

CURRENT RESEARCH IN **SPORTS**

**SPOORDA** GÜNCEL ARAŞTIRMALAR

MARCH / MART 2023

Editors / Editörler

Assoc. Prof. Dr. / Doç. Dr. Gökmen KILINÇARSLAN

Assoc. Prof. Dr. / Doç. Dr. Erdil Durukan

Assoc. Prof. Dr. / Doç. Dr. Mehmet ILKIM

**İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız**

**Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel**

**Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Gece Kitaplığı**

**Editörler / Editors • Assoc. Prof. Dr. / Doç. Dr. Gökmen KILINÇARSLAN**

Assoc. Prof. Dr. / Doç. Dr. Erdil DURUKAN

Assoc. Prof. Dr. / Doç. Dr. Mehmet ILKIM

**Birinci Basım / First Edition • © Mart 2023**

**ISBN • 978-625-430-702-7**

**© copyright**

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin  
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

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 Kitaplığı / Gece Publishing**

**Türkiye Adres / Turkey Address:** Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt. No: 22/A Çankaya / Ankara / TR

**Telefon / Phone:** +90 312 384 80 40

**web:** [www.gecekitapligi.com](http://www.gecekitapligi.com)

**e-mail:** [gecekitapligi@gmail.com](mailto:gecekitapligi@gmail.com)



**Baskı & Cilt / Printing & Volume**

Sertifika / Certificate No: 47083

# **Current Research in Sports**

## **Sporda Güncel Araştırmalar**

March / Mart 2023

### Editors / Editörler

Assoc. Prof. Dr. / Doç. Dr. Gökmen KILINÇARSLAN

Assoc. Prof. Dr. / Doç. Dr. Erdil DURUKAN

Assoc. Prof. Dr. / Doç. Dr. Mehmet ILKIM



## CONTENTS / İÇİNDEKİLER

### Chapter / Bölüm 1

RAGBİ SPORCULARININ SPORDA MÜCADELE VE ENĐİŐE  
DURUMLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN  
İNCELENMESİ

*Osman GIDIK, Onur ŞİPAL* ..... 1

### Chapter / Bölüm 2

TÜRKİYE'DE BASKETBOL ALTYAPI TAKIMLARININ  
DURUMUNUN BELİRLENMESİ VE AMERİKA BİRLEŞİK  
DEVLETLERİ'NDEKİ SİSTEM İLE KARŞILAŞTIRILMASI

*Benil KISTAK ALTAN, Ayça KAYA, Ege UZER, Aysel PEHLİVAN*.... 21

### Chapter / Bölüm 3

YAŞLILIK VE EGZERSİZ

*Fatmanur ER* ..... 41

### Chapter / Bölüm 4

TERAPÖTİK REKREASYON KAPSAMINDA MÜZİK TERAPİSİ

*Merve Ceylan*..... 59

### Chapter / Bölüm 5

KADIN PERFORMANS SPORCULARINDA BESLENME VE  
ANTRENMAN

*Yunus CAFEROĞLU, M. Fatih BİLİCİ*..... 73

### Chapter / Bölüm 6

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FARKINDALIKLARI İLE  
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

*Batkan KARAVELİOĞLU, Bekir Barış CİHAN*..... 87

Chapter / Bölüm 7

SPORTİF PERFORMANS VE BESLENME

*Ercan TİZAR*..... 113

Chapter / Bölüm 8

SPOR YÖNETİMİNDE LİDERLİK

*Sermin AĞRALI ERMİŞ*..... 123

Chapter / Bölüm 9

CİRİT SPORCULARININ MÜSABAKA KAYGILARININ  
İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

*Osman GIDİK, Hüsnüye ÇELİK* ..... 137

Chapter / Bölüm 10

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA ÖZGÜ  
BAŞARI MOTİVASYONU VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

*Mehmet YILDIRIM, Fatma Şeyda YAZAN, Serap KIZILAY*..... 159

Chapter / Bölüm 11

ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY

*Bekir Erhan ORHAN*..... 185

# Chapter / Bölüm 1

## RAGBİ SPORCULARININ SPORDA MÜCADELE VE ENDİŞE DURUMLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ

*Osman GIDIK<sup>1\*</sup>, Onur ŞİPAL<sup>2</sup>*

---

1 Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 69000 Bayburt, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0003-0811-9324>

2 Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 69000 Bayburt, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0002-4064-6813>

## Giriş

Dünya çapında iki yüz yıllık geçmişi olan Ragbi sporu, İngiltere'nin West Midlands Bölgesinde Warwickshire'de bir kasabanın ismidir (Anonim, 2019a). Kasabada bulunan Ragbi Okulu bu sporun doğum yeridir. Bu okulda ilk maç top ile birlikte ve sınırsız oyuncu sayısı ile oynanmıştır. William Webb Ellis isimli sporcu tarafından 1823 yılında topun kurallara aykırı kullanılması ile ragbi sporu müsabaka haline getirilmiş ve 1820-1830 yılları arasında yeni hareketler eklenerek kuralları oluşturulmuştur (Anonim, 2019b). Rekreatif etkinlik olarak ortaya çıkan ragbi sporu; Birleşik Krallık ülkelerinde benimsenmeye başlayıp, o günlerden günümüze kadar gelmiş ve dünyanın 107 ülkesinde de yaygın olarak oynanmaya başlandığı bilinmektedir. Ülkemiz, 1800'lü yıllarda başta İngiltere ve Birleşik Krallıklarda sistemli ve kurallı olarak oynanan ragbi sporunu Osmanlı İmparatorluğu bünyesinde bulunan esirler sayesinde tanımıştır. Birleşik krallıkta büyük kitlelere yayılarak oynanmasına rağmen ülkemizde ragbi sporu; 2000'li yıllara kadar çok gelişim göstermemekle birlikte son zamanlarda üniversite ligleri ile birlikte tanınırlığını önemli ölçüde arttırmıştır.

Ragbi; iki devre halinde 40 dakikadan oynanan ileriye doğru pas vermenin doğrudan yasak olduğu, topun eller ve ayaklarla kontrol edildiği ve top el ile rakibin kale çizgisinin arkasına taşınmasını hedefleyen bir takım sporu olup, 7, 13 ve 15 sporcudan oluşan farklı ragbi türlerinin de olduğu bilinmektedir. Ragbi sporu, güç ve çevikliğin yanında cesaretinde ön planda olduğu spor dalıdır (Şahin, 2006). Spor branşları içerisinde ragbi sporunu diğer branşlardan ayıran en önemli özelliği saygılı ve centilmence oynanmasıdır. Maç boyunca fiziksel olarak rakibine üstünlük sağlamak isteyen takımların maç boyunca mücadele ve endişelerine rağmen maçı dostça bitirmeleri de bu sporun en önemli farklılıklarından birisidir (Anonim, 2019a).

Sporun insanlar üzerinde birçok fiziksel ve psikolojik faydası bulunurken, özellikle sporcular rekabet, stres, tehdit gibi psikolojik durumlarla sıklıkla karşılaşmaktadır (Kumar ve ark., 2017; Singh, & Parmar, 2015). Bazı insanlar için motive edilmiş performans durumu bir meydan okuma olarak görülürken, başkaları için bir tehdit olarak görülebilir (Meijen ve ark., 2013).

Araştırmanın amacı; ragbi sporcularının sporda mücadele ve endişe durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesidir. Ülkemizde ragbi sporu ile ilgili literatür incelendiğinde, bu spor dalı ile ilgili yapılan çalışmaların çok az olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle bu araştırmanın bu spor ile ilgili yapılacak çalışmalara destek olacağı ve ülkemizdeki gelişim ve değişim sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



## YÖNTEM

### Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada; Türkiye Ragbi A Milli takımında yer alan sporcuların, sporda mücadele ve endişe durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır.

### Araştırmanın Modeli

Çalışmada, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Karasar'a (2007), göre ilişkisel tarama modeli "iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli" olarak tanımlanmaktadır.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; Türkiye Ragbi A Milli takımında bulunan 47 kadın ve 101 erkek toplam 148 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi; araştırmacıların ulaşabileceği sporcuların tümünün çalışmaya gönüllü olarak katılması olarak bilinmektedir (Coşkun ve ark., 2017).

### Veri Toplama Aracı

Çalışma; 11 soruluk demografik değişkenlerden ve Gürbüz, Akoğlu, Öncü ve Özbek (2021), tarafından geçerliliği ve güvenirliliği yapılmış olan 11 sorudan oluşan "Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği" kullanılmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan demografik bilgilerde; yaş, medeni durum, eğitim durumu, sosyo-ekonomik gelir düzeyi, kaç yıldır ragbi sporunu yapıyorsunuz?, kaç yıldır ragbi A Milli takımında oynuyorsunuz?, ragbi A Milli takımında kaç maç oynadınız?, kendi kulüp takımınızda kaç yıldır oynuyorsunuz?, kendi kulüp takımınızda kaç maç oynadınız? ve aileniz ragbi sporunu yapmanızı destekliyor mu? değişkenleri yer almaktadır.

### Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği

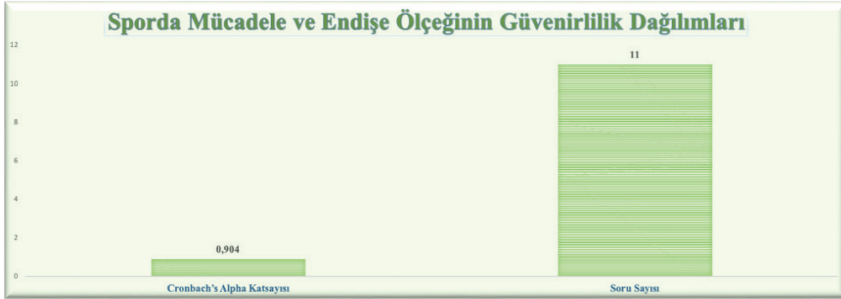
Gürbüz, Akoğlu, Öncü ve Özbek (2021), tarafından geçerliliği ve güvenirliliği yapılmış 11 sorudan oluşan "Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, toplamda 11 sorudan ve 2 alt boyuttan oluştuğu ve bu alt boyutların; "endişe" (soru maddesi; 1; 2; 3; 4; 5; 6) ve "mücadele" (soru maddesi; 7; 8; 9; 10; 11) olduğu görülürken, ölçeğin alt boyutlarından elde edilecek en yüksek puanın sporda mücadele ve endişe nedenlerinin karşılığı olacağı ve ölçekte madde işaretlemelerinin (1) Hiç Katılmıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum şıklarıyla yapılabileceği belirtilmiştir.

## Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan ragbi sporcularından elde edilen verilerin analizlerini SPSS 26.0 analiz programında istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Cronbach's Alpha güvenilirlik testi, T-test ve Anova-Tukey testleri yapılarak çalışmanın sonuçlarına  $p < 0,05$  seviyesinde istatistiksel olarak ulaşılmıştır.

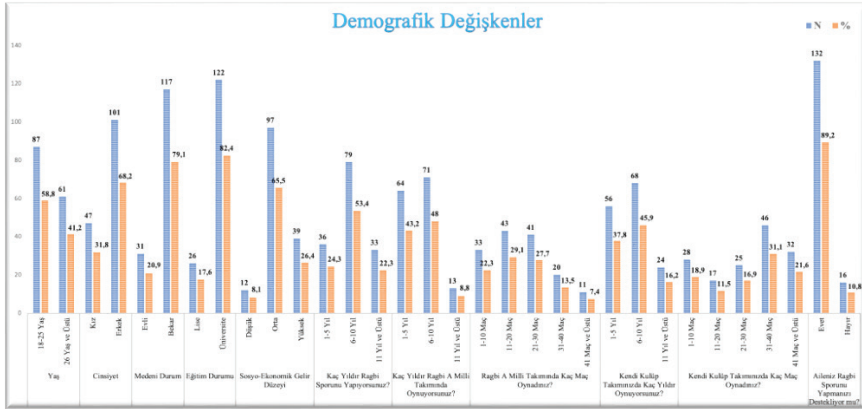
## BULGULAR

**Tablo 1. Sporda Mücadele ve Endişe Ölçeğinin Güvenirlik Dağılımları**



Çalışmamızda kullandığımız sporda mücadele ve endişe ölçeği güvenilirlik dağılımı sonuçlarına göre; Cronbach's Alpha katsayı değerinin 0,904 olduğu belirlenmiştir. Bu değer  $0,80 < R^2 < 1,00$  değerleri arasında olduğundan yapılan ölçeğin yüksek güvenilirlik düzeylerinde olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 2. Ragbi sporcularının, kişisel değişkenlerine ilişkin analiz sonuçları**



**Tablo 3. Sporcuların, yaş değişkenine göre yapılan T-test analiz sonuçları**

Ölçek	Yaş	n	x	ss	sd	t	p
Mücadele ve Endişe Ölçeği	18-25 Yaş	87	3,923	1,010	146,000	2,818	<b>0,005*</b>
	26 Yaş ve Üstü	61	3,457	0,960			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, yaş değişkeninin, T-test analiz sonuçlarına bakıldığında, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

**Tablo 4.** *Ragbi sporcularının, cinsiyet değişkenine göre yapılan T-test analiz sonuçları*

Ölçek	Cinsiyet	n	x	ss	sd	t	p
Mücadele ve Endişe Ölçeği	Kız	47	4,207	0,761	119,567	4,583	0,000*
	Erkek	101	3,510	1,043			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, cinsiyet değişkeninin, T test analiz sonuçlarına bakıldığında, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4).

**Tablo 5.** *Ragbi sporcularının, medeni durum değişkenine göre yapılan T-test analiz sonuçları*

Ölçek	Medeni Durum	n	x	ss	sd	t	p
Mücadele ve Endişe Ölçeği	Evli	31	3,187	0,891	146,000	-3,485	0,001*
	Bekar	117	3,875	0,998			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, medeni durum değişkeninin, T test analiz sonuçlarına bakıldığında, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5).

