıkları zamanlarda isabetli uzun pas atabilme tekniği veya boş alanlara dripling özelliklerini kullanarak baskıdan çıkabilme yeteneklerine sahip olmaları gerekir. Birebirde savunma özelliği iyi ve kaptıkları topları hedefe yönelik kullanabilmeleri gerekir. Hücumdayken takım boyunu koruyarak kompaktlığı sağlamaları gerekir. Ceza sahasında oluşabilecek aksiyonlar için savunma duruşuna geçiş, geri koşu ve eşleşmeleri yönlendirebilmelidirler. Bek oyuncuları hücumla çıktıklarında savunmada üç oyuncu ile geniş alanda savunma yapacakları için alan daraltmayı ve kaymaları çok iyi yapmaları gerekir. Genellikle bu üç oyuncudan sağdaki sağ ayaklı ve soldaki oyuncunun da sol ayaklı olması aranan özellikleridir.

Bek – Kanat Oyuncuları: Hem hücum hem de savunma görevlerini yerine getirebilmek için alanları en uzun bölgeye sahiptirler. Hem bek hem de orta saha özellikleri olmalıdır. Merkezi savunma oyuncuları ile uyumlu bir şekilde hareket ederler. Savunmanın esnekliğinde önemli rol oynarlar. Oyun açılışlarında, hücum ve savunma anlayışına geçişlerde koşu tempoları yüksek, süratli, dayanıklı ve kısa mesafelerde çabuk hareket edebilme yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir. Dripling gücü iyi olan kanat oyuncularına karşı savunma özelliği iyi olan, iyi teknik kapasiteleri sayesinde

hücumda destek vererek isabetli orta yapabilen, asist ve sonuçlandırma kalitelerinin iyi olması gerekmektedir.

Merkez Orta Saha Oyuncusu (ön libero): Oyun bilgisi iyi olan, savunma ve hücumda etkin rol oynayarak savunmadan hücumla geçişleri yapabilen, oyun kurma özelliği sayesinde oyunu iki yönlü oynayabilen, en az pas hatası ile oynayabilen, koşu temposu yüksek, birebirde etkili savunma yaparak kaptığı topları hedefe yönelik oynayabilen, ikili mücadelede ayakta kalabilen ve top kapma özelliği iyi olan, isabetli uzun top atabilen, merkezi savunma güvenliğini bırakmadan hücumla destek verebilen, rakip orta saha oyuncuları hücumla destek verdiğinde rakibini takip ederek ceza sahası içerisinde eşleşerek adam markajı yapabilmeleri gerekmektedir.

İki Merkez Orta Saha Oyuncuları: Sekiz numara özellikli oyuncuların oluşur. Oyun bilgisi iyi olan, savunma ve hücumda etkin rol oynayarak savunmadan hücumla geçişleri yapabilen, orta sahadaki üçlü döngüyü yaparak her pozisyonda görev alabilen, iyi teknik kapasitesi sayesinde final paslarını atabilen ve sonuçlandırma kalitesi iyi olan, oyun kurma özelliği sayesinde oyunu iki yönlü oynayabilen, koşu tempoları yüksek, ikili mücadelede ayakta kalabilen ve top kapma özelliği olan, en az pas hatası ile oynayabilen, isabetli uzun top atabilen, merkezi boşaltmadan hem hücumla destek veren hem de hücumdayken birbirine kademeli duruş sergileyerek savunma güvenliğini elden bırakmayan, kanat oyuncularının top kayıplarında ilk savunma güvenliğini alabilen, rakip orta saha oyuncuları hücumla destek verdiğinde rakibini takip ederek ceza sahası içerisinde eşleşerek adam markajı yapabilmeleri gerekmektedir.

Forvet Oyuncuları: İyi oyun zekâları sayesinde bir forvet oyuncusu orta saha oyuncuları ile bağlantıyı yapabilen, kanatlardan gelişen ataklara yapacak oldukları koşu yolları ile diğer takım arkadaşlarına boş alan oluşturabilen, özellikle savunma arkasına koşuları yapabilmeleri gerekir. İyi top tekniği sayesinde final paslarını atabilen, dripling özellikleri ile birebirde adam eksiltebilen ve sonuçlandırma kalitelerinin çok iyi olması gerekir. Havadan ve yerden ikili mücadeleleri iyi olan ve top saklayabilen, top kayıplarında presi başlatarak ilk savunma çizgisini oluşturmaları ve rakip takımın hızlı hücumunu geciktirmeleri gerekir.

3-5-2 / 5-3-2 Oyun Sisteminin Avantajları

Bu oyun sisteminde savunma daha fazla oyuncu ile kapatıldığı için savunma güvenliği net bir şekilde alınmıştır. Savunmadaki sayısal üstünlük sayesinde her pozisyonun güvenliği kademeli olarak alınmıştır. Orta saha üçlü ve beşli oluşturulduğu için daha uzun süre topa sahip olunabilir ve geçişler daha alternatifli yapılabilir. İki forvet oyuncusuna orta sahadan ve kanatlardan destek gelirse hücumda çeşitlilik kolayca sağlanabilir. Bek oyuncularının hücumla katılımı ile sonuçlandırmada sayısal üstünlük elde edilebilir. Kanatlardan gelişen ataklarda ve ortalara bir forvet oyuncusunun ıskalayabileceği topu diğer forvet oyuncusunun sonuçlandırabilme ihtimali yüksektir.

3-5-2 / 5-3-2 Oyun Sisteminin Dezavantajları

Savunma anlayışı ön planda olduğu için hücumla çıkışlarda sayısal üstünlük elde edilemeyebilir ve hücumla geçişler yapılamayabilir. Kanatlar bir oyuncu ile kapatıldığı için mesafeler çok uzun ve savunulması zor olacaktır. Orta saha ve kanat oyuncularını hücumla yeterli desteği veremediklerinde pozisyon üretmede zorluklar olabilir. Rakip takımlar kanatları iki oyuncu ile kapattıklarında savunmada zaafılar oluşabilir. Bek oyuncularının hücumla katılımı ile boşalan bölgeye stoper oyuncuları önlem alamazsa kanatlarda boşluklar oluşabilir. Rakipler çift forvet ile oynadığında savunmada adam paylaşımı ve birebir eşleşmelerde zaafılar oluşabilir. Üçlü ve beşli savunma çizgisinde iyi iletişim kurulamazsa ofsayt pozisyonlarında sıkıntılar oluşabilir.

3-4-3 OYUN SİSTEMİ



Bu oyun sistemi her bölgede alan savunması yapmak üzerine planlanmıştır. Bölgeler arası disiplin ön plandadır ve geçişlerin kademeli yapılması düşünülmektedir.

Defans hattı üç merkez savunmacıdan, orta saha iki sekiz numara özellikli oyuncularından, kanatlar hem hücum hem de savunma özelliği olan orta saha özellikli oyuncularından, hücum hattı ise üç forvet oyuncusundan oluşur ve savunma duruşunda takım boyunu korumaları gerekir (5, 13).

Bu oyun sisteminde savunma ve hücumla geçişlerde bölgeler arası pozisyon disiplinine sadık kalınmaktadır. Alanları savunmak ve bölgeler arası geçişi engellemek amacıyla mesafelerin dar tutulması gerekmektedir (14-17).

Orta saha ve hücum oyuncularının hücum ve savunma duruşuna geçişleri hızlı yapmaları, orta saha oyuncularının savunma güvenliğini bırakmadan

hücumla geçişleri desteklemeleri, hücumdayken savunma üçlüsünün takım boyunu koruyarak kompakt lığı sağlamaları gerekmektedir (5, 13).

Takımınızda 3-4-3 oyun sistemini uygulamak istiyorsanız oyuncuların pozisyonların özelliklerini taşımaları gerekmektedir. Aksi takdirde bu oyun sistemini uygulamak avantaj yerine dezavantaj olabilir.

3-4-3 Oyun Sisteminde Oynamak İçin Oyuncu Profilleri

Kaleciler: Günümüzde kaleciler genellikle uzun boylu olduğu gibi, çabuk, çevik ve patlayıcı kuvvetinin de iyi olması gerekmektedir. Özellikle ceza sahasına hükmeden, yan toplarda etkili, birebirde aç daraltarak ayakta kalabilen, iyi oyun bilgisi sayesinde savunma duruşunda ve hücumla çıkarken savunmasını yönlendirebilen, iyi teknik kapasitesi sayesinde isabetli uzun topları atabilen ve savunmadan oyunu başlatarak kademeli geçişlerin başlangıcını yapabilmeleri gerekmektedir.

Stoper Oyuncuları: Merkezden veya kanatlardan gelecek hücum aksiyonlarına karşı kademeli pozisyon alarak yerden ve havadan ikili mücadele özelliklerinin olması gerekir. Teknik kapasitesi ve iyi oyun bilgisi sayesinde takımını organize etmelidir. Savunmadan orta sahaya geçişleri iyi yapmaları gerekir. Rakiplerin oyun açılışını iyi kapattıkları zamanlarda isabetli uzun pas atabilme tekniği veya boş alanlara dripling özelliklerini kullanarak baskıdan çıkabilme yeteneklerine sahip olmaları gerekir. Birebirde savunma özelliği iyi ve kaptıkları topları hedefe yönelik kullanabilmeleri gerekir. Hücumdayken takım boyunu koruyarak kompakt lığı sağlamaları gerekir. Ceza sahasında oluşabilecek aksiyonlar için savunma duruşuna geçiş, geri koşu ve eşleşmeleri yönlendirebilmelidirler. Bek oyuncularını hücumla çıktıklarında savunmada üç oyuncu ile geniş alanda savunma yapacakları için alan daraltmayı ve kaymaları çok iyi yapmaları gerekir. Genellikle bu üç oyuncudan sağdaki sağ ayaklı ve soldaki oyuncunun da sol ayaklı olması aranan özellikleridir.

İki Merkez Orta Saha Oyuncuları: Oyun bilgisi iyi olan, savunma ve hücumda etkin rol oynayarak savunmadan hücumla geçişleri yapabilen, üstün teknik kapasitesi sayesinde final paslarını atabilen ve sonuçlandırma kalitesi iyi olan, iyi oyun kurma özelliği sayesinde oyunu iki yönlü oynayabilen ve en az pas hatası ile oynayabilen, koşu tempoları yüksek, ikili mücadelede ayakta kalabilen ve top kapma özelliği iyi olan, isabetli uzun top atabilen, merkezi boşaltmadan hem hücumla destek veren hem de hücumdayken birbirine kademeli duruş sergileyerek savunma güvenliğini elden bırakmayan, rakip orta saha oyuncularını hücumla destek verdiğinde rakibini takip ederek ceza sahası içerisinde eşleşerek adam markajı yapabilmeleri gerekmektedir.

Sağ ve Sol Orta Saha Oyuncuları: Özellikle hücum ve savunmaya geçişleri yapabilecek fiziksel özelliklere sahip olan (süratli, sprinter), dripling güçleri iyi ve birebirde adam eksiltebilen, sonuçlandırma kalitesi ve asist özelliği çok iyi olan, hızlı kontra ataklarda savunma arkasına erken ortaları yapabilen, top saklama özelliği olan, rakibin bek oyuncularını takip ederek

pozisyonunun savunma özelliğini de yerine getirebilmeleri beklenen özelliklerdir.

Sağ ve Sol Kanat - Forvet Oyuncuları: Forvet özellikli oyuncuların tercih edilir. Özellikle süratli, sprinter, dripling güçleri çok iyi, birebirde adam eksiltebilen, sonuçlandırma kalitesi ve asist özelliği çok iyi olan, top saklama özelliği olan, hücum hattının her pozisyonunda oynayabilen oyuncuların tercih edilir. Hücum kalitesinin yanında hızlı savunmaya geçişleri yaparak presi başlatıp rakibin hızlı ataklarını engellemeleri gerekir.

Forvet Oyuncusu: İki farklı oyuncu özelliğinden tercih edilebilir. Birincisi sağ ve sol forvet - kanat oyuncularının özellikleri gibi tercih edilebilir. İkincisi forvet özellikli tercih edilebilir. İyi oyun zekâsı sayesinde ofansif orta saha oyuncuları ile uyum sağlamalı, kanatlardan gelişen ataklara yapacak olduğu koşu yolları ile diğer takım arkadaşlarına boş alan oluşturabilmeli, iyi top tekniği sayesinde final paslarını atabilen, özellikle savunma arkasına koşuları yapabilen, havadan ve yerden ikili mücadelesi iyi olan ve top saklayabilen, dripling özelliği ile birebirde adam eksiltebilen ve sonuçlandırma kalitesinin çok iyi olması gerekir. Top kayıplarında presi başlatarak ilk savunma çizgisini oluşturmaları gerekir.

3-4-3 Oyun Sisteminin Avantajları

Oyuncu tercihleri ve savunulan bölgelerden dolayı kaleye daha yakın hücum hattı sayesinde hızlı hücum kolayca yapılabilir. Dörtlü orta saha ve üçlü hücum oyuncuları mesafeleri dar tuttuklarında rakipler için geçiş alanları zorlaşacaktır. Üçlü hücum oyuncuları sayesinde rakiplerin oyun açılışlarını engellemek kolaylaşacaktır. Savunma ve hücum geçişlerde bölgeler arası pozisyon disiplinine sadık kalındığında her alan paylaşılmış ve güvenliği sağlanmış olacaktır. Üç forvet oyuncusuna orta sahadan destek gelirse hücumda çeşitlilik ve sayısal üstünlük kolayca sağlanabilir. Sistemin özelliği gereği alanlar dar tutulduğunda daha az koşu mesafeleri sayesinde daha enerjik kalınabilir.

3-4-3 Oyun Sisteminin Dezavantajları

Bu oyun sistemi alanların dar tutulması üzerine planlandığı için mesafeler dar tutulamazsa ve alanındaki rakip oyuncu ile eşleşme yapılmadığında rakip oyuncular rahatça geçişleri yapabilirler. Alan daraltılmasından dolayı teknik kapasitesi yüksek rakipler hızlı oyun yönünü değiştirdiklerinde kaymalar gecikirse kanatlarda boşluklar oluşabilir. Savunulan alanlarda kademeli duruş sergilenemezse ve çizgi halinde savunulursa rakipler için geçişler kolaylaşabilir. Rakipler üçlü orta saha ile oynadıklarında merkezde sayısal eksiklik oluşabilir. Savunma üçlüsünün savunacağı alan çok geniş olduğu için kanatlarda boşluklar oluşabilir. Orta saha oyuncuları hücumda yeterli desteği veremediklerinde hücumda sayısal eksiklik ve pozisyon üretmede zorluklar oluşabilir. Rakipler çift forvet ile oynadığında savunmada adam paylaşımı ve birebir eşleşmelerde zaafılar oluşabilir. Üçlü ve beşli savunma çizgisinde iyi iletişim kurulamazsa ofsait pozisyonlarında sıkıntılar oluşabilir.

Kaynaklar

1. <http://www.futbolekonomi.com/index.php/raporlar/906-futbolda-dizili-ve-sistemler-uzerine-teori-ve-pratik-2-.html>, Erişim: 01.03.2019, 19:00
2. <http://basitoyna.blogspot.com/2010/07/futbolun-gerekirdigi-sey-pozisyon.html>, Erişim: 03.03.2019, 21:20
3. <https://sportistan.com/futbol-pozisyon-mevkii-rehberi>, Erişim: 06.03.2019, 18:30
4. <http://www.yenimakale.com/futbolda-sistemler.html>, Erişim: 05.03.2019, 22:00
5. Erdem K. *Futbolda Kenar Yönetimi, Yönetmel Beceriler, Strateji, Taktik*. Morpa Kültür Yayınları Ltd.Ş, İstanbul, 2005: 82
6. *thecoachingmanual.com*, Erişim: 07.03.2019, 18:40
7. <http://www.futbolakademi.net/2017/09/4-4-2ye-genel-bakis.html>, Erişim: 11.03.2019, 17:50
8. <http://www.futbolekonomi.com/index.php/raporlar/906-futbolda-dizili-ve-sistemler-uezerine-teori-ve-pratik-2-.html>, Erişim: 14.03.2019, 21:15
9. Durusoy İ. *Futbol Teorisi*, İstanbul, Boyut yayınları, 2002: 54.
10. Lattek U, Candan. Tahrn semineri, İstanbul, 1989.
11. Bauer G, Uerberle H. Fußball, *BLV Sportwissen* 1984, s. 56.
12. Bauer G. *Lehrbuch fussball*, München, 1994: 136- 42.
13. Bizans G, Gerish G. *Fussball Training, Technik, Taktik*. Rowohlt verlag GmbH. Reinbek bei Hamburg, 1988:17-21.
14. Batty E. *Modern futbol*, İstanbul, Sander Yayınları, 1971:14.
15. Sayarı G. *Her yönüyle futbol*. Kuşak Ofset Mat, 1993: 28-35.
16. Şahinoğlu Z. Futbol eğitim, Fransa ve önceki Dünya Kupalarına bakış. *TFF eğitim yayınları* 1998, s. 4- 8.
17. Falopa M. *The Brezilian Way*. Trinidad and Tobago, 1994: 37-9.

SPOR VE BEDEN EĞİTİMİ İLE DEĞERLER AKTARIMI

Serhat ÖZDENK ¹



¹ Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Değerlerin Önemi ve Tanımları

Millet olabilmenin en önemli unsuru, içerisinde bulunulan toplumda yaşayan bireylerin ahlaki, sosyal, milli, manevi, tarihsel ve kültürel değerlerinin korunup devamlılığının sağlanabilmesi noktasındaki bilincinin yerleşmiş olması ile mümkün olabilmektedir. Mevcut geleneksel yapıyı; koruyup, yaşamış oldukları dönemin gerekliliklerine ve şartlarına uygun bir şekilde geliştiren, nesilden nesile aktarma yeteneğine sahip milletler, tarihte her zaman güçlü ve söz sahibi devletler olmuşlardır.

Çok hızlı bir şekilde gelişim ve değişimin yaşandığı günümüzde, bilimsel ve teknolojik anlamda yaşanan gelişmelerin tüm insanlara daha kolay bir yaşam şekli sunduğu gibi birçok olumsuzluğun yanında, toplumsal ve kültürel değişimi de beraberinde getirmiştir. Bilimsel ve teknolojik anlamda yaşanan bu hızlı değişim, toplumun her kesiminin günlük yaşamını doğrudan veya dolaylı olarak ilgilendirdiğinden, toplumsal yaşam içerisinde birçok problemi de beraberinde getirmiştir.

Günümüzde birçok toplumda ahlaki, sosyal, kültürel, dini ve daha birçok değer alanlarında ciddi sorunlar yaşanmaktadır. Ülkemizde de bireylerin eğitiminde kullanılan yöntemlerin bireylerin insani değerler bakımından ele alınıp değerlendirilmesi noktasındaki eksikliklerin göze çarptığı görülmüştür. Öğrencinin tek tip bir eğitim anlayışıyla sadece bilişsel alanda yetiştirmenin dezavantajlarının günümüz Türkiye'sinde nasıl büyük sorunların tetikleyicisi olduğu görülmüştür.

Değerler, toplumda var olan uygun düşünme ve davranma yolları ile davranışların ve olayların tercih edilmesinde ya da değerlendirilmesinde yol gösterici olabilirler. Bu yönüyle değerlerin, toplum tarafından "sosyal" olarak nitelendirilen davranışların çerçevesini çizdiği düşünülmektedir. Böylece toplum içerisinde yaşayan bireylerin, düşünce ve davranışlarını uygun biçimde sergileme imkânına kavuştuğu ve değerler sayesinde sosyal denetime tabi tutuldukları düşünülmektedir. Bu durum neticesinde bireylerin; örf, âdet, töre, gelenek ve göreneklere uymaya ve doğru davranışları yapmaya karşı daha cesur kararlar alabilecekleri söylenebilir (Kart, 2017).