**Tablo 6.** *Ragbi sporcularının, eğitim durum değişkenine göre yapılan T-test analiz sonuçları*

Ölçek	Eğitim Durum	n	x	ss	sd	t	p
Mücadele ve Endişe Ölçeği	Lise	26	3,863	0,960	146,000	0,731	0,466
	Üniversite	122	3,703	1,026			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, eğitim durumu değişkeninin, T test analiz sonuçlarına bakıldığında, sporda mücadele ve endişe

ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 6).

**Tablo 7.** Ragbi sporcularının, aile destek durumu değişkenine göre yapılan T-test analiz sonuçları

Ölçek	Aile Destek	n	x	ss	sd	t	p
Mücadele ve Endişe Ölçeği	Evet	132	3,732	1,050	25,495	0,060	0,953
	Hayır	16	3,721	0,655			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, aile destek durumu değişkeninin, T test analiz sonuçlarına bakıldığında, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 7).

**Tablo 8.** Ragbi sporcularının, gelir düzeyi değişkenine göre yapılan Anova-Tukey testi analiz sonuçları

Ölçek	Gelir Düzeyi	n	x	ss	f	p	Tukey
Mücadele ve Endişe Ölçeği	Düşük	12	3,431	0,849	22,325	0,000*	Orta>Yüksek
	Orta	97	4,076	0,952			
	Yüksek	39	2,965	0,732			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, sosyo-ekonomik gelir düzeyi değişkeninin, Anova-Tukey testi analiz sonuçlarına bakıldığında, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Tablo 8).

**Tablo 9.** Ragbi sporcularının, kaç yıldır Ragbi sporunu yapıyorsunuz? değişkenine göre yapılan Anova-Tukey testi analiz sonuçları

Ölçek	Kaç Yıldır Ragbi Sporunu Yapıyorsunuz?	n	x	ss	f	p	Tukey
Mücadele ve Endişe Ölçeği	1-5 Yıl	36	3,136	0,904	11,145	0,000*	1-5 Yıl>6-10 Yıl, 11 Yıl ve Üstü
	6-10 Yıl	79	3,812	1,019			
	11 Yıl ve Üstü	33	4,187	0,814			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, kaç yıldır ragbi sporunu yapıyorsunuz? değişkeninin, Anova-Tukey testi analiz sonuçlarına bakıldığında, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p<0,05$  düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ) (Tablo 9).

**Tablo 10.** *Ragbi sporcularının, kaç yıldır Ragbi A Milli takımında oynuyorsunuz? değişkenine göre yapılan Anova-Tukey testi analiz sonuçları*

Ölçek	Kaç Yıldır Ragbi A Milli Takımında Oynuyorsunuz?			f	p	Tukey	
	n	x	ss				
Mücadele ve Endişe Ölçeği	1-5 Yıl	64	3,360	0,989	8,407	0,000*	1-5 Yıl>6-10 Yıl, 11 Yıl ve Üstü
	6-10 Yıl	71	3,993	0,995			
	11 Yıl ve Üstü	13	4,125	0,596			

\* $p<0,05$  düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, kaç yıldır Ragbi A Milli takımında oynuyorsunuz? değişkeninin, Anova-Tukey testi analiz sonuçlarına bakıldığında, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p<0,05$  düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ) (Tablo 10).

**Tablo 11.** *Ragbi sporcularının, Ragbi A Milli Takımında kaç maç oynadınız? değişkenine göre yapılan Anova-Tukey testi analiz sonuçları*

Ölçek	Ragbi A Milli Takımında Kaç Maç Oynadınız?			f	p	Tukey	
	n	x	ss				
Mücadele ve Endişe Ölçeği	1-10 Maç	33	3,093	0,786	8,524	0,000*	1-10 Maç>21-30 Maç, 31-40 Maç 11-20 Maç>21-30 Maç
	11-20 Maç	43	3,530	1,061			
	21-30 Maç	41	4,270	0,973			
	31-40 Maç	20	4,027	0,802			
	41 Maç ve Üstü	11	3,884	0,688			

\* $p<0,05$  düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, Ragbi A Milli takımında kaç maç oynadınız? değişkeninin, Anova-Tukey testi analiz sonuçlarına bakıldığında, spor yapma nedenleri ölçeğinde,  $p<0,05$  düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Tablo 11).

**Tablo 12.** *Ragbi sporcularının, kendi kulüp takımınızda kaç yıldır oynuyorsunuz? değişkenine göre yapılan Anova-Tukey testi analiz sonuçları*

Ölçek	Kendi Kulüp Takımınızda Kaç Yıldır Oynuyorsunuz?	n	x	ss	f	p	Tukey
<b>Mücadele ve Endişe Ölçeği</b>	1-5 Yıl	56	3,081	0,791			<b>1-5 Yıl&gt;6-10 Yıl, 11 Yıl ve Üstü</b>
	6-10 Yıl	68	4,081	0,982	24,942	<b>0,000*</b>	
	11 Yıl ve Üstü	24	4,257	0,759			

\*p&lt;0,05 düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, kendi kulüp takımınızda kaç yıldır oynuyorsunuz? değişkeninin, Anova-Tukey testi analiz sonuçlarına bakıldığında, spor yapma nedenleri ölçeğinde, p<0,05 düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Tablo 12).

**Tablo 13.** *Ragbi sporcularının, kendi kulüp takımınızda kaç maç oynadınız? değişkenine göre yapılan Anova-Tukey testi analiz sonuçları*

Ölçek	Kendi Kulüp Takımınızda Kaç Maç Oynadınız?	n	x	ss	f	p	Tukey
<b>Mücadele ve Endişe Ölçeği</b>	1-10 Maç	28	2,844	0,790			<b>1-10 Maç&gt;21-30 Maç, 31-40 Maç, 41 Maç ve Üstü 11-20 Maç&gt;31-40 Maç, 41 Maç ve Üstü 21-30 Maç&gt;31-40 Maç 31-40 Maç&gt;41 Maç ve Üstü</b>
	11-20 Maç	17	3,090	0,608			
	21-30 Maç	25	3,629	0,997	22,622	<b>0,000*</b>	
	31-40 Maç	46	4,527	0,611			
	41 Maç ve Üstü	32	3,784	0,966			

\*p&lt;0,05 düzeyinde anlamlı

Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, kendi kulüp takımınızda kaç maç oynadınız? değişkeninin, Anova-Tukey testi analiz sonuçlarına bakıldığında, spor yapma nedenleri ölçeğinde, p<0,05 düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Tablo 13).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada; 2021-2022 yılı Okul Sporları Gençler Türkiye Birinciliği Şampiyonasına katılan Kriket sporcularının mutluluk düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma; Türkiye Ragbi A Milli takımında bulunan sporcuların, sporda mücadele ve endişe durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi amacı ile 148 Ragbi sporcusuna uygulanmıştır. Çalışmamızda kullandığımız sporda mücadele ve endişe ölçeği güvenilirlik dağılımı sonuçlarına göre; Cronbach's Alpha katsayı değerinin 0,904 olduğu belirlenmiştir. Bu değer  $0,80 < R^2 < 1,00$  değerleri arasında olduğundan yapılan ölçeğin yüksek güvenilirlik düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Türkiye Ragbi A Milli takımı sporcularının, yaş değişkeni, cinsiyet ve sosyo-ekonomik gelir düzeyi ve medeni durum değişkenleri incelendiğinde, T-testi sonuçlarına göre, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3), (Tablo 4), (Tablo 5), (Tablo 8). Ağırbaş ve ark., (2019) ve Tatlısu, & Bayraktar (2020), çalışmalarında, cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunduğunu bildirmişlerdir. Bacak, (2022), eskrim sporcularına yapmış olduğu çalışmada sporcuların cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu bildiren araştırmaların olduğu belirlenmiştir (Çakır, & Ceyhan, 2021; Çelik ve ark., 2021; Ceyhan ve ark., 2021; Adatepe & Çelik, 2022; Çakır ve ark., 2022; Çelik ve ark., 2022). Erbaş, (2022), yaptığı çalışmada, çalışmamızı destekler nitelikte yaş ve cinsiyet değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur. Gönen & Öktem, (2022) ve Kul ve ark., (2020), çalışmalarında, cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunduğunu belirlemişlerdir. Yetim, & Ekizoğlu, (2022), çalışmalarında, cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıkları tespit etmişlerdir. Öktem, (2020) ve çalışmada, cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını belirlemiştir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını bildiren araştırmaların olduğu bilinmektedir (Erdoğan, 2008; Gülbahçe ve ark., 2017; Erdoğan Tarakçı & Baş, 2019; Göktaş & Gıdık, 2019; Esmer & Gıdık, 2020; Göktaş, & Erdoğan Tarakçı, 2020; Kul ve ark., 2020; Öktem, 2020; Öktem ve ark., 2020; Şipal ve ark., 2020; Türker, & Kul, 2020; Ceyhan, & Çakır, 2021; Tatlısu ve ark., 2022; Turan, & Tatlısu, 2022). Yıldız, & Özmaden, (2019), üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında, kadınların erkeklere oranla anti-sosyal puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. İmamalı, & Ünver, (2018), yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkeninde anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Karaman, & Ekizoğlu (2022), çalışmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu bildirmişlerdir. Özbek & Esmer (2020), çalışmalarında,

yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını bildirmişlerdir. Tatlısu, & Seçkin Ağırbaş, (2022) ve Tozoğlu ve ark., (2022), çalışmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunmadığını bildirmişlerdir. Çelik ve Gıdık, (2023) ve Gıdık ve Çelik (2023), çalışmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını tespit etmişlerdir. Tatlısu ve ark., (2020), çalışmalarında, maddi gelir düzeylerinde anlamlı farklılıkların bulunduğunu tespit etmişlerdir. Gıdık ve ark., (2022), maddi gelir değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Ekizoğlu, & Oruç, (2022), maddi gelir değişkeninde, anlamlı farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir. Öktem, & Kul, (2020), çalışmalarında, medeni durum değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunmadığını bildirmişlerdir. Duman & Öktem (2021), yaptıkları araştırmalarında, medeni durum değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunduğunu belirlemişlerdir.

Türkiye Ragbi A Milli takımı sporcularının, eğitim durumu değişkeninin, T-test veri sonuçları incelendiğinde, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 6). Tozoğlu ve ark., (2014), çalışmalarında, eğitim düzeyi değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunduğunu belirlemişlerdir. Çelik, & Gıdık, (2022), çalışmalarında, eğitim değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Çalışmamızdan farklı olarak, Dayı ve ark., (2019) ve Yıldız, (2019), yaptıkları çalışmada, eğitim düzeyi değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir. Kul ve ark., (2020) ve Gıdık, & Kul, (2022), sporcular ile yapmış oldukları araştırmalarında, eğitim değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir. Öktem & Kul (2020), araştırmalarında, eğitim düzeylerinde anlamlı farklılıkların bulunmadığını bildirmişlerdir. Ekizoğlu & Akyüz (2022), eğitim değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını tespit etmişlerdir. Akyürek ve ark., (2022), çalışmalarında, eğitim düzeylerinde anlamlı farklılıkların olmadığını tespit etmişlerdir.

Türkiye Ragbi A Milli takımı sporcularının, aile destek durumu değişkeninin, T-test veri sonuçları incelendiğinde, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 7). Spor ile ilgilenen baba ve annelerin çocuklarının spora daha yatkın oldukları bilinmektedir (Yıldız, 2015). Erdoğan Tarakçı ve Göktaş (2019) ve Aras, & Asma, (2020), öğrencilere yaptıkları çalışmalarında, spor aktivitelerinde aile desteğinin olumlu etkilerinin olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde anlamlı farklılıkların olduğunu bildiren araştırmalara rastlanılmıştır (Çelik ve ark., 2021; Kul ve Gıdık 2021; Kul ve ark., 2021; Gıdık ve ark., 2022). Gıdık, & Çelik, (2022) ve Çelik, & Gıdık, (2022), çalışmalarında, aile desteği değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir.

Türkiye Ragbi A Milli takımı sporcularının, kaç yıldır ragbi sporunu yapıyorsunuz? değişkeninin, Anova-Tukey test sonuçları incelendiğinde,



sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (Tablo 9). Turan, & Tatlısu, (2021), çalışmalarında, spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmamızdan farklı olarak; Uçar, & Kaplan, (2020), futbolcular üzerine yaptığı çalışmada, spor yaşı değişkeninde anlamlı düzeyde farklılık olmadığını bulmuşlardır. Turan, & Tatlısu, (2021), çalışmalarında, spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunmadığını belirlemişlerdir. Gıdık, & Kul, (2022), spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Ekizoğlu, (2023), futbolcular ile yaptığı araştırmasında, spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunmadığını belirlemiştir.

Türkiye Ragbi A Milli takımı sporcularının, kaç yıldır Ragbi A Milli takımında oynuyorsunuz? değişkeninin, Anova-Tukey test sonuçları incelendiğinde, sporda mücadele ve endişe ölçeğinde,  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (Tablo 10). Çalışmamıza paralel olarak Yazıcı, (2021), yapmış olduğu araştırmasında, anlamlı farklılıkların olduğunu saptamıştır. Türkiye Ragbi A Milli takım sporcularının, Ragbi A Milli Takımında kaç maç oynadınız? değişkeni incelendiğinde, Anova-Tukey testi sonuçlarına göre, spor yapma nedenleri ölçeğinde anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ) (Tablo 11). Çalışmamıza benzer sonuç olarak, yapılan çalışmalar incelendiğinde, spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu bildiren araştırmalara rastlanılmıştır (Costa ve ark., 2012; Evli ve ark., 2020; Adatepe ve ark., 2021; Kul ve ark., 2021; Çelik & Gıdık 2022; Gıdık ve ark., 2022; Kul ve ark., 2022; Temür & Üçüncü 2022; Gıdık & Kul, 2023). Ayrıca, literatürde spor yaşı değişkeni ile yapılan araştırmalara bakıldığında, anlamlı farklılıkların olmadığını bildiren çalışmaların olduğu belirlenmiştir (Çelik, & Gıdık 2022; Ekizoğlu & Hasırcı, 2022; Adatepe, & Gıdık, 2022; Gıdık ve ark., 2022; Gıdık ve ark., 2022).