Farklı ölçütleri de içinde barındıran değerler, insan yaşamı için ilke, kaide ve yol göstericidir. Değerler, sonuçları düşünülerek seçenekler arasından tercih edilir, davranış olarak sergilenir, yaşam biçimine dönüştürülür, toplum tarafından önem verilerek onaylanır. İnsanın doğumuyla başlayan değerlerin kazanılması süreci, hayat boyu değerlerin gelişimi ve tecrübelerinin etkisiyle farklılaşır, yeniden şekillenir (Kaur ve Panju, 2012).

Değerler aynı zamanda öğretilabilir ve öğrenilebilen olgulardır. Günümüzde eğitim alanında değerler eğitimi çok önemsenmekte olup çocuklara değerlerin ne şekilde aktarılacağı konusunda çalışmalar yapılmaktadır. Sevgi, saygı, sorumluluk, paylaşma, işbirliği ve yardımlaşma, iyilik ve hoşgörü, barış, özgüven, dürüstlük vb. konuları kapsayan eğitim programları geliştirilmeye başlanmıştır. Fakat değerler yaşantıyla öğrenilir.

Bu nedenle sadece bilişsel süreçlere hitap eden bir eğitimle değerleri öğretmemiz mümkün değildir. Yaşamın içinde uygulamalara da ihtiyaç vardır (Dökmen, 2002).

Ülkelerin eğitim anlayışlarının ve sistemlerinin güçlü olması, değer aktarımının başarıyla sağlanması toplumsal devamlılık açısından da önemli görülmektedir. Ülkelerin eğitim anlayışının ve sisteminin çerçevesi o ülkelerin toplumsal, ekonomik ve kültürel durumu ile hatları belirlenerek oluşturulur (Ekinci, 1990).

Değer kavramı birçok alanla ilgili olduğundan, değerler konusunda çalışma yapan her düşünür ve bilim adamı kendi bakış açısından değerleri tanımlamıştır (Bolat, 2013).

Ülkemizde değer konusunu ele alan ve bu kavramın önemini vurgulayan önemli isimlerden biri olan Erol Güngör değeri ***“bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğu inanç”*** olarak tanımlar. Erol Güngör’e göre değer, ***“bir inanç olmak bakımından, dünyamızın belli bir kısmıyla ilgili idrak, duygu ve bilgilerimizin bir terkibi demektir.”*** olarak tanımlanmaktadır (Güngör, 2000: 27).

Başka bir tanıma göre değerler, ***“bir toplum, bir inanç, bir ideoloji içinde veya insanlar arasında kabul edilmiş, benimsenmiş ve yasatılmakta olan toplumsal, insani, ideolojik veya ilahi kaynaklı her türlü duygu, düşünüş, davranış, kural ya da kıymetler”*** olarak tanımlanmıştır (Çelikkaya, 1996: 168).

“Toplumsal fertlerini birbirine yaklaştıran, bir arada tutan, toplumun devamını sağlayan temel yargılar, değerler” (TDK) bireyin bir topluluğun ferdi olmasını sağlayan en önemli araçtır.

Fitcher ise, ***“Sosyolojik anlamda değerleri, grubun veya toplumun, kişilerin, davranış modellerinin, amaçların ve diğer sosyo-kültürel şeylerin önemlerini ölçmeye yarayan ölçütlerdir”*** şeklinde tanımlamaktadır.

Değerler Nelerdir ?

Toplumumuzda ve tüm dünyada genel anlamda önemli görülen bazı evrensel değerlere bakılacak olursa, bunlar genel anlamda insanoğlunun doğasında var olan ve temelde iyi bir insan olmanın gerekliliğini sağlayan kavramlardır. Değerlerden bazıları; ***sevgi, saygı, iyilik ve hoşgörü, sorumluluk, işbirliği ve yardımlaşma, dürüstlük, özgüven ve empatidir.***

Sevgi

Sevgi insanoğluna verilmiş, yaşamı anlamlı bir hale getiren en güzel ve önemli duygulardan biridir. Sevgisiz bir yaşam düşünülemez. İnsanoğlunun doğasında var olan en temel duygulardan birisi olan sevgi, bireyin dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren ailesi, yaşamış olduğu çevre, sonraki

dönemlerde de eğitim öğretim hayatı boyunca dış dünya ile olan etkileşimi sonucu oluşan bir duygudur.

İnsan kendine ve yaşamına sevgi duyabildiği ölçüde diğer insanlara ve çevreye karşı sevgi duyabilir. Her insanın sevgi duyduğu bir şeyler olduğu gibi herkesin sevgiyi yaşama, hissetme ve ifade etmede farklı davranışlar gösterebileceğini söyleyebiliriz.

Günümüzde çok hızlı bir şekilde değişime uğrayan ve bu değişim neticesinde genel yapıda görülen problemlerin üstesinden gelinebilmesi için toplumda öncelikli olarak sevgi duygusunu yaşamış, bu duygunun önemini bilen ve sevgi kavramını yaşam felsefesi haline getirmiş bireylerin yetiştirilmesi çok önemlidir. Sevgi duygusunu yaşam felsefesi içerisinde barındıran ve hayatını bu duyguya bağlı kalarak yaşayan insanlar genelde; ***içten, samimi, başkalarına karşı olumsuz duygu ve düşünceler beslemeyen, empati kurma yetenekleri gelişmiş, insanlara karşı nazik, barışçıl, ve hoşgörülü*** kişiler olabilirler (Meb, Ade, 2017).

Saygı

Bireyin yaşama ilk başladığı dönemlerden itibaren oluşmaya başlayan ve yaşam içerisinde zamanla olgunlaşan, insanlar arasında sıkı bir bağ oluşmasını sağlayan, saygı genel anlamda kişiler arası bir kavram gibi görünse de öncelikle bireyin iç dünyasında başlayıp, etkileşim içerisinde bulunduğu çevreyi de kapsamaktadır.

Saygı kavramı çok basit bir kavram gibi görünmesine rağmen çok karmaşık ve toplumda yaşayan insanların genel anlamda yaşantılarında uygulamakta en çok zorlandığı duygulardan biridir. Saygı kavramını yaşamı içerisinde barındıran bireyler ***çevresindeki farklılıkları olduğu gibi kabul eder, empati gücü yüksektir, kendine güvenir, hoşgörülü ve naziktir, sürekli olumlu davranışlar sergilerler, hareket ve davranışlarında ölçülüdürler*** (Meb, Ade, 2017).

İyilik ve Hoşgörü

Günümüzde yaşam şartları ve hayatın zorlukları zaman zaman insanları birbirine tahammülsüz yapabilir. Oysaki mutlu olmak, kendimize karşı saygımızı yitirmemek en başta başkalarının haklarına saygılı olmayı gerektirir. Bazen kendi önceliklerimizi ön planda tutsak da zaman zaman kendimizi başkalarının yerine de koymamız gerekir (Meb, Ade, 2017).

İnsan, sosyal bir varlık olarak diğer insanlarla uyum içinde ve birlikte yaşamak zorundadır. Hoşgöründen uzak olan insanlar iletişim kuramaz, dolayısıyla sosyal olmaktan da uzaklaşırlar. Böylece birbirinden uzak, insan ilişkileri zayıf, sağlıklı toplumlar meydana gelir. Yaşadığımız dünyayı değerlendirecek olursak, insanın en çok ihtiyaç duyduğu şey yine insandır.

Tek başımıza kaldığımızda dostlarımıza, arkadaşlarımıza, diğer insanlara ihtiyaç duyarız. Bir arada olduğumuzda en ufak şeylere kızar, onları

yargılsak yalnız kaldığımızda sığınacak bir liman bulamayız. Bu nedenle birlikte yaşarken, diğer insanlara karşı saygılı ve hoşgörülü olmak, iyilik yapmanın bir erdem olduğuna inanmak ve bu şekilde davranış kazanmak önemlidir (Meb, Ade, 2017).

Sorumluluk

Karakterin en önemli öğelerinden biri olan sorumluluk, en genel anlamda kişinin kendine ve başkalarına karşı yerine getirmesi gereken yükümlülüklerini zamanında yerine getirmesidir. Sorumluluk sahibi olan kişiler, kendi üzerine düşen görevleri ve işleri zamanında ve istenilen şekilde yerine getirmek zorundadırlar.

Kişilerde sorumluluk duygusu ya küçük yaşta doğal olarak gelişir ya da var olan çevre ile etkileşimleri sonucu gelişir. Hayatın sonraki yıllarında ise sorumluluk gelişiminin kazanılmasına yönelik verilen eğitimle üst seviyelere çıkar.

Sorumluluk sahibi bir çocuk, kendi kararlarını verebilen, karar alırken elindeki kaynakları kullanabilen, değer yargılarını gözetken, bağımsız davranabilen, kendine güvenli, başkalarının haklarını çiğnemenin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen bir çocuktur.

Erken yaşlarda çocukların sorumluluk alması, sorumluluk kavramının önemini ve gerekliliklerini öğrenmesi, çocuğun duygusal, sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimi açısından çok önemlidir (Meb, Ade, 2017).

İşbirliği ve Yardımlaşma

İnsan toplum içerisinde yaşayan ve çevresiyle etkileşim içerisinde olan bir varlıktır. İnsanoğlu doğası gereği toplum içinde iyi ilişkiler içerisinde diğer insanlarla sürekli etkileşim halinde bulunmaktadır.

İşbirliği ve yardımlaşma, toplum fertlerinin sahip olması gereken en önemli vasıflardandır. Yardımlaşmanın; birlik ruhu ile çalışma, topluma yönelik hareketler içinde olmak, bir toplum içerisinde yaşayan insanların aralarındaki yakınlaştırmacı bağları ve karşılıklı işbirliği ile ilgili durumlarını gösteren bir oluşum şeklinde tanımlamaları vardır.