Sonuç olarak; çalışmadan elde ettiğimiz demografik değişken verilerinde, “yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, spor yaşı, A milli takımda oynama yılı, A milli takımda oynanan maç sayısı, sporcunun kendi kulübünde oynama yılı ve maç sayısı” değişkenlerinde,  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıkların olduğu belirlenirken, “eğitim durumu ve aile destek durumu” değişkenlerinde,  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir. Ülkemizde Ragbi sporu ile ilgili literatür incelendiğinde, bu spor ile ilgili çalışmaların çok az sayılarda olduğu tespit edilmiş olup, yaptığımız araştırmanın ragbi sporu ile ilgili yapılacak çalışmalara destek olacağı ayrıca ülkemizdeki gelişim ve değişim sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## TEŞEKKÜR

Türkiye Ragbi Federasyonuna, Türkiye Ragbi Federasyonu Teknik Kuruluna, Türkiye Ragbi Federasyonu A Milli Takımındaki tüm sporculara, antrenörlere ve bütün çalışanlara desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyorum.

### **Araştırmacıların Katkı Oranlarının Beyanı**

Araştırmanın yazarları araştırmaya eşit oranda katkı sağladıklarını beyan ederler.

### **Araştırmacıların çıkar atışmasının Beyanı**

Araştırma yazarları aralarında herhangi bir çıkar problemi olmadığını beyan ederler.

## KAYNAKÇA

- Adatepe, E., Kul, M., Şipal, O., Adatepe, S., Şipal, Ö., & Demirezen A. E. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin hedonik tüketim davranışlarının incelenmesi: Bayburt Besyo Örneği. s-51-66. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Adatepe, E., & Gıdık, O. (2022). Gençler kategorisi kriket sporcularının spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. Her Yönüyle Spor Araştırmaları III. s-175-189. Akademisyen Kitapevi. Ankara.
- Adatepe, E., & Çelik, H. (2022). Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 2022, Cilt 5, Özel Sayı 1.
- Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B., & Çakmak Yıldızhan, Y. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan Örneği). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 21(2).
- Akyürek, D., Acet, M. & Ekizoğlu, Ö. (2022). Investigation of the level of participation in international sports activities according to some variables of individuals taking a role in non-governmental organizations, Anatolia Sport Research, 3(3): 28-42.
- Anonim, (2019a). Rugby on city population. <http://www.rugbyfootballhistory.com>. Erişim tarihi: 09.11.2019.
- Anonim, (2019b). Rugby World Cup History. [www.rugbyfootballhistory.com](http://www.rugbyfootballhistory.com). Erişim tarihi: 11.11.2019.
- Aras, L., & Asma, M. B. (2020). Farklı türdeki ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 27-39.
- Bacak, İ. (2022). Eskrim Sporunu Yapan Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Karakter Yapıları ile Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Ceyhan, M. A., & Çakır, Z. (2021). Examination of Fear of Missing Out (FOMO) States of Students Who Study at the School of Physical Education and Sports in Terms of Some Variables. (December 18, 2021). Education Quarterly Reviews, Vol.4 No.4
- Ceyhan, M. A., Çakır, Z. & Gönen, M. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarının incelenmesi. Aralık. s.77-93. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H. A., Larcan R., & Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. J Behav Addict, 1(4):186-190.

- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı. Sakarya Yayıncılık, Güncellenmiş 9. Baskı, Sakarya.
- Çakır, Z., & Ceyhan, M. A. (2021). An Investigation of the Handball Attitudes of Secondary School Students in Terms of Some Variables. In: Education Quarterly Reviews, Vol.4, No.4, 397-405.
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin metaverse farkındalıklarının incelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 17(2), 406-418.
- Çelik, H., Demirel, N., Şam, T. H. (2021). Relationship Between Anxiety Levels and Exercise Addiction of Higher School Students Studying in the Field of Sports Sciences During Covid-19 Pandemic Process. Pakistan Journal of Medical and Health Sciences. 15(10):2994-2998.
- Çelik, H., Tozoğlu, E., & Demirel, N. (2021). Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Covid 19 Sürecinin Sağlıklı Yaşam Boyutuna İlişkin Psikososyal Araştırmalar. Aralık. s.131-146. Gazi Kitabevi.
- Çelik, H., Demirel, N., & Şam, C. T. (2021). Relationship Between Anxiety Levels and Exercise Addiction of Higher School Students Studying in the Field of Sports Sciences During Covid-19 Pandemic Process. P J M H S Vol. 15, No.10, Oct.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Hokey sporcularının liderlik öz-yeterlik durumlarının belirlenmesi. Sporda Güncel Araştırmalar. Haziran. 287-303. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Hokey A Milli kadın sporcularının mutluluk düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. 1st International Conference on Scientific and Academic Research. December 10-13. Konya, Turkey.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Kriket sporcularının mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler. Ekim. s.89-100. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Kriket Gençler Türkiye Birinciliği Şampiyonasına katılan sporcuların, kriket sporunu tercih etme nedenleri. Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar. Ekim. s.35-51. Serüven Yayınevi. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2023). Hokey sporcularının besin takviyeleri inanç durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi. 1st International Conference on Frontiers in Academic Research. February 18-21, 2023, Konya, Turkey.
- Dayı, F., Esmer, Y., & Kukuş, B. A. (2019). An investigation of financial management behaviors of managers: Example of KOSGEB. İşletme Araştırmaları Dergisi. 11(1), 468-477.
- Duman, A., & Öktem T. (2021). Öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Bayburt ili Örneği). Spor Bilimlerin-

- de Araştırma ve Değerlendirmeler – III. Aralık. s. 113-128. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Ekizoğlu, Ö. & Akyüz, M. S. (2022). Türk futbolunda seyircilerin video yardımcı hakem (VAR) uygulamasına bakış açılarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6. Akademik Spor Araştırmaları Kongresi Özel Sayısı, 622-635.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve futbolu inceleme üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26,11-14.
- Erdoğan Tarakçı, İ., & Göktaş B., (2019). The impact of work-family conflict on hedonic consumption: A Survey on Industrial Workers, *Journal of Business Research-Turk*, 11 (3), 2216-2230.
- Erdoğan Tarakçı, İ., & Baş, M. (2019). Pazarlama iletişiminde sosyal medya kullanımı: amaçlar ve motivasyonlar. *Euroasia Journal Of Social Sciences & Humanities International Indexed & Refereed*. s.167-179. ISSN: 2651-5261.
- Ekizoğlu, Ö., & Hasırcı, S. (2022). Amatör sporcuların batıl inançlarının özgüvene etkisi. *Spor Bilimlerinde Uluslararası Araştırmalar*. Aralık. s. 87-102. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Ekizoğlu, Ö., & Oruç, G. (2022). Determination Of The Sports Products Consumer Profiles Of The Turkish Armed Forces Personnel. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 1582–1591.
- Ekizoğlu, Ö. (2023). Examination of amateur football players'football attitude and injury concerns in sports. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. Volume 9, Issue 4.
- Erbaş, Ü. (2022). Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 638-655.
- Esmer, Y., & Gıdık, B. (2020). Organik Tarım Öğrencilerinin Tarımsal Girişimcilik Eğilimlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Tarım Ekonomisi Dergisi*. Cilt: 26. Sayı: 2. Sayfa: 147-156.
- Evli, F., Gıdık, O., & Cerit, E. (2020). Anxiety levels of footballers in regional amateur and professional leagues during pandemic process. *Ambient Science*, 2020: Vol. 07(Sp1); 81-85.
- Gıdık, O., Kul, M., Elbir, T., & Gıdık, B. (2022). Hokey Milli takım aday kadrosunda bulunan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin organik gıda tüketim algı düzeyleri. *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1): 69-92.
- Gıdık, O., & Kul, M. (2022). Ragbi A Milli takımındaki sporcuların mücadele sporlarına ilişkin tutumlarının incelenmesi. *1st International Conference on Scientific and Academic Research*. December 10-13. Konya, Turkey.
- Gıdık, O., & Kul, M. (2022). Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda bulunan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerin Kovid-19 korku düzeyleri.

- Sporda Güncel Araştırmalar. Mart. s.275-296. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gıdık, O., & Çelik, H. (2022). A Milli kadın hokey takımı sporcularının, hokey sporunu tercih etme nedenlerinin incelenmesi. 1st International Conference on Scientific and Academic Research. December 10-13. Konya, Turkey.
- Gıdık, O., Kul, M., & Çelik, H. (2022). Dünya kupası ön eleme maçları oynayan, Türkiye Futsal A Milli takımı sporcularının, Kovid-19 Korku düzeylerinin incelenmesi. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler. Ekim. s.101-118. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gıdık, O., Kul, M., & Adatepe, E. (2022). Dünya Kupası ön eleme maçları oynayan, Türkiye Futsal A Milli takımı sporcularının, futsal sporunu tercih etme nedenlerinin incelenmesi. Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar. Ekim. s.159-173. Serüven Yayınevi. Ankara.
- Gıdık, O., Çelik, H., & Kul, M. (2022). 15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Türkiye Şampiyonasına katılan U-15 kız ve erkek Hokey5s sporcularının Kovid-19 korku düzeyleri. Sporda Güncel Araştırmalar. Haziran. s. 167-183. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gıdık, O., Çelik, H., & Adatepe, E. (2022). 15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Türkiye Şampiyonasına katılan U-15 kız ve erkek hokey5s sporcularının organik gıda tüketim algı düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar. Ekim. s. 73-97. Serüven Yayınevi. Ankara.
- Gıdık, O., & Çelik, H. (2023). Hokey A Milli Takım sporcularının spora bağlılık düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. 1st International Conference on Frontiers in Academic Research. February 18-21, 2023, Konya, Turkey.
- Gıdık, O., & Kul, M. (2023). U-15 kız ve erkek hokey5s sporcularının hokey sporunu tercih etme nedenlerinin incelenmesi. Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi, 3(1): 24-40.
- Göktaş, B., & Gıdık, B. (2019). "Consumption of Medicinal and Aromatic Plants Collected from Nature in Bayburt", Vol:2, Issue:6; pp:303-311.
- Göktaş, B., & Erdoğan Tarakçı, İ. (2020). Marka evangelizminin satın alma bağlılığı, satın alma niyeti ve tavsiyede bulunma üzerindeki etkisi: Tutar Ürünleri Örneği, İşletme Araştırmaları Dergisi, 12 (1), 126-145.
- Gönen, M., & Öktem, T. (2022). The Relationship Between Trait Anxiety Levels And Future Expectations Of Young Individuals. Int. J. Life Sci. Pharma Res.12(1), L194-199.
- Gülbağçe, Ö., Tatlısu, B. Gülbağçe, A., & Dursun M. (2017). Analysis of Peer Support Levels for Disabled Individuals with Demographic and Sports-Related Variables. Journal of Education and Practice. Vol.8, No.29.
- Gürbüz, B., Akoğlu, H. E., Öncü, E. & Özbek, O. (2021). Adaptation of the Challenge and Threat in Sport Scale into Turkish: A validity and reliability testing study. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 8(3), 417-430. doi:10.33468/sbsebd.254.

- İmamlı, H., & Ünver, G. (2018). Spor Karakterinin Demografik Nitelikler Açısından İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 36-49.
- Karaman, E., & Ekizoğlu, Ö. (2022). Spor fitness merkezi üyelerinin hizmet kalite algısı ile Covid-19'a yakalanma kaygısının değerlendirilmesi. *Multi-disipliner Yaklaşımla Güncel Spor Araştırmaları I*. Ekim. s. 141-158. Gazi Kitabevi. Ankara.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kul, M., Şipal, O., Aksoy, Ö. F. & Boz, E. (2020). Sporcu algılarına göre halter antrenörlerinin etik liderlik davranışlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 247-256.
- Kul, M., Aksoy, Ö. F. & Boz, E. (2020). Halter antrenörlerinin etik liderlik davranışlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Bilimsel Araştırma ve Proje Geliştirme Derneği Sosyal Bilimler ve Eğitim Bilimleri Öğrenci Kongresi. Bildiri Özet Kitabı 16 Mayıs. İstanbul.*
- Kul, M., Şipal, O., Ceylan, R., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2020). Temel Halter eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel parametre değişimlerinin incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 22(4).
- Kul, M., & Gıdık, O. (2021). Covid-19 sürecinde amatör lig futbolcu ve antrenörlerinin sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi: Çanakkale ili örneği. *Gece Kitaplığı*. Ankara.
- Kul, M., Ceyhan, M. A., Adatepe, E., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Boz, E. (2021), An investigation of high school students' continuous anxiety towards physical education and sports course. In: *Education Quarterly Reviews*, Vol.4 Special Issue 1: Primary and Secondary Education, 449-456.
- Kul, M., Gıdık, B., Gıdık, O., Şipal, O., & Şipal, Ö. (2021). Organic food nutrition knowledge level of Olympic Boxers in Turkey. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*; 4(3): 250-260.
- Kul, M., Gıdık, O., Çelik, H., & Gıdık, B. (2022). Yüzme Sporunu Yapan Bireylerin ve Sporcuların Organik Gıdalara Yönelik Algı ve Tutum Düzeylerinin Belirlenmesi (Bayburt ili Örneği). *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi. Cilt 2, Sayı 2*, 155-173.
- Kumar, V., Singh, A., Sandhu, J. S., Gupta, N., & Pandey, R. M. (2017). Comparative study of sports competition anxiety among contact and non-contact sports persons. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(2), 77-79.
- Meijen, C., Jones, M. V., McCarthy, P. J., Sheffield, D., & Allen, M. S. (2013). Cognitive and affective components of challenge and threat states. *Journal of Sports Sciences*, 31(8), 847-855. Doi: 10.1080/02640414.2012.753157.
- Öktem, T. (2020). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin spor gi-*

- yım ürünlerine yönelik tüketici karar verme tarzlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. Haziran. s. 297-312. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Öktem, T. (2020). Investigation of physical education and sports students' attitudes towards E-learning. *Journal of Education and Learning* 9(4):49.
- Öktem, T., & Kul, M. (2020). Investigation of perceptions concerning leadership roles of physical education and sport teachers. *Journal of Education and Learning* 9(5):277.
- Öktem, T., & Kul, M. (2020). Examining the relationship between self-efficacy and aggression levels of students interested in weightlifting sports. *African Educational Research Journal*. Vol. 8(4), pp. 681-688, October.
- Öktem, T., Şipal, O., Kul, M., & Dilek, A. N. (2020). Olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin Covid-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3620-3627.
- Özbek, A., & Esmer, Y. (2020). Türk tekstil ve giyim sektörünün geleceği: Tekstil Mühendisliği Öğrencilerinin Düşünceleri. s. 40-55. Haziran. Ekin Yayınevi. Bursa.
- Singh, A., & Parmar, D. S. (2015). A comparative study of competitive anxiety between basketball and volleyball players. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 2(1), 1-4.
- Şahin, M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. Morpa Kültür Yayınları.
- Şipal, O., Kul, M., Ceyhan, M. A., Dilek, A. N., & Aksoy, Ö. F. (2020). Sporcu algılarına göre boks antrenörlerinin etik dışı davranışlarının incelenmesi. s-29-42. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Tatlısu, B., & Bayraktar, G. (2020). Beden eğitimi ve spor lisans öğrencilerine göre "sporda hoşgörü" kavramı (Bayburt Üniversitesi Örneği), *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1).
- Tatlısu, B., Turan, M., & Tatlısu, T. (2020). Üniversitesi öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 1(1): 37-48.
- Tatlısu, B., Ozan, M., Uçan, İ., & Kan, E. (2022). Elit boksörlerde farklı değişkenlerin atletik zihinsel enerji düzeylerine etkisinin incelenmesi, *Anatolia Sport Research*, 3(1):1-13.
- Tatlısu, B., & Seçkin Ağırbaş, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinde spor ve farklı değişkenlerin başarı yönelimleri ve kariyer kararlarına etkisi. *Multidisipliner Yaklaşımla Spor Bilimlerinde Bilimsel Araştırmalar*. s.83-103. Akademisyen Kitapevi. Ankara.
- Temür, H. B., & Üçüncü M. (2022). Yüzme sporu yapan bireylerin, yüzme sporunu tercih etme nedenlerinin incelenmesi (Bayburt ili Örneği). *Sporla Araştırma ve Değerlendirmeler*. Aralık. s. 173-184. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Tozoğlu, E., Bayraktar, G., Aka, S. T., & Tatlısu, B. (2014). Studying the effects of



- sporting habits on the self-esteem of disabled individuals. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 233-241.
- Tozoğlu, B., Polat, Ő., elik, H., & Mazlumoglu, B. (2022). Examination of Obesity Awareness Levels of University Students in Terms of Different Variables. *Journal of Health and Medical Sciences*, 5(2), 133-142.
- Turan, M., & Tatlısu, B. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu oğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Bayburt niversitesi rneği). Şubat. *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler*. s.187-202. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Turan, M., & Tatlısu, B. (2021). Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu oğrencilerinin sportif uygulamalarda müziğin etkisi algılarının incelenmesi. *Karadeniz Zirvesi 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi 19-21 Şubat*. Rize.
- Turan, M., & Tatlısu, B. (2022). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personellerinin yöneticilerinin meritokrasi (liyakat) algısının içten ayrılma niyeti üzerine etkisinin incelenmesi. *Her Yönüyle Spor Araştırmaları II*. s.117-129. Akademisyen Kitapevi. Ankara.
- Türker, ., & Kul, M. (2020). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda egzersiz ve fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. *Spor Bilimleri Alanında Akademik alışmalar-2*. Haziran. s. 211-221. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Uçar, M., & Kaplan T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Ömer Halis Demir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 145-157.
- Yazıcı, F. . (2021). Sporcu karakterinin sportmenlik davranışları rekabetçi agresiflik ve öfke ile ilişkisi. (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Yetim, E., & Ekizoğlu, . (2022). Uygulamalı Bilimler alanındaki oğretmenlerinin mesleki alanlarına ve serbest zamanlarını değerlendirmesine göre Covid-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve İletişim Bilimlerinde Güncel Araştırmalar*. Aralık. s. 23-34. Gazi Kitabevi. Ankara.
- Yıldız, A. (2015). Ebeveynlerin ocuklarının Beden Eğitimi ve spor dersine katılımına yönelik tutumlarının incelenmesi. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, Y. (2019). Bireysel ve Takım Sporcularının Sportif Karakterlerinin ve Zekâ Boyutlarının Sportif Başarı Motivasyonları zerine Etkisinin İncelenmesi. (Doktora Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Yıldız, Y., & Özmaden, M. (2019). Spor Yapan niversite ğrencilerinin Sportif Karakter Durumlarının eşitli Değerkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 16 (4), 1197-1206.



# Chapter / Bölüm 2

## TÜRKİYE'DE BASKETBOL ALTYAPI TAKIMLARININ DURUMUNUN BELİRLENMESİ VE AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ'NDEKİ SİSTEM İLE KARŞILAŞTIRILMASI

*Benil KISTAK ALTAN<sup>1</sup>, Ayça KAYA<sup>2</sup>,  
Ege UZER<sup>3</sup>, Aysel PEHLİVAN<sup>4</sup>*

1 Öğr. Gör. – Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, benilkistak@halic.edu.tr , ORCID: 0000-0002-5868-6856

2 Dr. Öğr. Üyesi - Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, aycabagmenkaya@halic.edu.tr , ORCID: 0000-0001-7510-7708

3 Lisans Mezun - Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, egeuzer@ogr.halic.edu.tr , ORCID: 0000-0003-0240-1628

4 Prof. Dr. - Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ayselpehlivan@halic.edu.tr , ORCID: 0000-0003-4130-9672

## GİRİŞ

Dünyada popüler spor dallarından biri olan basketbol; kendine özgü teknik temellerden oluşan ve iki takımla oynanan bir takım sporudur. Basketbolda amaç rakibin sayı atmasını engellemek ve rakibin potasına sayı atmaktır (Yamaner, 2001, s. 193-196). Basketbolda oyunu öğrenme süreci 5-6 yıl olarak kabul edilmektedir (Şen, 2000, s. 41). Basketbolun ortaya çıkmasını ve yaygınlaşmasını sağlayan ülke Amerika Birleşik Devletleri (ABD) olarak kabul edilse de basketbolun mucidi olarak bilinen Dr. James Naismith aslen Kanadalıdır (Kara, Pehlivan, Tiryaki ve Bayhan, 2017, s. 218-219).

Yetenekli gençlerin okul durumları ve eğitim süreçleri de gözetilerek ülkenin önde gelen büyük kulüplerinin altyapılarında yetiştirilmeleri ve karşılıksız ekipman, tesis kullanımıyla desteklenmeleri ile profesyonel Türk basketboluna birçok yetenekli ve kaliteli basketbol oyuncusu kazandırılmıştır (Granit, 2019, s. 330-333). Günümüzde Türk basketbolunda; ortaokul, lise ve üniversite ligleri mevcudiyetini korusa da eski değerini ve olması gereken konumunu kaybetmiştir. 18 yaş ve altı basketbol oyuncularının çok büyük çoğunluğu ise spor okulları adı verilen kurumların bünyesinde basketbol öğrenimlerini ve gelişimlerini sürdürmektedir. 18 yaş ve altı özel veya federasyona bağlı basketbol liglerinde yetişen basketbol oyuncularının büyük çoğunluğu gelecekte, profesyonel basketbol seviyesindeki A Takımlarda oynayamamakta ve basketbolu bırakmaktadır (Sunay, 2000, s. 64-66; Hürriyet, 2004; Granit, 2019, s. 330-333; Ayas ve Biçer, 2021, s. 225-226).

Yenal (2004) köşe yazısında Türk basketbolunun sorunlarından bahsetmiş ve ülkemizdeki basketbol anlayışına geniş açıdan bakılması gerektiğini, o zamanlardaki maçların kalitesinin düşüklüğünü ve yazılı/görsel basında basketbol haberlerinin azlığını dile getirmiştir (Yenal, 2004). 2009 yılında yapılan çalışmada ise ülkemizde bu sporun geliştiği fakat hala ABD ile karşılaştırıldığında farklılıkların teknik ve taktiksel açıdan var olduğu belirtilirken doğru sistem içerisinde bilgilerin doğru yöntemlerle kullanılması gerekliliği de vurgulanmıştır (Sevim ve Suveren, 2009, s. 39-40). Bunun yanı sıra, ülkemizde çocuklarını basketbol sporuna yönlendiren velilerin nedenleri arasında çocuklarının ileriki yaşamlarında maddi anlamda kazanç elde edeceği düşüncesinin olmadığı vurgulanırken; velilerin bu yönlendirmedeki amaçları, bu sporun çocuklarının beden, ruhen ve zihnen gelişimlerine katkı sağlamasıdır (Öztürk, Akın ve Damar, 2016, s. 10-11).

Amerikan lise ve kolejlerinde eğitim ile ilgili sorumlulukların yanında sporun organizasyonu ile birlikte öğrencilere sportif aktivitelere katılım fırsatları da sunulmaktadır. 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren liseler arasında ve kolejler arasında başlayan spor yarışmaları tüm hızıyla

devam etmektedir (Özçakır, 2019, s. 13). ABD’de faaliyet gösteren National College Athletic Association (NCAA) yaklaşık olarak yarım milyona yakın üniversite sporcusu, 19,750 üniversite takımı, 52,500 katılımcı, yılda 90 şampiyona, 3 farklı lig ve 24 spor dalından oluşmaktadır (NCAA, 2021).

Ülkemiz de dâhil olmak üzere neredeyse tüm dünyada yayınlanan National Basketball Association (NBA) maçları genç veya yaşlı fark etmeksizin herkesin ilgisini çekmekte ve tüm dünyada milyonlarca insanı aynı anda ekrana kilitlemektedir. Oyunun izlenmesini ve sürekli göz önünde bulunmasını sağlayan başlıca etmenler ise birçok ülkeden daha büyük bütçelere sahip NBA takımlarının aralarındaki tarihi rekabetler, maçlarındaki çekişmeler ve anlık şovların son derece ilgi çekici olmasıdır (Ayyıldız, 2018, s. 43). Taraftarların televizyon aracılığıyla üst düzey basketbol maçlarını izlediği bilinmektedir. Televizyon basketbol yorumcuları, taraftarların maçları daha iyi ve dikkatli bir şekilde takdir etmeleri ve sahada ve saha dışında bilgileri öğrenmeleri için mükemmel bir araçtır. Yapılan araştırmada Çin ve ABD’deki televizyon basketbol yorumcularının mesleki durumları ve sistemlerinin bir analizi yapılmış ve bu karşılaştırma araştırma sonucunda Çinli televizyon basketbol yorumcularının birçok açıdan büyük boşluklara sahip olduğu ve Amerikan yorumcularının çalışma sistemlerinde daha profesyonel olduğu vurgulanmıştır (Fan ve Fan, 2014, s. 5033-5034).

Sistemselsel olarak ABD ve Avrupa basketbolunda farklılıkların olduğu bilinmektedir. ABD basketbolunda son on yıl içerisinde finansal anlamda artış olduğu bilinmesine rağmen sistemin sorunlarının da olduğu bildirilmiştir (Chepyator-Thomson, Turcott ve Smith, 2016, s. 579-589). ABD’deki basketbol sisteminin her seviyede ciddi sorunlarla karşı karşıya olduğu ve aslında bu sorunların NCAA düzeyindeki organizasyonlarda yaşanan eksikliklerden kaynaklandığı ve kolej sporcuları arasında da eşitsizliğe doğru gidildiği bildirilmiştir. NCAA tarafından uygulanan mevcut ekonomik model aslında sporcuların etkin bir şekilde yetenekli ve başarılı olsalar da dışarıda kalmalarına neden olmaktadır (Lee ve McFarlin, 2015, s. 123-138). Günümüzde ABD ve Avrupa basketbol sistemlerinin karşılaştırıldığı ve her iki sistemin olumlu ve olumsuz yönlerinin farklı takım seviyelerinde incelendiği göz önünde bulundurularak bu araştırmanın amacı Türkiye’de basketbol altyapı takımlarının durumlarının belirlenmesi ve ABD sistemi ile karşılaştırılmasıdır.

## YÖNTEM

Bu araştırma sporcu, antrenör ve veteran grubunda bulunan kişilerin Türk ve ABD basketbol altyapı takımları hakkındaki görüşlerinin incelenmesi amacıyla nitel araştırma kapsamında fenomenolojik (olgubilim)

araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiş olup çalışmada kişilerin konuyla ilgili deneyimleri ve görüşleri dikkate alınmıştır (Creswell, 2013, s. 231-263). Yorumlamacı fenomenolojinin amacı insan ilişkilerinde gizlenmiş anlamları ortaya çıkarmaktır (Lopez ve Willis, 2004, s. 726-735). Bu çalışmada Türk ve ABD basketbol altyapı sistemi ile ilgili durumların sonucu farklı zamanlarda ve koşullardaki deneyimlerden yola çıkılarak açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmada, Türk basketbol altyapı takımlarındaki sorunlar ve görüşler oyuncular, antrenörler ve veteranlar tarafından belirtilirken, onlardan sorulara tarafsız cevap vermeleri istenmiştir.

Araştırmanın yapılabilmesi için Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmıştır (29.04.2021-77).

### EVREN - ÖRNEKLEM

Bu çalışmada araştırma grubu belirlenirken maksimum çeşitlilik ve kolayda örnekleme yöntemleri kullanılmıştır (Suri, 2011, s. 63-75; Benot, Hannes ve Bilsen, 2016, s. 1-12). Evrende farklı durumları yansıtacak örneklem ele alınmıştır. İstanbul ilinde basketbol sporuyla ilgilenen veya ilgilenmiş sporcu, antrenör, veteran grubunda yer almaktır. Bizlerin ulaştığı 32 kişiden 15 kişi çalışmaya katılmayı kabul etmiş ve bu kişiler çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada katılımcıların isim ve soyadlarının gizli tutulması amacıyla tüm katılımcılar 'K' harfi ile isimlendirilmiş olup sırasıyla K1, K2, K3, ... şeklinde kodlanmıştır. Tablo 1'de tüm katılımcıların yaş, cinsiyet, meslek ve basketbol grubu açık bir şekilde verilmiştir.