İnsanlar sürekli işbirliği ve yardımlaşma içerisinde olurlarsa daha mutlu ve daha huzurlu olurlar. İşbirliği ve yardımlaşma ile yapılan işler daha kısa sürede ve daha kolay yapıldığından daha fazla iş yapılabilmesi nedeniyle iş veriminin de artması sağlanacaktır.

Yardımlaşma ve dayanışmayla ilgili atalarımız, pek çok atasözü dile getirmişlerdir. **“Bir elin nesi var, iki elin sesi var”, “Ağaç yaprağıyla gürler”** verilecek güzel örneklerdendir (Meb, Ade, 2017).

Dürüstlük

Dürüstlük; içtenlik, doğruluk, açıklık, şeffaflık gibi kişilik özelliklerine sahip olmaya işaret eder. Yalan, hile, düzenbazlık gibi olumsuz eylemleri değil, doğruluk ve gerçekçilik gibi olumlu eylemleri içerir. Güvenilirlik, içtenlik, kibarlık, insafli olma ve adalet gibi erdemleri de beraberinde getirir. Bu tanımlamadan sonra bireyin kendini gerçekleştirmesi bu özelliklere haiz olduğunu ifade eder (Meb, Ade, 2017).

Dürüst insan; yalan söylemez, iyi dostluklar kurabilir, Adaletlidir, Empati kurar, kendi özelliklerinin farkına varır, başkalarının haklarına karşı saygılıdır.

Barış

Barış; çatışmasızlık, uzlaşma kültürü, karşılıklı olarak tanınma yada tekil-tikel karşılaşmaların tam örtüşmesi demek olan farklılıkları tanıyan bir uyuma işaret eden anlamlarla anlatılabilir. Ancak çatışmasızlığın, uzlaşma kültürünün veya karşılıklı tanınmanın hangi koşul, temel ve ilişkiler düzleminde sürdürüldüğü önemlidir.

Barış, öncelikle insanın kendiyile barışıdır. Sonra da birlikte yaşadıkları türdeşleriyle barışını dile getirir ve nihayet insanlar, yaşadıkları ortam olan doğayı gözeterek doğayla ilişkilerinde barış dile gelir. Barış, yaşamın her alanında bir baskısızlık durumu ve karşılıklı uyum olarak belirlenebilir (Veysal, 2010).

Barış kültürüne geçilebilmesi ya da barış değeri üzerine farkındalık yaratılması için, özgürlük, adalet, demokrasi, hoşgörü ve dayanışma ilkelerini içeren bir "Paylaşma Kültürü" yaratılması gereklidir. Yani barışa giden yolları öğretmek gerekir.

Barış kültürünü eğitim yoluyla yerleştirmek ve geliştirmek önemlidir. İnsan hakları için saygıyı arttırmak, kadın ile erkek arasında eşitliği sağlamak, demokratik katılımı teşvik etmek, anlayış, hoşgörü ve dayanışmayı arttırmak, bilginin özgür akışı ve katılımcı iletişimi desteklemek, barışın öğretilmesinde önemli bir model olarak görülmektedir (Meb, Ade, 2017).

Özgüven

Özgüven, tüm insanlar için temel ve çok önemli bir duygusal gerekliliktir. Kendimize layık gördüğümüz "öz değerimiz" oranında "özgüvenimiz" gelişir. Yani özgüvenimiz, bir anlamda kendimizi ne kadar değerli bulduğumuzun, ne kadar değer verdiğimizizin bir göstergesidir. Diğer bir deyişle özgüven, hem kişinin kendisine ilişkin düşünceleri (*örnek: zekiyim, sevilen bir insanım*), hem bu düşüncelerin yol açtığı duyguları (*umutsuzluk, utanç, gurur*), hem de bu duygu ve düşüncelerin ifadesi olan davranışları (*çekingenlik, dikkat, iddiacılık*) içerir (Meb, Ade, 2017).

Özgüveni süreklilik gösteren bir kişilik özelliği olarak ve geçici bir psikolojik durum olarak düşünmek mümkündür. Son olarak, özgüven sınırlı

bir alan için geçerli olabileceği gibi (*örnek: iyi resim yapabildiğimi düşünüyorum ve bu becerimle gurur duyuyorum*), genel bir kavram olarak da düşünülebilir.

Özgüven insana güç verir, enerjisini artırır ve daha fazla çaba göstermeye özendirir. Başarı için ilham kaynağıdır. Başarılarımızla gurur duymamızı ve onlardan keyif almamızı sağlar. Bireye özgüven kazandırmak ve geliştirmek için öncelikle bireyin yetenekleri önemsenmeli, bireyin daha rahat ve girişken davranması, fikirlerini daha sesli ifade etmesi teşvik edilmelidir. Sorumluluklar verilmeli, karar alma süreçlerinde ve uygulamalarda daha aktif olarak kendilerini ifade etmelerine fırsat verilmelidir. Elde edilen her başarının özgüveni artıracak bir gerçektir (Meb, Ade, 2017).

Spor ve Beden Eğitimi ile Değerler Aktarımının Önemi ve Gereklilikleri

Farklı ülkelerden bir ülkeye eğitim sistemi ne ithal edilebilir ne de ihraç edilebilir. Bu sebeple milletler, kendilerine uygun bir eğitim anlayışı oluşturmak ve devam ettirmek yükümlülüğündedir. Bu itibarla ülkeler; sosyal, toplumsal, ekonomik ve kültürel değişimlere uygun eğitim anlayışını iyileştirmek ve yenilemek durumundadırlar (Ekinci, 1990: 9).

Birey ve toplum tarafından önemli görülen değer ve davranışların aktarılması ve içselleştirilmesi sürecinde birçok yol kullanılmaktadır. Değerler eğitimi okullardan önce ebeveynler, kardeşler, dede ve nineler, yakın çevre ve nihayet toplum tarafından yapılmaktadır. Aile ve toplum tarafından değer eğitimi ve öğretiminde model olma, sözle ifade etme, davranış hakkında takdir ya da eleştiri yapma gibi birçok yöntem sürekli bir şekilde kullanılmaktadır. (Ornstein ve Hunkins, 2014).

Ülkelerin değer sistemlerini belirlemesi gerekmektedir. Değer sistemlerinin belirlenmesi değerlerin aktarımı noktasında karşılaşılabilecek problemleri önceden görme ve önlemler almada önemlidir.

Değerler, bizim hayatımızın tüm yönlerini yöneten ilkler anlamında evrensel sayıldığından, spora katılımı da yönlendirmelidir. Öğrenmede disiplinler arası bir yaklaşımın benimsenmesi öğrencilerin çeşitli konu alanlarının gerçek yaşamda birbirleriyle nasıl da iç içe olduklarını anlamalarına yardımcı olur. Öğrenme konusunda disiplinler arası bir yaklaşım benimsediğimizde spor eğitimi heyecan verici olanaklar sağlayabilir. (Harrison, Blakemore, Buck, 2001).

Eğitimin genel amaçları doğrultusunda beden eğitimi, spor ve eğitsel oyunların değerler eğitimi aktarımı konusunda uygulanabilir olması önemli bir etmendir. Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi aktarımı konusunda, ülkenin içinde bulunduğu şartlar, toplumsal yapı, maddi olanaklar da önem arz etmektedir.

İnsanların özellikle gençlerin beden ve ruh yapısının eğitilerek geliştirilmesi için en uygun ve en etkili araç, hareket faktörünün her çeşidini ve prensiplerini kapsayan beden eğitimi ve spor eğitimidir. Beden eğitimi ve

spor eğitimi, içerisinde bulundurmuş olduğu özellikleri gereği birçok duygu, davranış ve değerin aktarılmasında etkili bir kavramdır (Açıkada, 1990).

Sporun, çocukları ve gençleri şekillendiren ve etkileyen doğal bir etkiye sahip olduğu genel olarak kabul edilmektedir. Dürüstlük, gayret sarf etmek, insanlarla birlikte çalışmayı öğrenmek, kazanmayı ve kaybetmeyi kabullenebilmek ve tabi ki aktif sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek için içsel nitelikler gibi kavramlar bir ölçüde sporun çocuklara ve gençlere kazandırdığı özellikler olarak bilinmektedir. Spor uygulatıcılarının çocukların değer önceliklerinin ve onların yetişkinler gibi düşünmediklerini bilmeleri de önemlidir.

Spor yoluyla kazanılan değerlerin toplumun ihtiyacı olan ve korumamız gereken toplumsal değerlerle benzerliğinden hareketle, eğitim süreci içerisinde spor aktivitelerinin önemini belirlemek ve eğitim sürecinde doğru ve etkin kullanımı yoluyla sağlanabilecek kazanımlara dikkat çekmektir.

Çocuk ve gençlerin hoşlanıp ilgi gösterdiği beden eğitimi ve spor etkinlikleri, değerler eğitimi için önemli bir araç olarak kullanılabilir. Bu yolla bir yandan eğlenirken bir yandan değerler öğretimi gerçekleştirilebilir. Uygulanacak doğru spor politikaları sayesinde spor ve fiziksel aktivite, sadece sağlığın iyileştirilmesi amacıyla değil fiziksel refah ve aynı zamanda sosyal uyumu ve eğitim alanında birçok olumlu davranış ve değerleri de küçük yaşlardan itibaren çocuklara kazandırabilir.

Spor, barış, hoşgörü, eşitlik, disiplin, erdem, haz, hak, hukuk, mutluluk, sevgi ve saygı gibi insan onuruna yakışır kavramları bünyesinde taşıdığı gibi; hüznün, keder, stres gibi yine insani özellik taşıyan kavramları da içeren bir etkinlik olarak, insanın bütün varlığını etkileyen bir kavram olma niteliğinde olduğundan (Pehlivan, 2004) bireylere değer aktarımı konusunda etkili bir yol olduğunu söyleyebiliriz.