*Tablo 1. Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Meslek ve Basketbol Grubu Bilgileri*

<i>Katılımcı</i>	<i>Yaşı</i>	<i>Cinsiyeti</i>	<i>Meslek</i>	<i>Basketbol Grubu</i>
1	51	Erkek	Emekli	Veteran
2	61	Erkek	Emekli	Veteran
3	56	Erkek	Emekli	Veteran
4	34	Erkek	Antrenör	Antrenör
5	18	Erkek	Öğrenci	Altyapı oyuncusu
6	47	Erkek	Özel sektörde yönetici	Veteran
7	35	Erkek	Yazılım mühendisi	Veteran
8	52	Erkek	Emekli	Veteran
9	53	Erkek	Emekli	Veteran
10	21	Erkek	Antrenör	Antrenör
11	18	Erkek	Öğrenci	Altyapı oyuncusu
12	20	Kadın	Öğrenci	Altyapı oyuncusu
13	20	Kadın	Antrenör	Antrenör
14	19	Erkek	Antrenör	Antrenör
15	23	Erkek	Özel sektörde yönetici yardımcısı	Veteran

## VERİ TOPLAMA ARACI ve VERİLERİN TOPLANMASI

Türk ve ABD basketbol altyapı takımları hakkındaki görüşlerin tespit edilmesi için görüşme formu, literatür taraması sonucunda araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır ve üç uzman görüşüne başvurulmuştur. Görüşme formunun kapsam geçerliği için 1 basketbol alanında uzmanlaşmış öğretim üyesi, 1 ölçme değerlendirme uzmanı ve 1 Türkçe öğretmenin görüşlerine başvurularak, formun kapsam ve görünüş geçerliği sağlanmıştır. Kapsam geçerliğinin test edilmesinde veri toplama aracında yer alan soruların teoriyi bütünüyle yansıtıp yansıtmadığı incelenmiştir. Soruların dilsel açıdan anlaşılabilirliğini test etmek amacıyla çalışma grubuna benzer 2 kişilik bir grup ile odak grup görüşmesi yapılmıştır. Hem yüz yüze hem de çevrimiçi olan görüşmeler aracılığıyla veriler toplanmıştır (Çokluk, Yılmaz ve Oğuz, 2011, s. 95-107). Araştırmacı cevapların ayrıntılı olması için görüşme sırasında başka sorular ekleyebilir veya duruma göre çıkartabilir (Türnüklü, 2000, s. 543-559). Katılımcılardan izin alınarak yüz yüze yapılan görüşmelerde, görüşme ses kaydına; çevrimiçi yapılan görüşmelerde ise görüşme bilgisayar ortamına kaydedilmiştir. Görüşme öncesinde katılımcılarından bilgilendirme onam formunu imzalamaları istenmiştir. Görüşmelere katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formundaki sorular ile başlanmıştır.

Araştırmada temaların belirlenmesi için aşağıdaki sorular oluşturulmuştur:

Türk basketbolunda altyapının genel durumu

o Türk basketbolunda alt yapı takımlarının genel durumu hakkında ne düşünüyorsunuz?

Geçmiş ile günümüz altyapısının farklılığı

o Geçmiş ile günümüz alt yapıları sistemlerini karşılaştırabilir misiniz?

Altyapıda antrenörlerin yapması gerekenler

o Türk altyapı basketbol antrenörlerinin kalitesi hakkında ne düşünüyorsunuz?

o Nasıl daha geliştirilebilirler?

Lise/üniversite liglerinde yapılması gerekenler

o Lise ve üniversite ligleri oynadığınız dönemlerde ne kadar izleniyordu?

o Oyuncu ve antrenör açısından yorumlar mısınız?

o Sizce lise ve üniversite liglerimiz nasıl daha değerli hale getirilebilir?

Antrenör-sporcu ilişkisindeki sorunlar

o Sizce antrenörlerin-sporcuların günümüzde yaşadığı en büyük temel sorun nedir?

ABD basketbolunda altyapının genel durumu

o ABD basketbolu ve altyapıları hakkında ne düşünüyorsunuz?

o Sizce iyi sporcu yetiştiriyorlar mı?

Türkiye ve ABD basketbolunun farklılıkları

o Türkiye ve ABD basketbol sisteminde farklılık var mı? Varsa bu farklılıklardan bahsediniz.

ABD sisteminin Türkiye’de uygunluğu

o ABD basketbol sisteminin, Türkiye’ye entegre edilmesi durumunda sizce uygulanabilir mi? Olumlu ya da olumsuz bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz?

## **GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK**

Çalışmanın geçerliğini ve güvenilirliğini sağlamada güvenilebilirlik, aktarılabilirlik, inandırıcılık ve onaylanabilirlik ölçütlerine yönelik işlemler yapılmıştır. Güvenilebilirlik açısından araştırma yöntemi ayrıntılı olarak tanıtılmış; gözleme bağlı güvenilirlik açısından veriler birden fazla çalışmacı tarafından değerlendirilerek gözlemci üçgenlemesi yapılmıştır. Miles ve Huberman (1994) formülünü [Güvenirlilik=Görüş Birliği/(Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı)\*100] kullanarak görüşlerin uyuşma oranının %94 olduğu bulunmuştur. Aktarılabilirlik açısından maksimum örneklem yöntemi tercih edilmiştir ve katılımcıların seçme ölçütleri detaylı bir şekilde açıklanmıştır. İnanandırıcılık ve onaylanabilirlik açısından veriler farklı disiplinlerde çalışan araştırmacılar tarafından analiz edilip araştırmacı önyargıları azaltılmıştır ve gözlemci üçgenlemesi yapılmıştır. Elde edilen verilerin doğruluğunun teyidi için ilgili veriler katılımcılara tekrar gönderilmiş ve katılımcılardan gelen cevaplara sadık kalınarak bu cevaplardan doğrudan alıntılar yapılmıştır.

## **VERİLERİN ANALİZİ**

Bu araştırmada, yüz yüze ve çevrimiçi yapılan görüşmelerde alınan tüm cevaplar bilgisayara düz metin şeklinde aktarılmıştır. Her soruya verilen cevapların benzerlik ve karşılaştırmaları yapılarak açık kodlama yöntemiyle araştırmadaki temalar ve kodlar oluşturulmuştur (Yıldırım ve Şimşek, 2008, s. 228-239). Verilerin analizi bir metindeki değişkenleri ölçmek amacıyla, sistematik, tarafsız ve sayısal olarak yapılan analiz yöntemi olan içerik ve betimsel analizi ile yapılmıştır (Wimmer ve Dominick, 2014, s. 166; Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018, s. 24).



## BULGULAR

Çalışmada basketbol sporuyla ilgilenmiş veya ilgilenmekte olan sporcu, antrenör ve veteran grubunda yer alan kişilerden elde edilen cevaplar iki gruba ayrılmıştır: Türk basketbol altyapı takımları hakkındaki görüşler ve ABD basketbol altyapı takımları hakkındaki görüşler. Elde edilen verilerle temalar, kodlar ve frekans değerleri Tablo 2.'de ve Tablo 3.'te verilmiştir.

Tablo 2. Türk Basketbol Altyapı Takımları Hakkındaki Görüşler

Temalar	Kodlar	Katılımcılar (n=15)	Frekans
Türk Basketbolunda Altyapının Genel Durumu	İyi olduğunun düşünülmesi	K2, K7, K8, K9, K14, K15	f(6)
	Çok iyi olduğunun düşünülmemesi	K5, K6, K10, K12, K13	f(5)
	Yeterli olduğunun tartışılması	K2, K8, K3	f(3)
	Paranın ön planda yer alması	K4, K11	f(2)
	Gelir kaynağının az olması	K1	f(1)
Geçmiş ile Günümüz Altyapısının Farklılığı	Geçmişte daha iyi sporcuların yetişmesi	K4, K11, K12, K13	f(4)
	Malzeme açısından günümüzde daha iyi olması	K2, K6, K7	f(3)
	Geçmişte de günümüzde de daha iyi olmaması	K5, K8, K9	f(3)
	Spor okullarında sporcu yetişmemesi	K1, K6, K7	f(3)
	Teknoloji açısından günümüzün daha iyi olması	K3, K14	f(2)
Lise/Üniversite Liglerinde Yapılması Gerekenler	Medya ve antrenörlerin daha verimli ve iş birliği ile çalışması	K10, K11, K12	f(3)
	Uzun vadede düzelmeyeceğinin düşünülmesi	K7, K13	f(2)
	Devlet katkısının olması	K1, K2	f(2)
	Draft sistemini Türkiye'ye getirilmesi	K8, K9	f(2)
	Sporcuların ABD'ye gitmemesinin sağlanması	K5	f(1)
	Spor salonlarının düzeltilmesi	K14	f(1)
Altyapıda Antrenörlerin Yapması Gerekenler	TBF seminerlerine antrenörlerin ilgi duyması	K4	f(1)
	Spor bilimine ilgi duyması	K7	f(1)
	Üniversitelerde antrenör eğitiminin alınması	K12	f(1)
	Sadece antrenör eğitimini almış olmaması	K13	f(1)
	Sevdirerek öğretmesi	K14	f(1)
Antrenör-Sporcu İlişkisindeki Sorunlar	Jenerasyon farklılığının olması	K4	f(1)
	Antrenörün sporcuların gündelik hayatına da ilgi duyması	K14	f(1)
	Sporcunun eğitim hayatına da devam etmek istemesi	K12	f(1)

Çalışmada Türk basketbol altyapı takımları ile ilgili görüşlerden 5 tema elde edilmiştir: Türk basketbolunda altyapının genel durumu, geçmiş ile günümüz altyapısının farklılığı, altyapıda antrenörlerin yapması gerekenler, lise/üniversite liglerinde yapılması gerekenler, antrenör-sporcu ilişkisindeki sorunlar şeklindedir. Bu temalardan toplamda 24 kod oluşturulmuştur. Türk basketbolunda altyapının genel durumunda; *İyi olduğunun düşünülmesi*, *Çok iyi olduğunun düşünülmemesi*, *Yeterli ol-*

*duğunun tartışılması, Paranın ön planda yer alması ve Gelir kaynağının az olması* kodlarına ulaşılmıştır. Frekans değerleri sırasıyla f(6), f(5), f(3), f(2) ve f(1) şeklindedir. Geçmiş ile günümüz altyapısının farklılığında; *Geçmişte daha iyi sporcuların yetişmesi, Malzeme açısından günümüzde daha iyi olması, Geçmişte de günümüzde de daha iyi olmaması, Spor okullarında sporcu yetişmemesi ve Teknoloji açısından günümüzün daha iyi olması* kodları tespit edilmiştir. Frekans değerleri sırasıyla f(4), f(3), f(3), f(3), f(2) şeklindedir. Lise/üniversite liglerinde yapılması gerekenler; *Medya ve antrenörlerin daha verimli ve iş birliği ile çalışması, Uzun vadede düzelmeyeceğinin düşünülmesi, Devlet katkısının olması, Draft sistemini Türkiye'ye getirilmesi, Sporcuların ABD'ye gitmemesinin sağlanması ve Spor salonlarının düzeltilmesi* kodlarına ulaşılmıştır. Frekans değerleri sırasıyla f(3), f(2), f(2), f(2), f(1), f(1) şeklindedir. Altyapıda antrenörlerin yapması gerekenlerde; *Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) seminerlerine antrenörlerin ilgi duyması, Spor bilimine ilgi duyması, Üniversitelerde antrenör eğitiminin alınması, Sadece antrenör eğitimini almış olmaması, Sevdirek öğretmesi* kodlarına ulaşılmıştır. Frekans değerleri sırasıyla f(1), f(1), f(1), f(1), f(1) şeklindedir. Antrenör-sporcu ilişkisindeki sorunlarında; *Jenerasyon farklılığının olması, Antrenörün sporcuların gündelik hayatında da ilgi duyması, Sporunun eğitim hayatına da devam etmek istemesi* olarak bulunan kodlarının frekans değerleri sırasıyla f(1), f(1), f(1) şeklindedir (Tablo 2.).

Tablo 3. ABD Basketbol Altyapı Takımları Hakkındaki Görüşler

Temalar	Kodlar	Katılımcılar (n=15)	Frekans
ABD Basketbolunda Altyapının Genel Durumu	Altyapılarının çok iyi olduğunun düşünülmesi	K2, K4, K9, K10, K11	f(5)
	Yetenekli sporcunun ilerleyebildiği bir sistemin olması	K6, K8, K13	f(3)
	Profesyonel sporcu yetiştirmenin okullarda başladığı sistemin olması	K3, K5, K12	f(3)
	Şova dayalı bir sistemin olması	K1, K7	f(2)
	Aile teşvikinin olduğu bir sistemin olması	K14	f(1)
ABD Sisteminin Türkiye'de Uygunluğu	Uyarlanabilir	K1, K2, K4, K10, K11, K13	f(6)
	Uyarlanamaz	K5, K14, K15	f(3)
	Ekonomik destek sağlarsa olabilir	K7, K9, K12	f(3)
Türkiye ve ABD Basketbolunun Farklılıkları	Sosyo-ekonomik durumun farklılığının olması	K7, K9, K10	f(3)
	Okullarda basketbol sporuna önem verilmemesi	K2, K11	f(2)
	Sunulan imkânlardan (ekipman, soyunma odaları, spor salonları, sponsor) faydalanmanın	K3, K15	f(2)
	Amerika'da daha yüksek olması		
	Spora bakış açısının farklılığının olması	K5, K6	f(2)
	Türkiye'de burs imkânının olmaması	K1	f(1)
	Medya ile ilişkili olması	K12	f(1)

Çalışmada ABD basketbol altyapı takımları ile ilgili görüşlerden 3 tema elde edilmiştir. Bunlar ABD basketbolunda altyapının genel durumu, ABD sisteminin Türkiye’de uygunluğu ve Türkiye ve ABD basketbolunun farklılıklarıdır. Bu temalardan toplamda 14 kod oluşturulmuştur. ABD basketbolunda altyapının genel durumu temasında tespit edilen kodlar; *Altyapılarının çok iyi olduğunun düşünülmesi, Yetenekli sporcunun ilerleyebildiği bir sistemin olması, Profesyonel sporcu yetiştirmenin okullarda başladığı sistemin olması, Şova dayalı bir sistemin olması ve Aile teşvikinin olduğu bir sistemin olması* şeklindedir. Frekans değerleri sırasıyla f(5), f(3), f(3), f(2) ve f(1) olarak bulunmuştur. ABD sisteminin Türkiye’de uygunluğu *Uyarlanabilir, Uyarlanamaz, Ekonomik destek sağlanırsa olabilir* şeklindedir. Frekans değerleri sırasıyla f(6), f(3) ve f(3) olarak bulunmuştur Türkiye ve ABD basketbolunun farklılıkları temasında tespit edilen kodlar; *Sosyo-ekonomik durumun farklılığının olması, Okullarda basketbol sporuna önem verilmemesi, Sunulan imkânlardan (ekipman, soyunma odaları, spor salonları, sponsor) faydalanmanın Amerika’da daha yüksek olması, Spora bakış açısının farklılığının olması, Türkiye’de burs imkânının olmaması ve medya ile ilişkili olması* şeklindedir. Frekans değerleri sırasıyla f(3), f(2), f(2), f(2), f(1) ve f(1) olarak bulunmuştur (Tablo 3.).

Tablo 4. Türk Basketbolunda Altyapının Genel Durumu Temasında Örnek İfadeler ve Katılımcılar

Tema	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Türk Basketbolunda Altyapının Genel Durumu	İyi olduğunun düşünülmesi	Son dönemde altyapıdan çıkan basketbolcuların iyi olduğunu düşünüyorum. (K7)	K2, K7, K8, K9, K14, K15
	Çok iyi olduğunun düşünülmemesi	Altyapıların çok iyi olduğunu düşünmüyorum. (K6)	K5, K6, K10, K12, K13
	Yeterli olduğunun tartışılması	Altyapılarda Türk basketbolcuların şu an yeterli olduğu kanaatinde değilim. (K3)	K2, K8, K3
	Paranın ön planda yer alması	Türk basketbolunun altyapıda şöyle bir sıkıntısı var, altyapı kulüplerinde para ön planda yer almaktadır. (K4)	K4, K11
	Gelir kaynağının az olması	Bütün kulüpler ayakta durmaya çalışıyorlar. Giderleri karşılamak için öğrenci velilerinden almak zorunda kalıyorlar. (K1)	K1

Katılımcıların ‘Türk basketbolunda altyapının genel durumu’ temasında verdiği cevaplarda 6 kişi iyi olduğunu düşünürken 5 kişi de çok iyi olduğunu düşünmediğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra 3 kişi sporcuların yeterli olduğunun tartışıldığını; 2 kişi kurumlarda paranın ön planda yer aldığını ve 1 kişi de kulüplerin gelir kaynağının az olduğunu belirtmiştir (Tablo 4.).

Tablo 5. Geçmiş ile Günümüz Altyapısının Farklılığı Temasında Örnek İfadeler ve Katılımcılar

Tema	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Geçmiş ile Günümüz Altyapısının Farklılığı	Geçmişte daha iyi sporcuların yetişmesi	Eskiden günümüze göre daha çok ve daha iyi oyuncu çıktığını bilmekteyiz. (K4)	K4, K11, K12, K13
	Malzeme açısından günümüzde daha iyi olması	20 sene öncesine baktığımızda kullanılan malzemelerin yeterli olmadığını söyleyebilirim. (K2)	K2, K6, K7
	Geçmişte de günümüzde de daha iyi olmaması	Geçmişte birçok şeyin amatörce yapıldığını düşünüyorum, şimdiki sistemin ise eksikliklerinin olduğunu düşünüyorum. (K8)	K5, K8, K9
	Spor okullarında sporcu yetişmemesi	Eskisi gibi spor okullarından doğru düzgün sporcu yetiştiremiyoruz. (K1)	K1, K6, K7
	Teknoloji açısından günümüzün daha iyi olması	Gençlerin çalışma imkânları teknolojik açıdan şu anda daha iyi durumda olduğunu söyleyebilirim. (K3)	K3, K14

Katılımcıların ‘Geçmiş ile günümüz altyapısının farklılığı’ temasında verdiği cevaplarda 4 kişi geçmişte daha iyi sporcuların yetişmesi, 3 kişi malzeme açısından günümüzde daha iyi olması, 3 kişi geçmişte de günümüzde de daha iyi olmaması, 3 kişi spor okullarında sporcu yetişmemesi; 2 kişi teknoloji açısından günümüzün daha iyi olması şeklinde görüşlerini bildirmişlerdir (Tablo 5.).

Tablo 6. Lise/Üniversite Liglerinde Yapılması Gerekenler Temasında Örnek İfadeler ve Katılımcılar

Tema	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Lise/Üniversite Liglerinde Yapılması Gerekenler	Medya ve antrenörlerin daha verimli ve iş birliği ile çalışması	Daha çok medyanın etkisini arttırıp idealist antrenörlerle iş birliğinin yapılması gerekiyor. (K10)	K10, K11, K12
	Uzun vadede düzelmeyeceğinin düşünülmesi	Sistemin düzelemeyeceğini düşünüyorum. (K7)	K7, K13
	Devlet katkısının olması	Lise ve üniversite liglerine devletin katkısı olmalıdır. (K1)	K1, K2
	Draft sistemini Türkiye’ye getirilmesi	Burs sistemi, sonrasında da draft benzeri bir yapı ile taçlandırmamız gerekmektedir. (K8)	K8, K9
	Sporcuların ABD’ye gitmemesinin sağlanması	Lise ve üniversite burada yetişen sporcuları yurt dışına Amerika’ya gönderiyoruz, gurur diye... Bunu yapmamamız gerekir aslında. (K5)	K5
Spor salonlarının düzeltilmesi	Turnuvaların yapılacağı spor salonlarına özellikle özen gösterilmesi gerekiyor. (K14)	K14	

Katılımcıların ‘Lise/üniversite liglerinde yapılması gerekenler’ temasında verilen cevaplar doğrultusunda 3 kişi medya ve antrenörlerin daha verimli olması ve iş birliği ile çalışması, 2 kişi uzun vadede düzelmeyeceği düşünülmesi, 2 kişi devlet katkısının olması, 2 kişi draft sistemini Türkiye’ye getirilmesi, 1 kişi sporcuların ABD’ye gitmemesinin sağlanması, 1 kişi spor salonlarının düzeltilmesi şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir (Tablo 6.).

*Tablo 7. Altyapıda Antrenörlerin Yapması Gerekenler Temasında Örnek İfadeler ve Katılımcılar*

<i>Tema</i>	<i>Kodlar</i>	<i>Örnek İfadeler</i>	<i>Katılımcılar</i>
Altyapıda Antrenörlerin Yapması Gerekenler	TBF seminerlerine antrenörlerin ilgi duyması	TBF’nin yaptığı seminerlere katılım sağlamalıdır. (K4)	K4
	Spor bilimine ilgi duyması	Spor bilimini net bir şekilde öğrenmesi gerekiyor. (K7)	K7
	Üniversitelerde antrenör eğitiminin alınması	Antrenör eğitiminin üniversitelerden geçmesi ile olabilir. (K12)	K12
	Sadece antrenör eğitimi almış olmaması	Sadece antrenör eğitimi almış olması yetmez, en az 7 yıl sahalarda bulunmuş olması lazım. (K13)	K13
	Sevdirerek öğretmesi	Çocuklarla ilgilenirken sevakere öğretmelidir. (K14)	K14

Katılımcıların ‘Altyapıda antrenörlerin yapması gerekenler’ temasında verilen cevaplar doğrultusunda 1 kişi TBF seminerlerine antrenörlerin ilgi duyması; 1 kişi spor bilimine ilgi duyması; 1 kişi üniversitelerde antrenör eğitiminin alınması; 1 kişi sadece antrenör eğitimi almış olmaması; 1 kişi sevdirek öğretmesi şeklinde görüşlerini bildirmişlerdir (Tablo 7.).

*Tablo 8. Antrenör-Sporcu İlişkisindeki Sorunlar Temasında Örnek İfadeler ve Katılımcılar*

<i>Tema</i>	<i>Kodlar</i>	<i>Örnek İfadeler</i>	<i>Katılımcılar</i>
Antrenör-Sporcu İlişkisindeki Sorunlar	Jenerasyon farklılığının olması	Yaşanılan en büyük sorun antrenörlerin her sene farklı jenerasyonlarla çalışıyor olmasıdır. (K4)	K4
	Antrenörün sporcuların gündelik hayatına da ilgi duyması	Bir oyuncu sadece sahada değil, saha dışında da antrenörü ile görüşme içerisinde olmalıdır ve sporunun gündelik hayatıyla da ilgili olmalıdır. (K14)	K14
	Sporcunun eğitim hayatına da devam etmek istemesi	Oyuncular için tamamen dersler ve spor arasında sıkışıp kalınan yorucu bir ortam diyebilirim. (K12)	K12

Katılımcıların cevaplarında ‘Antrenör-sporcu ilişkisindeki sorunlar’ temasında verilen cevaplara göre, jenerasyon farklılığının olması (K4), antrenörün sporcuların gündelik hayatına da ilgi duyması (K14), sporcunun eğitim hayatına da devam etmek istemesi (K12) görüşleri verilmiştir (Tablo 8.).

*Tablo 9. ABD Basketbolunda Altyapının Genel Durumu Temasında Örnek İfadeler ve Katılımcılar*

<i>Tema</i>	<i>Kodlar</i>	<i>Örnek İfadeler</i>	<i>Katılımcılar</i>
ABD Basketbolunda Altyapının Genel Durumu	Altyapılarının çok iyi olduğunun düşünülmesi	Ben Amerika’daki altyapıyı çok iyi buluyorum. (K2)	K2, K4, K9, K10, K11
	Yetenekli sporcunun ilerleyebildiği bir sistemin olması	Adil bir sistemde yetenekli sporcuların ilerlediği görülmektedir. (K13)	K6, K8, K13
	Profesyonel sporcu yetiştirmenin okullarda başladığı sistemin olması	Bu lige ulaşmanın yolu hem iyi okumakla hem de iyi sporcu olmaktan geçiyor ve sporcu yetiştirmek profesyonel anlamda okullarda başlıyor. (K3)	K3, K5, K12
	Şova dayalı bir sistemin olması	Şova dayalı bir basketbol olarak hissediyorum. (K1)	K1, K7
	Aile teşvikinin olduğu bir sistemin olması	Aileler, çocuklarını spor yapması için teşvik ediyor ve bu da çocukların motivasyonunu artırıyor. (K14)	K14

Katılımcıların ‘ABD basketbolunda altyapının genel durumu’ temasında verilen cevaplara göre altyapılarının çok iyi olduğunun düşünülmesi (K2, K4, K9, K10, K11); yetenekli sporcunun ilerleyebildiği bir sistemin olması (K6, K8, K13); profesyonel sporcu yetiştirmenin okullarda başladığı sistemin olması (K3, K5, K12); şova dayalı bir sistemin olması (K1, K7); aile teşvikinin olduğu bir sistemin olması (K14) görüşleri verilmiştir (Tablo 9.).

*Tablo 10. ABD Sisteminin Türkiye’de Uygunluğu Temasında Örnek İfadeler ve Katılımcılar*

<i>Tema</i>	<i>Kodlar</i>	<i>Örnek İfadeler</i>	<i>Katılımcılar</i>
ABD Sisteminin Türkiye’de Uygunluğu	Uyarlanabilir	Bence uyarlanır çok da güzel olur. (K2)	K1, K2, K4, K10, K11, K13
	Uyarlanamaz	Türkiye’de bu olumsuz olarak karşılanacağını düşünüyorum (K14)	K5, K14, K15
	Ekonomik destek sağlanırsa olabilir	Onu getirmek için çok büyük ekonomik şartlar gereklidir. (K9)	K7, K9, K12

Katılımcıların ‘ABD sisteminin Türkiye’de uygunluğu’ temasında verilen cevaplara göre, uyarlanabilir (K1, K2, K4, K10, K11, K13), uyarla-

namaz (K5, K14, K15), ekonomik destek sağlanırsa olabilir (K7, K9, K12) şeklinde görüşler bildirilmiştir (Tablo 10.).