Çocuk ve gençlerin birlikte hareket etme, yardımlaşma, sonuca ulaşmak için ortaklaşa iş yapmak, belli kurallar çerçevesinde organize olma, cesaret, dostluk, temizlik, saygı gösterme, takdir ve teşekkür edebilme, hatalarda özür dileyebilme, sabırlı davranabilme, hoşgörü olabilme ve başarmak için gayret gösterme mecburiyeti, oyun ve sportif etkinliklerin esasını teşkil eder.

Beden eğitimi ve sporun değerler eğitimi konusundaki getirisi göz önüne alındığında ülkelerin uzun vadeli programlarını yani ideolojilerini yansıtan eğitim müfredatlarında bu kavramın nasıl anlam bulduğu önemlidir (Görgüt, 2018).

Okullardaki beden eğitimi dersleri ile çocuk ve gençlere içlerinde yaşadıkları toplumun değerlerine uygun bir şekilde gelişme göstermelerine yönelik düzenlemelerin yapıp yapılmadığı önemlidir. Ülkemizde yeni anlam kazanmaya başlayan değerler eğitimi konusunda yeterli olmasa da birtakım adımlar atılmaya başlanmıştır. Öncelikle ilgili öğretim metotlarında ve eğitim müfredatlarında değişikliğe gidilerek 2005-2006 eğitim öğretim döneminden itibaren ülke düzeyindeki bütün ilköğretim okullarında yapılandırmacı öğretim modeli benimsenmiştir. (Görgüt, 2015).

Ayrıca disiplinler arasına adil olma, bağımsızlık, barış, bilimsellik, çalışkanlık, dayanışma, duyarlılık, eşitlik, hoşgörü, özgürlük, saygı, sevgi, misafirperverlik, sorumluluk, temizlik, dürüstlük, vatanseverlik, sağlıklı olmaya önem verme, yardımseverlik ve aile birliğine önem verme vb. evrensel değerlere müfredatta yer verilmeye başlanmıştır (Görgüt, 2015).

Görgüt (2018) beden eğitimi öğretmenlerinin değerler eğitimi hakkındaki görüşlerinin incelendiği çalışmasında, beden eğitimi öğretmenlerinin lisans eğitiminde değerler eğitimine yönelik herhangi bir ders veya uygulama ile karşılaşmadıklarını, formasyon dersleri ve bazı spor dersleri aracılığıyla gizil olarak değerler eğitimi yapıldığını belirtmektedirler. Öğretmenlere göre değerler eğitimi adı altında hem teorik hem de uygulama kısmının olduğu bir ders olmalıdır.

Ders, yaşama dönük, milli-dini değerleri kapsayan ve öğrencilerin edindikleri değerleri sürdürebilecekleri nitelikte olmalıdır. Ayrıca değerler eğitimine yönelik uygulanacak dersin beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük eğitimi bölümleri ve küçük yaş grubu ile ilgilenen tüm branş öğretmenlerinin zorunlu olarak almaları gerektiğini belirtmektedirler (Görgüt, 2018).

Spor yoluyla değerler aktarımında önemli bir husus, yapılan sportif aktivitelerinin içerisinde barındırmış olduğu sosyal ve psikolojik etkilerinin iyi analiz edilip bu analizler neticesinde programların oluşturulmasıdır. Her spor branşı kendi içerisinde farklı değerleri ve özellikleri barındırmaktadır.

Örneğin takım sporları içinde bulundurduğu yapısıyla takım içerisinde yardımlaşma, işbirliği, iletişim, sorumluluk alma, güvenilirlik gibi birçok değeri kazandırabilirken, bireysel sporlarda ise bu durum tam tersi bir yapıda seyretmektedir. Bireysel sporlarda kişi yapmış olduğu sportif faaliyetin içeriğine göre sorumluluğu tek başına almak zorunda kalacağından bu durum, kişinin sorumluluk alma, problem çözme, risk alabilme gibi birçok değer normlarını kazanabilmesini sağlayacaktır.

Bireysel ve takım sporları da kendi içerisinde farklılıklar gösterebilir. Bu nedenle her bir spor branşını, içerisinde barındırmış olduğu psikolojik, sosyolojik özellikleri bakımından ayrı ayrı değerlendirmek gerekir.

Koruç ve Bayar, yaptıkları çalışmada bireysel spor yapan bayan atletler ile takım sporu yapan bayan voleybolcuların karşılaştırılmasında atletlerin, voleybolculara göre daha içe dönük bir yapıda olduğunu tespit etmişlerdir.

Geron, bireysel ve takım sporlarının karşılaştırılmasına yönelik araştırmasında takım sporundaki sporcuların genel olarak daha dışa dönük olduklarını, bireysel sporlarda ise sporcuların daha maceracı ve tepkisel olduklarını tespit etmiştir.

Bloom (2007)'a göre ise, genellikle, takım sporlarında yer alan sporcuların sosyal beceri düzeyleri daha yüksek olduğundan sporcular birliktelik ve takım içi dayanışma duygularını her türlü sportif etkinlikte sergileyebilmekte, antrenmanlarda istekli ve gayretli davranmaktadırlar.

Fakat spor yoluyla değer aktarımının her zaman olumlu olabileceğini söylemek çok doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Ülkelerin spor politikalarının ve spor kültürlerinin de spor yoluyla değerler aktarımında önemli bir etken olduğunu unutmamak gerekir. Sporu sadece yenme-yenilme, başarı ya da başarısızlık gibi görme algısıyla yetiştirilmiş bireylerde, genel anlamda sportmenlik ve spor ahlakı konusunda eksikliklerin olduğu göz ardı edilmeyecek bir gerçektir.

Genelde beden eğitimi öğretmenleri ve spor eğitimcileri, sporu bir yaşam tarzı haline getirip zevk alarak eğitmeyi doğru bulurken, bazıları spor dallarında rekabetçi bir politika izlenmesi gerektiğini doğru bulur. Çocuklar bir beceriyi öğrenirken oynadığı rolü geri bildirimle ya da aşırı yüklenmeyle sporda nasıl geliştiğiyle hatta yaşam becerilerini öğrenmek için sebat, yansıtma, sorumluluk alma ve güvenilirlik tutumları gibi bireysel değer duyguları ile anlamaya çalışırlar (McLaughlin,2000).

Sporun gittikçe ticarileşmesinin ve beraberinde gelişen sorunlar ile birlikte yetişkin sporlarında fair-play dışı davranışlara sebep olması ve bu davranışların normal bir durum gibi algılanıp genç sporculara yansması ve onların bu fair - play dışı davranışlara yönelmesi kaygı verici önemli bir husustur.

Don Hellison (2003), değerlerin otomatik olarak transfer edilmesi kavramını güçlü bir şekilde reddetmektedir. Sosyal olarak makbul olan değerlerin etkili bir şekilde tanıtılması, anlayış ve sürekli hedeflenen amaçlar doğrultusunda müdahaleler gerektiğini savunmaktadır.

Cliffort ve Feezell (2010) sportmenlik ilkelerinin artık genç oyunculara tanıtılmadığını ve başkaları ile oyunun kendisine saygı duyulması için ahlaki dilin yeniden kazanılmasına ihtiyaç duyulduğunu öne sürmüşlerdir.

Örneğin, spora katılmanın otomatik olarak kişide sosyal ve ahlaki gelişime olumlu etki ettiği ve kültürel gelişimi desteklediği geleneksel olarak varsayılmıştır. Fakat bu durum daha ayrıntılı bir şekilde incelendiği zaman farklı durumların da olduğu göze çarpmaktadır.

Spor yoluyla değerler aktarımı ve kazanımının tam anlamıyla olumlu bir sonuç alabileceğini söylemek yanlış olabilir. Değerlerin aktarılması ve kazanılması noktasında öncelikle sporda ne gibi değerlerin olduğunu bu değerlerin olumlu veya olumsuz yönlerini irdeleyerek belirlemek gerekmektedir. Örneğin, bazı sporcular rekabete dayanan başarıya değer verebileceği gibi, bazı sporcular da beceri ya da dostluk gelişimine değer verebilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, dünya çapında milyonlarca insan için önemli bir rol oynayan sporun insanlar üzerindeki sosyal etkisi ve önemi her geçen gün artmaktadır. Sportif faaliyetlere katılım çoğu zaman insanların sağlık ve zindeliğindeki iyileşmelerle ilişkilendirilir. Fakat sportif faaliyetler yoluyla,

insanlar sadece sağlık koşullarını değil aynı zamanda, duyguları kontrol etmeyi, kişilik gelişimini ve sosyal ilişkilerini de geliştirirler.

Birçok sosyolog, beden eğitimi ve sporun çocukları sosyalleştirmek için anahtar bir yol olduğu konusunda hemfikirdir. Spor yoluyla, ahlaki erdemleri geliştirebilir, sevgi, saygı, sadakat, özveri, bütünlük ve cesaret gibi değerlerin önemini gösterebiliriz. Spor, birçok insan için heyecan, neşe ve sapma duygusu sağlamanın sosyal psikolojik işlevine hizmet eder (Snyder ve Spreitzer, 1978).

Spor branşları, kuralları ve içerikleriyle teori ile uygulamada birbirinden farklılıklar gösterebilir. Spor branşlarının bireye kazandıracağı genel özellikler ve spesifik özelliklerin iyi analiz edilip öğreticiler tarafından üzerinde sıklıkla durulması gerekmektedir. Ülkelerin beden eğitimi ve spor kültürlerinin iyi analiz edilip sistematik bir şekilde programlanıp, sporun bireye duygu, davranış, beceri ve birçok olumlu etkisinin en etkin şekilde nasıl kazandırılacağını anlamalı, bu doğrultu da eğitim öğretim programları hazırlanmalıdır.