Tablo 11. Türkiye ve ABD Basketbolunun Farklılıkları Temasında Örnek İfadeler ve Katılımcılar

Tema	Kodlar	Örnek İfadeler	Katılımcılar
Türkiye ve ABD Basketbolunun Farklılıkları	Sosyo-ekonomik durumun farklılığının olması	Amerika'daki insanların yaşadığı sosyo-ekonomik durumla bizim yaşadığımız sosyo-ekonomik durum ne yazık ki bir değil. (K7)	K7, K9, K10
	Okullarda basketbol sporuna önem verilmemesi	Bizdeki eğitim sisteminden kaynaklı olduğunu düşünüyorum. (K2)	K2, K11
	Sunulan imkânlardan (ekipman, soyunma odaları, spor salonları, sponsor) faydalanmanın Amerika'da daha yüksek olması	Soyunma odaları ve malzemeler Amerika'da çok daha iyi durumda olduğunu söyleyebilirim. (K3)	K3, K15
	Spora bakış açısının farklılığının olması	İki ülke arasında spora bakış açısı çok farklı. (K5)	K5, K6
	Türkiye'de burs imkânının olmaması	Amerika'da okul bursu varken, Türkiye'de böyle bir burs imkânı yok. (K1)	K1
	Medya ile ilişkili olması	Bu farklılığının medyadan kaynaklandığını düşünüyorum. (K12)	K12

Katılımcıların 'Türkiye ve ABD basketbolunun farklılıkları' temasında verilen cevaplarda sosyo-ekonomik durumun farklılığının olması (K7, K9, K10); okullarda basketbol sporuna önem verilmemesi (K2, K11); sunulan imkânlardan (ekipman, soyunma odaları, spor salonları, sponsor) faydalanmanın Amerika'da daha yüksek olması (K3, K15); spora bakış açısının farklılığının olması (K5, K6); Türkiye'de burs imkânının olmaması (K1); medya ile ilişkili olması (K12) görüşleri verilmiştir (Tablo 11.).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Basketbolun Türkiye'ye gelişinden itibaren Türk altyapılarında günümüze kadar gelen süreç içerisinde birçok somut farklılıklar gerçekleşmiştir. Bu farklılıklar günümüz Türk basketbolunda olumlu ve olumsuz sonuçlar doğurmuştur. Dünyada gelişmekte olan teknoloji ve üretimin günümüze etkileri olumlu etkenler olarak söylenebilir. Bu araştırmanın sonucunda en yüksek bulunan tema Türk basketbolunda altyapının genel durumu  $f(17)$  iken en düşük bulunan tema antrenör-sporcu ilişkisindeki sorunlar  $f(3)$  olarak belirlenmiştir. Buna neden olarak antrenör ve sporcuların jenerasyonların farklı olması ve sporcuların çift kariyer ile hayatla-

rına devam etmesi gösterilebilir. Yabancı oyuncuların artışı, kadın ve erkek oyuncu eşitsizliği, eğitim ve sporun bir arada yürütülmesi gibi birçok olumsuz yönler bildirilse de altyapı takımlarının durumunun iyi olduğu, malzeme ve teknoloji açısından günümüzün daha iyi şartlara sahip olduğu gibi olumlu yönler de bulunmuştur.

Levent'in (2010) İstanbul basketbol altyapı liglerinin yönetimlerinin işletmecilik boyutunda irdelenmesi amacıyla yapmış olduğu araştırmaya İstanbul liglerinde mücadele eden altyapı kulüplerinin %79'u katılmış ve bu araştırmada altyapının kalkınması için kulüplere daha geniş imkânlar sağlanması önerilmiştir. Bunun yanı sıra kulüplerin kâr amacı olmasa bile sportif organizasyonlarda kendi içlerinde birer işletme oldukları ve İstanbul'da maç oynanabilecek tesislerin yeterli sayıda bulunmaması vurgulanmıştır. Bu araştırmada ise Türkiye altyapı basketbol sisteminin ve bu sistemde bulunan kulüplerin, geçmişe göre malzeme ve ekipman konusu açısından daha gelişmiş olsa da yeterli sayıda ve kalitede sporcu yetişmediği ve geçmişte yetişen sporcuların günümüze oranla daha iyi olduğu katılımcıların çoğu tarafından belirtilmiştir. Kulüplerin herhangi bir maddi ve manevi destek alamaması bünyelerinde bulunan sporcuların ve ailelerinin maddi güçlerine bağımlı olmasına neden olmaktadır. Buna ek olarak, sporcuların hem eğitim hem de basketbol kariyerlerinde destek bulamamasından dolayı sporcular kişisel gelişimlerini güçlendirmek adına bir hamle yapamamakta ve gelecekte eğitim veya basketbolda devam etme konusunda bir tercih yapmak zorunluluğu yaşamaktadırlar, sonuç olarak da basketbolu bırakmaktadırlar. Kulüpleri denetleyen, sporcuların geleceğe yönelik aktif basketbol yaşamlarını sağlayacak herhangi bir kuruluş ve istatistiksel izlenimini sağlayan bir organizasyon da bulunmamakta ve birçok genç yetenek keşfedilememektedir.

Türkiye'de basketbolda kadın ve erkek sporcu sayılarına bakıldığında tüm yaş kategorilerinde 55.920 erkek ve 12.684 kadın basketbol sporcusunun bulunduğu erkeklerin kadınlara göre %64 oranında daha fazla olduğu tespit edilmiştir (TBF, 2020). ABD'de ise Division3 de toplam 7.452 erkek ve 5.688 kadın üniversite oyuncusu, Division2 de toplam 4.372 erkek ve 4.012 kadın üniversite oyuncusu, Division1'de toplam 1859 erkek ve 1656 kadın üniversite oyuncusu bulunmakta ve sadece üniversite liglerinde bulunan toplam erkek sayısı 13683 ve kadın sporcu sayısı 11352'dir. ABD'de erkekler kadınlara göre sadece %8 oranında daha fazladır (NCAA D1, D2, D3, 2021). Bu araştırmada katılımcıların cevaplarına bakıldığında Amerika'daki altyapılarda, lise ve üniversite liglerinde oynamanın yolu hem iyi ve başarılı bir öğrenci olmak hem de başarılı ve yetenekli bir sporcu olmaktan geçtiği sonucu bulunmuştur. Altyapılara verilen değer, aynı zamanda öğrenci-sporcuların eğitimine verilen değer ile eşittir. Bu sonucu destekler nitelikte, DiFiori ve arkadaşları birçok ebeveyn ve genç spor-



cunun, erken dönemde uzmanlaşmamanın onları sporla ilgili hedeflerine ulaşmada dezavantajlı duruma düşüreceğinden endişe duyduklarını belirtirken ABD’de sekizinci sınıfa kadar gelen öğrencilerin bir üniversite programına katılmaları nedeniyle, koleje dâhil olma sürecinin önemli bir sorun olduğu bildirilmiştir (DiFiori vd., 2017, s. 142-143).

Lise ve üniversite ligleri, Türkiye’de hem sporcular hem de izleyiciler açısından yeteri kadar ilgi görmemektedir. Eğitim ve öğretim gören öğrenciler günlerinin çoğunu okulda geçirmektedirler (Varol, 2017, s. 37-58). Lise ve üniversitelerde bulunan öğrenciler arasında keşfedilmemiş büyük bir potansiyel basketbol oyuncusu havuzu olmasına rağmen lise ve üniversite ligleri değer bulamamaktadır. Ayrıca okullarının takımlarında oynayan öğrencilerin herhangi maddi teşvik, beslenme veya barınma ihtiyaçları okul tarafından verilen sporcu bursu olmaması nedeniyle karşılanmamaktadır. Araştırmamız sonucunda lise ve üniversite liglerine devletin kesin bir katkısı olmasının, yurt dışındaki fırsatlardan faydalanabilmek amacı ile spor ve eğitim hayatını Amerika gibi ülkelerde devam ettiren öğrenci-sporcularımızın yurt içerisindeki lise ve üniversite liglerimizde kalmalarının sağlanabilmesi gerektiği görüşü belirtilmiştir. Fakat spor salonlarının yetersizliği, medyanın bu liglere önem vermemesi ve okul takımı antrenörlerinin genellikle beden eğitimi öğretmenlerinden oluşması gibi olumsuz etkenler bulunmaktadır. Lise ve üniversite liglerinin yetersiz olmasının uzun vadede düzelemeyeceği görüşü bulursa da burs sistemi ve draft sisteminin bir benzerinin bu liglere getirilmesi ile Türk basketbol altyapısında daha olumlu yönde gelişim göstereceği sonucu bulunmuştur.

Alanyazında Türk basketbol antrenörleri ile yapılan araştırmalarda antrenörlerin liderlik gücü algısı (Konter, 2007, s. 85); sporcu ve antrenör iletişim düzeyi (Selağzı ve Çepikkurt, 2009, s. 11) ile sporcu, antrenör ve yönetici iletişimsel yapısı (Şahin, Kaya, Bastık ve Donuk, 2011, s. 30) incelenmiştir. Basketbol antrenörlerinin de içinde bulunduğu araştırmada 22 yıl ve üzeri spor yapma süresi olan sporcuların 7 yıl ve altı spor yapma süresi olan sporculara göre antrenörlerinin iletişim becerisini daha yüksek seviyede algıladığı tespit edilirken profesyonel ve amatör sporcuların antrenör iletişim becerisi algısı ve kaygı düzeylerine yönelik olarak yapılacak araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilebileceği söylenmiştir (Ateş, Yıldız ve Yıldız, 2018, s. 40-42). Türkiye Basketbol Erkekler 1. Ligi’nde (Beko Basketbol Ligi) sporcuların, antrenörleri ile ilgili algıladıkları liderlik davranışlarının ve antrenörlerin gerçek liderlik davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada sadece eğitim tipi lidere ilişkin olarak sporcu algısı ve antrenörün gerçek davranışı arasında bir ilişki bulunmuştur (Başer, 2009, s. 1). Antrenörlerin sporcu ailesine ilişkin metaforik algılarının incelendiği araştırmada ise, içinde basketbol antrenörlerinin de bulunduğu antrenörlerin sporcu ailesini farklı anlamlara gelen olumlu ve

olumsuz metaforlarla tanımladıkları söylenmiştir. Antrenörlerin bir kısmı, sporcu ailesini destekleyici, yol gösteren/yönlendiren ve temel yapı olan gibi olumlu metaforlara benzetirken; bir kısmı ise sporcu ailesini kene, haşere ve rampa gibi olumsuz metaforlara benzetmiştir (Sarı ve Şahin, 2021, s. 121).

Bir öneri olarak ABD'deki sistemin Türkiye'de gerçekleştirilebilirliği konusunda sorulan soruya verilen cevaplardan %49,99'u uyarlanmasının olumlu olacağı, %24,99'u ekonomik şartlar sağlanır ve destek verilirse olabileceği, %24,99'u ise bu sistemin Türkiye'de olumsuz sonuçlar doğuracağı görüşündedir. Bu oranları olumlu ve olumsuz olarak ayırmak gerekirse %74,99 oranında olumlu, %24,99 oranında ise olumsuz görüş belirtildiğini söyleyebiliriz. Araştırma sonucumuzu destekler nitelikte, Ötken ve Çolakoğlu yaptıkları araştırmada NBA'de uygulanan Salary Cap sisteminin; ligin marka değerini ve rekabetin sürdürülebilirliğini olumlu yönde etkileyeceğini bildirirken kulüplerin ekonomik sisteminin daha iyiye gideceğini de vurgulamıştır. Ayrıca mali durum göz önünde bulundurularak benzer sistemin Türk basketboluna uyarlanması önerilmiştir (Ötken ve Çolakoğlu, 2017, s. 963).

Sonuç olarak, Türkiye'de basketbol altyapı takımlarının koşullarının elverişli olmadığı bulunmuştur. Türkiye ile ABD basketbol altyapı sistemi karşılaştırıldığında katılımcılar tarafından en çok sosyo-ekonomik durumun farklılığı belirtilmiştir. ABD sisteminin Türkiye'ye getirilmesi konusunda ise katılımcılarımızın çoğu olumlu görüş bildirmesine rağmen ekonomik şartların göz önünde bulundurulması gerektiği de vurgulanmıştır.

İl temsilciliklerinin ihtiyaç duyduğu kaynağın TBF ve Gençlik ve Spor İl müdürlükleri tarafından yeterli düzeyde sağlanabilmesi için uygun yapılandırmaların planlanarak altyapı takımlarının koşullarının iyileştirilmesi önerilebilir. Bu sayede Türkiye'de basketbol altyapı takımları kendi bünyelerinde ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeye gelebileceği öngörülmektedir. Ayrıca Türkiye'de sporcuların kariyer beklentilerinin yeniden gözden geçirilerek küresel ekonomik şartlara uygun hale getirilmesi ve çift kariyere yönelik teşviklerin arttırılması çalışmaları yapılabilir. Buna ek olarak, spor bilimleri alanında bu konuya yönelik bir ölçek geliştirilerek örneklem sayısının büyütülüp nicel araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Ateş, C., Yıldız, Y. ve Yıldız, K. (2018). Profesyonel basketbol ve voleybolcuların antrenör iletişim beceri düzeyleri algısı ve sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(3), 40-52.
- Ayas, H. ve Biçer, T. (2021). Geçmişte lisanslı basketbol oynayan bireylerin hedef yönelimleri ve sporu sürdürme biçimleri ilişkisinin incelenmesi. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 220-229.
- Ayyıldız, E. (2018). Amerika Basketbol Ligi (NBA) maç sonuçlarının yapay sinir ağları ile tahmini. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 40-53.
- Başer, T. (2009). *Türkiye basketbol erkekler 1. Ligi'nde (Beko basketbol ligi) görev yapan antrenörlerin algılanan liderlik özellikleri ile gerçekte var olan liderlik özelliklerinin incelenmesi ve yeni bir model önerisi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Benoot, C., Hannes, K. ve Bilsen, J. (2016). The use of purposeful sampling in a qualitative evidence synthesis: A worked example on sexual adjustment to a cancer trajectory. *BMC Medical Research Methodology*, 16(1), 1-12.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chepyator-Thomson, J., Turcott, R. ve Smith, M. L. (2016). Exploring migration patterns and university destination choices of international student-athletes in NCAA Division I men's basketball (2004-2014). *International Journal of Sport Management*, 17(4), 576-592.
- Creswell, J.W. (2013). *Qualitative methods. In research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4. Baskı). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K. ve Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 4(1), 95-107.
- DiFiori, J. P., Brenner, J. S., Comstock, D., Côté, J., Güllich, A., Hainline, B. ve Malina, R. (2017). Debunking early single sport specialisation and reshaping the youth sport experience: an NBA perspective. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 142-143.
- Fan, Y. W. ve Fan, X. (2014). Comparative analysis of the professional situations and system of television basketball commentator in China and America. *Advanced Materials Research*, 989, 5033-5036.
- Granit, A. (2019). *Adanmak*. İstanbul: Can Sanat Yayınları.
- Hürriyet (2004). Basketbola Başlama Yaşı 7. 01.07.2021 tarihinde <https://www.hurriyet.com.tr/basketbola-baslama-yasi-7-281269> adresinden alınmıştır.
- Kara, O., Pehlivan, M., Tiryaki, K. ve Bayhan, M. A. (2017). Türkiye basketbol

liglerinin rekabet yapısı ve spor endüstrisi ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 213-237.