Beden eğitimi ders programlarında çocukların değerler eğitimi yönünden gelişmesine yönelik programların uygulanması gerekmektedir. Aynı zamanda spor eğitimcilerinin ve beden eğitimi öğreten adaylarına lisans dönemlerinde beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi konusunda gereken bilgilerin verilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

1. Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). Bilim ve spor. Ankara: Büro Tek.
2. Antalya'da Değerler Eğitimi, (2017). 02.05.2019 tarihinde http://nydurucpl.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/07/14/869676/dosyalar/2017_10/23120046_DeYerler_EYitimi_KitapYY.pdf?CHK=e4ba1d4386c9b17da956c0ccc69cef19 adresinden erişilmiştir.
3. Bloom, E.L., Karagiannakis, A., Toste, J.R. ve Heath, N.L. (2007). Severity of academic achievement and social skills deficits. Canadian Journal of Education, 30(3), 911-930
4. Bolat, Y. (2013). Bir değer ölçme aracı: Çok boyutlu sosyal değerler ölçeği, Turkish Journal of Education, 2(4), 13-27
5. Clifford, C., & Feezell, R.M. (2010). Sport and character: Reclaiming and principles of sportsmanship, Human Kinetics, 2., USA.
6. Çelikkaya, H. (1996). Fonksiyonel Eğitim Sosyolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları.
7. Dökmen, Ü. (2002). Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak, İstanbul: Sistem Yayıncılık
8. Ekinci, Y. (1990). Ahilik ve meslek eğitimi. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
9. Fitcher, J.(1990). Sosyoloji Nedir? (Çeviri; Nilgün Çelebi). Konya: Selçuk Üniversitesi Yayınları, No:75.
10. Görgüt, İ. (2015). Ortaokullarda görev yapan beden eğitimi ve diğer branş öğretmenlerinin ahlak, karakter ve değerler eğitimine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
11. Görgüt, İ., Tutkun, E. (2018). Views of physical education Teachers on Values Education. Universal Journal of Educational Research, (6), 317-332.
12. Görgüt, İ. (2018). Values education and physical education in Turkey. International Education Studies, 11(3), 18-28.
13. Güngör, E. (2000). Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar (3. Baskı). İstanbul: Ötüken Yayınları.
14. Harrison, J.M., Blakemore, C.L., Buck, M.(2001). Instructional Strategies For Secondary School Physical Education, Boston: McGraw Hill Book Company
15. Hellison, D. (2003). Teaching social responsibility through physical activity, 2nd edn. Champaign, IL: Human Kinetic
16. Kart, M. (2017). Değerler eğitiminde bir model olarak Ahilik, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir
17. Kaur, R. & Panju, N. (2012). Process of making teachers and inculcation of values. International Journal of Research in Education Methodology, 1(2), 24-25. Retrieved from <https://pjournal.com/index.php/ijrem/article/view/4131>
18. Koruç, Z., Bayar, P.(1992). Açık Okul (Humaniter) Sisteminde Spor Dersleri ve Spor Öğretmenin konumu, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3 (4), 25-30.
19. McLaughlin, M. 2000 Community counts. Washington, DC: Public Education Network.
20. Ornstein, A. C. ve Hunkins, F. P. (2014). Eğitim Programı Temeller, İlkeler ve Sorunlar (Çev Ed: Asım Arı). Konya: Eğitim Yayınevi.
21. Pehlivan, Z. (2004). Fair-Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri ve Önemi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1(2) 49-53.
22. TDK. (2019). Değer. Güncel Türkçe Sözlük. 02.05.2019 tarihinde http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GT.S.5887d9a04c1e01.47986282 adresinden erişilmiştir.

25. Tezgel, R. (2006). Yeni ilköğretim sosyal bilgiler dersi öğretim programında insan hakları ve değer eğitimi. II.Uygulamalı Etik Kongresi Bildirileri, 18-20 Ekim 2006, (637-645). Ankara
26. Veysal, Çetin: Savaşın Felsefesi, 2. bs. İstanbul, Etik yayınları, 2010.
27. Snyder, E. & Spreitzer, E. (1978). Social aspects of sport. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, INC.

SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN YARATICILIK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Şihmehmet YİĞİT¹



¹ Dr. Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, TEKİRDAĞ.

GİRİŞ

Spor yapan bireylerin yaratıcılık düzeyleri ve kişilik olguları bireylerin, kendine güvenen, yaptığı işin sorumluluğunu alabilen özelliklerde olmasını gerekmektedir. Kişiliğin önemli bir boyutunu oluşturan yaratıcılık özellikleriyle paralellik göstermektedir. Yaratıcı bireyler, bu özellikleriyle, yenilikleri ortaya koyarak, gelişim gösteren, farklılıklarını ortaya koymaya çalışan, problemle karşılaştığında farklı çözümler geliştirebilen kişilerdir. Yaratıcı kişiler çevreye, insanlara karşı daha duyarlıdır.

Spor kavramı oldukça geniş kapsamlı bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda spor etkinlikleri birçok bilim dalını ilgilendiren, toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik olmak üzere birçok kavram ile yakın ilişkisi olan bir olgudur. Gelecekte toplumsal sorumluluklarının bilincinde olan yetişkinler yetiştirilmesinde, kişiler arası ilişkilerde başarılı olan bireyler ortaya çıkmasında küçük yaşlarda spora yönelmenin büyük bir önemi bulunmaktadır (Yazarer ve diğerleri, 2004). Son zamanlarda, sporcuların kişiliklerinin araştırıldığı çalışmalar da üzerinde hassasiyetle durulan bir nokta da bir spor faaliyeti sonucunda “benlik tasavvurunun” ne gibi bir değişikliğe uğrayacağı konusyla ilgilidir (Küçük, 1990).

Kişilik, “bireyi başkalarından ayıran bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı özelliklerin bir bütünüdür” (Senemoğlu, 2018). McAdams (1997) kişiliği; insan yaşantısında uzun yıllar boyunca ilgi gördüğünü ve kişiliğin bilimsel anlamda gelişmesinden dolayı diğer bilim alanlarından ayrı olarak ortaya çıktığını ifade etmiştir (Yelboğa, 2006). Kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle iletişime geçtiği, diğer bireylerden ayıran, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir (Cüceloğlu, 2003). Kişilik, bireyin hem bireysel hem de toplumsal çevrelerle etkileşim biçimini tanımlayan belirleyici ve ayırt edici duygu, düşünce ve davranış örüntüleridir (İnci, 2011). Fizyolojik ve kalıtsal unsurlar: Kalıtsal ve genetik unsurların kişilik üzerinde de önemli birer belirleyici olduğu bilinmektedir. Kişilik özelliklerinin her bireyde farklılık göstermesinin en önemli nedenleri arasında kalıtsal unsurların geldiği belirtilmektedir (Aytaç, 2001). Kişiliği etkileyen en önemli faktör benliktir (Dalbudak ve Akpınar, 2017). Kişiliği oluşturan diğer faktör ise “yetenek” tir. Sadece kişiliği oluşturan bir faktör olmamasının yanında kişiliği biçimlendiren bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Yetenek kişide olan bedensel ve zihinsel yetenek olmak üzere iki gruba ayrılır (Zel, 2011). Kişilik bireyi diğer bireylerden ayıran davranışları içerir (Arkonaç, 1998).

Yaratıcılık: Yaratıcılık; her alanda bilinmeyi bulma, özgün olma, her yeni karşılaşmaya, probleme farklı çözümler getirebilme uğraşdır (Brockman, 1993). Yaratıcılık kavramının batı dillerindeki karşılığı “kreativitaet, creativity” dir. Latince “creare” kelimesinden gelir. Bu kelime, “doğurmak, yaratmak, meydana getirmek” anlamındadır (San, 1985). Mükemmelin aranması ve bulunması, sonu olan bir süreç iken, daha iyinin aranması sonsuz bir yaratıcılığı gerektirmektedir. Başka bir deyişle yaratıcılık, evrendeki her şey gibi, toplam kalite yönetiminin varlığını sürdürebilmesi için de gereklidir (Wenger, 1996). Yaratıcılık; orijinalite sade

ve bilinen olguların ve prensiplerin, isteklerin daha etkili bir şekilde tatmin edilebileceği yeni ilişkiler içinde bir araya getirme sürecidir(Arık, 1990)) Alışlagelmişin dışında yaratıcı düşünen bireyler doğal olarak, normal düşünen bir insandan farklı niteliklere sahiptir. Yaratıcı düşünenler diğer bireylere göre daha esnekler ve yeni durumlara daha kolay uyum sağlarlar, daha dikkatlidirler, başkalarının değer verdiği şeyleri görür ve bunlara değer verirler. Çevreye ve diğer insanlara karşı daha uyumlu ve duyarlıdır. Kendilerine güvenleri vardır ve kendilerinden emindirler(Erdoğan, 2006).

Sporda bir beceriyi doğru yaptığımızda bu beceriyi çoğu kez tekrarlayabileceğimizi hissederiz. Belki de önceden ne yapacağımızı bilmeden önceki deneyimlerimize güvenerek doğru zamanda doğru şeyleri yapabileceğimizi biliriz ve bu his bize müsabaka öncesi ve müsabaka sırasında güven verir. Özgürlük hissini kazanırız ve yeni şeyler üreten, yaratıcı bir birey oluruz düzgün koordineli tahmin edilemeyen deneyimlere sahip oluruz. Çünkü davranışlarımız sezgisel ve önceleme yeteneğimiz üst düzeydedir(Kretchmar 1994). Üst düzeyde sportif performans, bireyin tüm biyolojik ve psikolojik güçlerini birleştirdiği ve bu nedenle de kişinin yaratıcı gücünü oluşturduğu bildirilmektedir(Duricek, 1992).

Bireyin kişilik özelliğinin ve yaratıcılığının yaşamın her alanında etkili olduğunu ve spor yapan bireylerde belirgin olarak görüldüğünü söyleyebiliriz. Kişilik özellikleri açısından bireydeki yaratıcılık potansiyelini ortaya çıkarılmalı ve yaratıcı düşünme becerisi kişiye kazandırılmalıdır.

Materyal Metod

Araştırma Grubu

Bu araştırma; Namık Kemal Üniversitesinde 2016/2017 yılında farklı bölümlerde okuyan, spor salonuna spor yapmaya gelen öğrencilerin kişilik özelliklerinin yaratıcılık düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın yöntemi betimsel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemidir. Araştırmanın örneklem grubu 35 bayan 121 Erkek toplam 156 kişi oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Çalışmanın amacına ulaşabilmek için öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu Raudsepp (1977) tarafından geliştirilmiş Çoban (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan "Ne Kadar Yaratıcısınız?" "How Creative AreYou?" yaratıcılık ölçeği bireyin davranışları, değerleri, ilgileri, motivasyonları, kişisel özellikleri ve daha birçok değişken göz önüne alınarak hazırlanan bu ölçekte 50 ifade bulunmaktadır. Sporcuların kişiliğini ölçmek için Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Atak (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan "On-Maddeli Kişilik Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde

dağılımları kullanılmış ve demografik özelliklere göre katılımcıların yaratıcılık düzeyleri arasında farklılıkları tespit etmek için t testi ve anova testleri kullanılmıştır. Kişilik özelliği alt faktörleriyle yaratıcılık arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Uygulanan ölçeğin cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,895 bulunmuştur.

Veri Analizi

Araştırmada ilk olarak parametrik testlerin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek için normallik testi yapılmıştır(Tekedere & Mahiroğlu, 2014). Verilerin normalliğini tespit etmek için sporcu tatmin puan ortalamalarının çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve bu iki değer -2 ile +2 arasında olduğundan (Skewness=0,698, Kurtosis=1,246) verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir(George & Mallery, 2010). Bundan dolayı verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Verilerin analizinde frekans, yüzde dağılımları kullanılmış ve demografik özelliklere göre katılımcıların yaratıcılık düzeyleri arasında farklılıkları tespit etmek için t testi ve anova testleri kullanılmıştır. Kişilik özelliği alt faktörleriyle yaratıcılık arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Uygulanan ölçeğin cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,895 bulunmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde; spor salonuna spor yapmaya gelen öğrencilerin kişilik özelliklerinin, yaratıcılık düzeylerine ilişkin vermiş oldukları cevaplar, istatistikî yöntemle ortaya konulmuş ve yorumlanmıştır.

Tablo 1: Demografik özellikler

		N	%
Yaş	17-19	54	34,6
	20-22	94	60,3
	23 Üzeri	8	5,1
Cinsiyet	Erkek	35	22,4
	Bayan	121	77,6
Sınıf	1	67	42,9
	2	76	48,7
	3	13	8,3
Baba eğit durumu	İlkokul	63	40,4
	Ortaokul	36	23,1
	Lise	35	22,4
	Üniversite	22	14,1
Anne eğit durumu	İlkokul	82	52,6
	Ortaokul	36	23,1
	Lise	28	17,9
	Üniversite	10	6,4
Gelir	Düşük	10	6,4
	Orta	130	83,3
	Yüksek	14	9,0
	Çok yüksek	2	1,3
Yer	Köy	23	14,7
	İlçe	54	34,6
	İl	33	21,2
	Büyükşehir	46	29,5

Tablo 2. Cinsiyete göre katılımcıların yaratıcılık düzeylerine ilişkin t testi bulguları

	N	X	S	t	sd	p
Erkek	35	-14,4000	30,53657	2,235	154	,027
Bayan	121	-24,2314	20,24671			

Cinsiyete göre katılımcıların yaratıcılık düzeylerine ilişkin t testi bulguları incelendiğinde erkekler lehinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t(154) = 2.235, p < .05$)

Tablo 3. Yaşa göre katılımcıların yaratıcılık düzeyine ilişkin varyans analizi bulguları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	1984,789	2	992,395	1,862	,159
Grup içi	81535,108	153	532,909		
Toplam	83519,897	155			

Yaşa göre yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü varyans analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Yaş ile yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, yaş açısından katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($F(2, 153) = 1,862, p > .05$).

Tablo 4. Sınıflara göre katılımcıların yaratıcılık düzeyine ilişkin varyans analizi bulguları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	1695,721	2	847,860	1,585	,208
Grup içi	81824,177	153	534,799		
Toplam	83519,897	155			

Sınıflara göre yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü varyans analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir. Sınıf ile yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, sınıf açısından katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($F(2, 153) = 1,585, p > .05$).

Sınıf	X	N	S
1	-25,6716	67	16,92890
2	-19,7895	76	27,14225
3	-16,3077	13	25,25993
Toplam	-22,0256	156	23,21289

Tablo 5. Baba eğitim durumuna göre katılımcıların yaratıcılık düzeyine ilişkin varyans analizi bulguları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	884,033	3	294,678	,542	,654
Grup içi	82635,864	152	543,657		
Toplam	83519,897	155			

Baba eğitim durumuna göre yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü varyans analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Baba eğitim durumu ile yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, Baba eğitim durumu açısından katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($F(3, 152) = ,542, p > .05$).

BED	X	N	S
İlkokul	-23,3810	63	21,66492
Ortaokul	-24,5278	36	16,44469
Lise	-18,7714	35	30,67389
Üniversite	-19,2273	22	23,98399
Toplam	-22,0256	156	23,21289

Tablo 6. Anne eğitim durumuna göre katılımcıların yaratıcılık düzeyine ilişkin varyans analizi bulguları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	3024,857	3	1008,286	1,904	,131
Grup içi	80495,040	152	529,573		
Toplam	83519,897	155			

Anne eğitim durumuna göre yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü varyans analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir. Anne eğitim durumu ile yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, anne eğitim durumu açısından katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($F(3, 152) = 1,904, p > .05$).

AED	X	N	S
İlkokul	-23,0732	82	20,54371
Ortaokul	-19,9722	36	26,07406
Lise	-26,8214	28	27,50899
Üniversite	-7,4000	10	15,21111
Toplam	-22,0256	156	23,21289

Tablo 7. Gelir durumuna göre katılımcıların yaratıcılık düzeyine ilişkin varyans analizi bulguları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	9167,906	4	2291,977	4,655	,001
Grup içi	74351,991	151	492,397		
Toplam	83519,897	155			

Gelir durumuna göre yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü varyans analiz sonuçları Tablo 7'de verilmiştir. Gelir durumu ile yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, gelir durumu açısından katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($F(4, 151) = 4,655, p < .05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre düşük ($X = -20,60$), Orta ($X = -22,17$) ve Yüksek ($X = -30,1429$) gelir grubunun yaratıcılık düzeyi bakımından kendi aralarında bir farklılık olmadığı fakat bu üç grubun çok yüksek ($X = 37,00$) gelir grubuyla anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çok yüksek gelir düzeyine sahip olanların yaratıcılık düzeyi diğer gelir gruplarına göre daha yüksektir.

Gelir	X	N	S
Düşük	-20,6000	10	17,85870
Orta	-22,1692	130	22,58220
Yüksek	-30,1429	14	22,85357
Çok Yüksek	37,0000	2	12,72792
Total	-22,0256	156	23,21289

Tablo 8. Oturduğu yere göre katılımcıların yaratıcılık düzeyine ilişkin varyans analizi bulguları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	2853,389	3	951,130	1,792	,151
Grup içi	80666,508	152	530,701		
Toplam	83519,897	155			

Oturduğu yere göre yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü varyans analiz sonuçları Tablo 9’de verilmiştir. Anne eğitim durumu ile yaratıcılık düzeyine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, Anne eğitim durumu açısından katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($F(3, 152) = 1,792, p > .05$).

Yer	X	N	S
Köy	-17,4348	23	26,94409
İlçe	-27,7407	54	18,90012
İl	-20,6667	33	22,64352
Büyükşehir	-18,5870	46	25,54088
Toplam	-22,0256	156	23,21289

Kişilik özelliklerinin alt faktörleriyle yaratıcılık düzeyleri arasındaki ilişkileri tespit etmek için Korelasyon Analizi yapılmış ve bu analize ilişkin bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

9. Kişilik özelliği ve yaratıcılık arasındaki korelasyon

	r	p
Dışadönüklük	-,193	,016
Duygusal dengelilik	-,182	,023
Deneyime açıklık	-,078	,330
Sorumluluk	-,038	,636
Yumuşak başlılık	-,027	,734

Tablo incelendiğinde dışa dönüklük ($r=-,193$, $p < .05$) ve duygusal dengelilik $r=-,182$, $p < .05$) alt faktörleriyle yaratıcılık düzeyleri arasında düşük düzeyde de olsa ters yönlü bir ilişki olduğu ancak deneyime açıklık $r=-,078$, $p > .05$), sorumluluk ($r=-,038$, $p > .05$) ve yumuşak başlılık ($r=-,027$, $p > .05$) alt faktörleriyle yaratıcılık düzeyleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada elde edilen bulgulara dayanarak araştırmanın konusu ile benzer çalışmaların sonuçları karşılaştırılmış ilgili literatürden faydalanılarak tartışmalara yer verilmiştir.

Spor yapan öğrencilerin, kişilik ve yaratıcılık özelliklerini sergileme düzeyleri değerlendirildiği zaman, katılımcıların dışa dönüklük ve duygusal dengelilik özelliklerine göre, yaratıcılık ve kişilik alt faktörleriyle düzeyleri arasında düşük de olsa ters yönlü bir ilişki olduğu; ancak deneyime açıklık, sorumluluk, yumuşak başlılık alt faktörleriyle yaratıcılık düzeyleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Uysal (2015) yaptığı çalışmanın sonucunda öğretmenlerin kişilik özellikleri puanlarının sırasıyla deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin, dışa dönüklük ve duygusal denge olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç araştırmamızın duygusal denge alt boyutuyla örtüşmekte, diğer alt boyutlarla farklılık göstermektedir. Mete (2006) yapmış olduğu çalışmasında 300 branş ve sınıf öğretmenine ulaşmıştır. Çalışmasının sonucunda öğretmenlerin kişilik özellikleri puanlarının sırasıyla deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin, dışadönüklük ve duygusal denge olarak belirlenmiştir. Bu sonuç araştırmamızla aynı yönde paralellik göstermektedir.

Demografik özelliklere göre bakıldığında; yaş'a göre katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($F(2, 153) = 1,862$, $p > .05$). Kavussanu ve arkadaşlarının (2006) yapmış olduğu

araştırma sonucuna göre ise sporda anti sosyal davranışlar prososyal davranışlara oranla ve anti sosyal davranışlar büyük yaş gruplarında küçük yaş gruplarına oranla daha sık görülmektedir. Tsai ve Fung (2005) yaptıkları çalışmada yaşı büyük sporcuların sportmenlik yönelimlerini daha düşük olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızla aynı yönde paralellik göstermemektedir. Sınıf düzeyine göre katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($F(2, 153) = 1,585, p > .05$). Gürçay ve Eryılmaz (2002)'in yaptığı çalışmada gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Tekin (2007)'in beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğretmen adaylarının çeşitli değişkenlere göre çoklu zekâ alanlarının incelenmesini amaçlayan çalışması aynı sonucu vermiştir. Bu sonuçlar araştırmamızla aynı yönde paralellik göstermektedir.

Baba eğitim durumu açısından katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($F(3, 152) = .542, p > .05$). Şen (1999) tarafından yapılan yaratıcı düşünmenin hemşirelik yüksekokulu öğrencilerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan çalışması, bizim yaptığımız çalışma ile paralellik göstermektedir. Anne eğitim açısından katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($F(3, 152) = 1,904, p > .05$). Özben ve Argun (2002)'un sosyo demografik özelliklere göre üniversite öğrencilerinin yaratıcılık düzeylerini inceleyen çalışması, araştırmamızla aynı yönde paralellik göstermektedir. Oturduğu yere göre anne eğitim durumu açısından katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($F(3, 152) = 1,792, p > .05$).

Cinsiyete göre katılımcıların yaratıcılık düzeylerine ilişkin t testi bulguları incelendiğinde erkekler lehinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t(154) = 2.235, p < .05$). Ulucan ve Bahadır (2011) tarafından yapılan araştırmada da kadın ve erkeklerin kişilik özellikleri arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir, bu araştırma ile çalışmamız aynı yönde paralellik gösterirken; Ömeroğlu (1986)'un anaokuluna devam eden çocukların zekâ düzeyleri ve yaratıcılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonucunda cinsiyet değişkeninin bu ilişkiyi etkilemediği görülmüştür. Cengizhan (1997) "Üniversite Öğretim Elemanlarının Yaratıcılık Kapasitelerinin Değerlendirilmesi" adlı çalışmasında cinsiyet değişkeni ile yaratıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Genç (2000) tarafından "Öğretmenlerde Denetim Odasının Problem Çözmeye Yönelik Yaratıcılıklarıyla İlişkisi" adlı çalışmasında cinsiyet değişkeninin yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmamızla aynı yönde paralellik göstermemektedir.

Gelir durumu açısından katılımcıların yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir ($F(4, 151) = 4,655, p < .05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre düşük ($X = -20,60$), Orta ($X = -22,17$) ve Yüksek ($X = -30,1429$) gelir grubunun yaratıcılık düzeyi bakımından kendi aralarında bir farklılık olmadığı fakat bu üç grubun çok yüksek ($X = 37,00$) gelir grubuyla anlamlı bir

farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çok yüksek gelir düzeyine sahip olanların yaratıcılık düzeyi diğer gelir gruplarına göre daha yüksektir. Aral (1992)'ın farklı sosyo ekonomik düzeydeki ortaokul son sınıfa devam eden öğrencilerin yaratıcılıkları ve ilgi alanlarını belirlemeyi amaçlayan çalışması araştırmamızla aynı yönde paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak değerlendirdiğimizde çok yüksek gelir düzeyine sahip olanların yaratıcılık düzeyi diğer gelir gruplarına göre daha yüksektir. Spor yapan öğrencilerin, kişilik ve yaratıcılık özellikleri, dışa dönüklük ve duygusal dengelilik özelliklerine göre, yaratıcılık ve kişilik alt faktörleri arasında düşük de olsa ters yönlü bir ilişki olduğu; Spor yapmayan öğrencilerin yaratıcılık ve çoklu zekâ alanları arasındaki ilişkinin düşük olmasının sebebi; tek bir açıdan ele aldığı, çok yönlü düşünmediği, yeni çözüm yolları aramada, bireylerin kendilerine güven sağlamada eksiklikler yaşadığı söylenebilir bunlara farklı çözüm yolları aranabilir.

KAYNAKÇA

- 1- Aral, N.Ç. (1992). *Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Dokuz Yas Grubu Kız ve Erkek Çocukların Yaratıcılıklarını Etkileyen Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 2- Arık, A. (1990). *Yaratıcılık, Kültür Bakanlığı Kültür Eserleri Dizisi*, Ankara: Metropolis Matbaası.
- 3- Arkonaç, S.A. (1998). *"Psikoloji Zihin Süreçler Bilimi"*, Alfa Yayıncılık, 2.Baskı, İstanbul. s.378.
- 4- Atak, H. (2013). *On-maddeli kişilik ölçeği'nin Türk Kültürü'ne uyarlanması*. Nöro psikiyatri Arşivi, 50, 312-319.
- 5- Aytaç, S. (2001). Örgütsel davranış açısından kişiliğin önemi. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 3(1).
- 6- Brockman, J. (1993). *Creativity*. New York: Touchstone.
- 7- Cengizhan, S. (1997). *Üniversite Öğretim Elemanlarının Yaratıcılık Kapasitelerinin Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 8- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı*. (12. Baskı), Remzi Yayıncılık, İstanbul.
- 9- Çoban, S. (1999). *Yöneticilerin Yaratıcılık Düzeyleri ile Liderlik Tarzları Arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 10- Dalbudak, İ., & Akpancar, S.(2017). Investigation Of Self-Respect Levels Of Students In The Department Of Computer Technology and Forestry At Atabey Vocational High School (Isparta Example), *4. Ulusal Meslek Yüksekokulları Sosyal ve Teknik Bilimler Kongresi,(Mestek)*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- 11- Duricek,M.(1992).Creativity Sport Talents Possibilities And Limitations Studia, Psychologica 34 (2): 175-182.
- 12- Erdoğan, Y. (2006). Yaratıcılık İle Öğretmen Davranışları ve Akademik Başarı Arasındaki ilişkiler, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* www.e-sosder.com ISSN:1304-0278 Yaz -2006 C.5 S.17 (95-106).
- 13- Genç, E. (2000). *Öğretmenlerde Denetim Odağının Problem Çözmeye Yönelik Yaratıcılılarıyla İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 14- Gürçay, D. ve Eryılmaz, A.(2002) Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Zekâ Alanlarının Tespiti ve Fizik Eğitimi Üzerine Etkileri, *V. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi (UFBMEK-5)*, ODTÜ Kültür Kongre Merkezi, 16 - 18 Eylül 2002, Ankara.
- 15- George, D.,& Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0update (10a ed.) Boston: Pearson.
- 16- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- 17- İnci, E. (2011). Kişilik gelişimi. M. Engin Deniz (Ed.), *Erken çocukluk döneminin gelişim* (s. 123-156).Ankara: Ertem Basım.
- 18- Kretchmar, S.R (1994). *Practical Philosophy Of Sport*, Human Kinetics Champaign.
- 19- Kavussanu, M., Seal, A.R. and Phillips, D.R. (2006). Observed prosocial and antisocial behaviours in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18 (4), 326-344.

- 20- Küçük, V. (1990). *Amatör ve Profesyonel Sporcuların Bazı Kişilik Özellikleri*. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enst., Yüksek Lisans Tezi.
- 21- Mete, C. (2006). *İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri ile İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 22- Ömeroğlu, E. (1986). *Anaokuluna Giden Beş-Altı Yaşındaki Kız ve Erkek Çocukların Zekâ ve Yaratıcılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 23- Özben, S. ve Argun, Y. (2002). Okul Öncesi Çocukların Yaratıcılık Yetenekleri ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki ilişki, *Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitim Dergisi 1 (1-14)*.
- 24- Raudsepp, E. (1977). 12 Vital characteristics of the Creative Supervisor, Supervision. Vol:45, sa,14-15.
- 25- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. (25. Baskı) Ankara: Anı Yayıncılık.
- 26- San, İ. (1985). *Sanat ve Eğitim*, ikinci Basım, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, No:151, Ankara.
- 27- Şen, H. (1999). *Yaratıcı Düşünmenin Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 28- Tekedere, H., & Mahiroğlu, A. (2014). Web tabanlı probleme dayalı öğrenmede denetim odağının web tabanlı ve probleme dayalı öğrenmeye yönelik tutuma etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 39(171).
- 29- Tekin, M. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Çeşitli Değişkenlere Göre Çoklu Zekâ Alanlarının İncelenmesi, *5. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 02-03 Kasım, Adana*.
- 30- Tsai, E. and Fung, L. (2005). Sportspersonship in youth basketball and volleyball players. *The Online Journal of Sport Psychology*, 7(2), 37-46.
- 31- Uysal, Y. (2015). *Öğretmenlerin Kişilik Özelliklerinin İş Değerleri Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- 32- Ulucan H, Bahadır Z. (2011). The Examination of the Weight Lifters Personal Traits According to the Some Variables. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 5(2):175-183.
- 33- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M.Y., Ağaoğlu, Y.S., Ağaoğlu, S.A., Albay, F., Eker, H. (2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.
- 34- Yelboğa, A. (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi 8 (2)*, 196-217.
- 35- Zel, U. (2011). *Kişilik ve Liderlik* (3. Baskı) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- 36- Wenger, A. (1996) *The Einstein Factor*. California: Prima Publishing.