Konter, E. (2007). Antrenörlerin ve sporcuların cinsiyetlerine göre liderlik gücü algıları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 85-90.

Lee, J. ve McFarlin, J. (2015). A European solution to America's basketball problems: Reforming amateur basketball in the united states. *Harvard Journal of Sports & Entertainment Law*, 6, 96-158.

Levent, C. (2010). *İstanbul basketbol altyapı liglerinin işletmecilik boyutunda yönetimi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Lopez, K. A. ve Willis, D. G. (2004). Descriptive versus interpretive phenomenology: Their contributions to nursing knowledge. *Qualitative Health Research*, 14(5), 726-735.

Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage

NCAA (2021). 03.06.2021 tarihinde <https://www.ncaa.org/> adresinden alınmıştır.

NCAA, D1 (2021). 03.06.2021 tarihinde <https://www.ncaa.org/d1> adresinden alınmıştır.

NCAA, D2 (2021). 05.06.2021 tarihinde <https://www.ncaa.org/d2> adresinden alınmıştır.

NCAA, D3 (2021). 05.06.2021 tarihinde <https://www.ncaa.org/d3> adresinden alınmıştır.

Ötcan, C. Ç. ve Çolakoğlu, T. (2017). NBA'de uygulanan Salary Cap sistemi ve Türkiye basketbol liglerine uyarlanabilirliği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 963-975.

Özçakır, S. (2019). Geçmişten günümüze Amerikan okul sporları sisteminin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 13-23.

Öztürk, H., Akın, A. ve Damar, D. (2016). Velilerin çocuklarını basketbol okullarına gönderme sebeplerinde etkili olan nedenlerin tespiti. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 1-12.

Sarı, İ. ve Şahin, D. (2021). Sporcunun ailesi kene gibi zararlı mı kale gibi güvenli mi? Antrenörlerin sporcuların ailesine yönelik metaforik algıları. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 110-23.

Selağzı, S. ve Çepikkurt, F. (2009). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.

Sevim, O. ve Suveren, S. (2009). Türk ve Amerikan basketbolcularının oyun anlayışına bir bakış. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 30-40.

Sunay, H. (2000). Türkiye'de sporun yaygınlaştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 147, 64-66.

- Suri, H. (2011). Purposeful sampling in qualitative research synthesis. *Qualitative Research Journal*, 11(2), 63-75.
- şahin, S., Kaya, B., Bastık, C. ve Donuk, B. (2011). Türkiye kadın basketbol takımlarındaki sporcu, antrenör ve yöneticilerinin iletişimsel yapısının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 30-41.
- şen, C. (2000). *Basketbol teknik*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- TBF (2020). 2019-2020 Sezonu Altyapı Faaliyetleri şampiyona Sirküleri. 15.06.2021 tarihinde <https://www.tbf.org.tr/haber/2019-2020-sezonu-alt-yapi-faaliyetleri-sirkuleri-yayinlandi> adresinden alınmıştır.
- Türnüklü, A. (2000). Eğitim bilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilir nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24(24), 543-559.
- Varol, R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Wimmer, R.D. ve Dominick, J.R. (2014). *Mass media research: An introduction* (10. Baskı). Wadsworth, Boston: Cengage Learning.
- Yamaner, F. (2001). *Beden eğitimi ve sporda temel ilkeler*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Yenal, M. (2004). Basketbolda Sorunlar ve Çözüm Önerileri. 15.06.2021 tarihinde NTV-MNSCB <http://arsiv.ntv.com.tr/news/252135.asp#TO> adresinden alınmıştır.
- Yıldırım, A. ve şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (6. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.



# Chapter / Bölüm 3

YAŞLILIK VE EGZERSİZ

*Fatmanur ER<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, fatmanur.er@atauni.edu.tr

## GİRİŞ

Dünya yaşlı nüfusu her geçen gün hızla artmaktadır. 2030 yılına kadar 65 yaş üstü yaşlı yetişkinlerin nüfusun %20'sini oluşturacağı (Nied ve Franklin, 2002) ve 2050 yılına kadar dünya çapında 60 yaş ve üstü insan sayısının %21,1 veya 2 milyar olacağı tahmin edilmektedir (Sander vd., 2015). Ülkemiz de dünyada yaşanan demografik sürece benzer şekilde hızla yaşlanmaktadır. Türkiye'de yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2019 yılında %9,1'e ulaşmıştır ve bu artışın hızla devam edeceği öngörülmektedir (TUİK, 2019)

Hızlı nüfus yaşlanmasıyla birlikte, fiziksel yeteneklerini yeniden kazanmak, sürdürmek veya geliştirmek için bilgi, tavsiye, destek veya tedavi arayan yaşlıların sayısı da hızla artmaktadır. Genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında, 65 yaşın üzerindeki kişilerde osteoartrit, diyabet, depresyon, inme ve Parkinson hastalığı gibi kronik rahatsızlıkların insidansı daha yüksektir (WHO, 1996). 65-100 yaş arası bireylerin en az bir kronik rahatsızlığı vardır ve bu sayı ilerleyen yaşla birlikte artmaya devam etmektedir (Hoffman vd. 1996, Rice vd. 1996). Yaşlı insanlar, sadece nüfusa göre daha yüksek düzeyde engelliliğe sahip olmakla kalmazlar, sağlık hizmetlerinin yoğun kullanıcıları olarak tıbbi hizmetler üzerinde ciddi bir yük oluştururlar. (Hoffman vd.,1996; Hopman-Rock vd., 1997). Bu nedenle, yaşlı bakımı sektöründeki sağlık bakım maliyetlerinin önümüzdeki 50 yıl içinde önemli ölçüde artması beklenmektedir (Baum, 1998).

Yaşlanma sürecinde organizmada fizyolojik ve psikolojik birtakım gerilemeler görülür ve bu duruma bağlı olarak bireyin yaşam kalitesi düşer. Hareketsizlik, yaşlı insanların sağlığının önündeki en önemli engeldir. Hareketsizlik kondisyon kaybı, kilo alımı, kardiyovasküler hastalık, ileriki yaşamda osteoartrit ve depresyon ile ilişkilendirilebilir. Uzun süreli hareketsizlik ve yerleşik bir yaşam tarzı da bazı yaşlı bireylerde osteopeni ve sarkopeniye yatkınlık yaratabilir ve bu da sakatlığa katkıda bulunabilir (Morris ve Shoo, 2004).

Yaşlı insanlarda fiziksel aktivitenin azalmasının pek çok nedeni vardır. Bunlar içerisinde engellilik, zaman eksikliği, güven eksikliği, egzersiz yapma becerisi hakkındaki yanlış kanılar, egzersizin yararları ve ihtiyacı hakkında bilgi eksikliği öncelikli sırada gelir. (Smith ve diğerleri, 1999). Televizyon izlemek ve bilgisayar kullanmak gibi hareketsiz boş zaman etkinlikleri de son zamanlarda yaşlılarda artmıştır (McGinnis, 1995). Bu doğrultuda yaşlı yetişkinleri harekete geçirecek sağlığı geliştirici programların önemi artmaktadır. Çok sayıda çalışma terapötik egzersizler ve fiziksel aktivite gibi sağlığı geliştirme programlarının, yaşlı insanlarda birçok hastalığın başlangıcının, ilerleme hızının ve ciddiyetinin önlenebi-



leceği, en aza indirilebileceği veya geciktirilebileceğini ortaya koymuştur (Morris ve Shoo, 2004).

### YAŞLANMA VE YAŞLANMANIN ALT BOYUTLARI

Yaşlanma, vücudun yeni hücre oluşturmadaki zayıflığı ve mevcut hücrelerin fonksiyon göremez hale gelmesiyle organizmada zamanla oluşan yapısal ve fonksiyonel değişikliklerin toplamıdır.

Yaşla karakterize edilen hücresel işlev bozukluğunun nedenleri, birincil veya ikincil yaşlanma olarak tanımlanır. Birincil yaşlanma, hastalık ve çevreden bağımsız olarak hücresel yapının ve fonksiyonun kaçınılmaz bir şekilde bozulmasını içerir. Bu bağlamda, müdahale ne olursa olsun yaşlanma kaçınılmazdır. Buna karşılık, ikincil yaşlanma, önlenebilir yaşam tarzı ve çevresel maruziyet nedeniyle hücresel bozulmayı içerir. Bu nedenle, ikincil yaşlanma, özellikle yaşam tarzı değişiklikleri için yapılan müdahaleler umut verici fırsatlar sunar. Özellikle hareketsizlik ve sedanter davranış şekli, yaşlanan fizyolojik sistemlerle büyük ölçüde ilişkilidir (Sullivan ve Pomidor, 2015).

Yaşlanma kavramı kronolojik, biyolojik, fizyolojik, psikolojik, sosyal ve toplumsal olmak üzere farklı boyutlar ile tanımlanır.

**Kronolojik Yaşlanma:** Bireyin doğumu ile başlayan ve yaşamın ilerlemesi ile geçirdiği fizyolojik ve anatomik değişimleridir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) kronolojik sınıflamasında üç dönem esas alınmaktadır.

65-74 yaş genç yaşlılık

75-84 yaş ileri yaşlılık

85+ çok ileri yaşlılık, olarak adlandırılmaktadır (Tümerdam,2006).

**Biyolojik yaşlanma** Bireyin anne rahmine düştüğü andan itibaren başlayıp gelişim sürecinde hücrelerin değişim göstermesidir (Tümerdem, 2006).

**Fizyolojik yaşlanma:** yaşlanma ile birlikte vücudun fizyolojik olarak yeterliliğinin azalması olarak tanımlanır. Vücut bileşimi, endokrin sistem, kalp damar sistemi, iskelet-kas sistemi, sindirim sistemi, karaciğer, beyin, akciğerler ve böbreklerde yetersizlikler görülmeye başlar (Hablemitoğlu ve Özmete, 2010).

**Psikolojik yaşlanma:** Bireylerin yaşlanmayla birlikte duygu ve davranışsal uyum yeteneğinde meydana gelen değişimleri tanımlar. Anılarda yaşama, geçmişe özlem, geçmişe takılı kalma, gelecek korkusu, kaygı ve üzüntülerin psikolojik çöküntü yaratma durumudur (Tümerdem, 2006).

**Sosyal Yaşlanma:** Bireylerin yaşlanmayla birlikte toplum içinde sergiledikleri rollerini, statülerini, sosyal alışkanlıklarını ve sosyal ilişkilerindeki değişimi tanımlar.

**Toplumsal yaşlanma** Bireylerin toplum içindeki yaşamı, çalışma hayatı ve sosyal iletişim becerilerinin ve yeteneğinin azalması olarak tanımlanır.

Toplumsal yaşlanma doğumda beklenen yaşam süresi ve toplumun ortalama yaşı göstergeleri bağlamında değerlendirilmektedir (Hablemitoğlu ve Özmete, 2010).

Toplumlar yaşlı popülasyon açısından 4 gruba ayrılırlar:

**Genç Toplumlar:** 65 yaş ve üzeri nüfusun tüm nüfusa oranının %4'ten az olduğu toplumlardır.

**Erişkin Toplumlar:** 65 yaş ve üzeri nüfusun tüm nüfusa oranının %4-6,9 arasında olan toplumlardır (Çin gibi Doğu Asya, Güney Amerika bölge ülkeleri).

**Yaşlı Toplumlar:** 65 yaş ve üzeri nüfusun tüm nüfusa oranının %7-10 arasında olduğu toplumlardır (Türkiye, Kanada, Avustralya, Japonya)

**Çok Yaşlı Toplumlar:** 65 yaş ve üzeri nüfusun tüm nüfusa oranı %10'un üzerinde olan toplumlar. Gelişmiş Avrupa ülkeleri genellikle bu gruptadır.

## YAŞLANMA TEORİLERİ

Yaşlanmanın biyolojik sürecini açıklamak için birçok teori öne sürülmüştür. Önerilen teoriler genellikle iki görüş kapsamında açıklanır: **hücreesel yapısal hasara dayalı teoriler** ve **programlanmış hücreesel yaşlanma teoriler**. Yapısal hasara dayalı teoriler, yaşlanmayı hücrelerde zamanla biriken moleküler hasara bağlar, bu da hücrelerin bozulmasına ve arızalanmasına neden olur. En yaygın olarak kabul edilen yapısal hasar teorisi, oksidatif hücre hipotezine dayanan **serbest radikal teorisi**dir. Bu teoriye göre, bir ömür boyu serbest radikallere kümülatif olarak maruz kalmak, sonunda hücrelere zarar verecek şekilde işlevlerini bozar. Serbest radikal maruziyeti, aşınma ve yıpranma, hatalı yeniden yapılanma, immün baskılama ve mitokondriyal hasar şeklinde hücreesel hasara neden olabilir (Sullivan ve Pomidor, 2015). Bu teoriye göre, doğduğumuz andan itibaren metabolizmada sürekli maruziyet sonucu oluşan hücre hasarına karşı vücutta kendini koruyabilmek adına antioksidan dediğimiz bir savunma sistemi geliştirmiştir. Vücudumuzda bu iki sistem (oksidan ve antioksidan) bir denge içindedir. Dengenin bozulması durumunda vücut sistemleri hasara uğrar ve kanser, ateroskleroz gibi ciddi hastalıklara zemin hazırlayarak kişiyi ölüme kadar götürebilir. Hücreesel hasar teorileri içinde ön plana

çıkan ikinci teori ise **çapraz bağlanma teorisidir**. Bu teoriye göre yaşlanma süreci içinde organizmada indirgenmiş şeker, proteinlerle birleşir ve glikasyonun son ürünleri olan AGE (Advanced Glycation End Products) birikmesine neden olarak proteinlerin yapısını bozar, hücre ve dokulara zarar verir. Teori, kolajen sertleşmesi, damar tıkanıklığı, diyabet, göz lensi bulanıklığı (katarakt), sinir fonksiyon kaybı, böbrek ve karaciğer problemleri, diyabet gibi yaşla ilişkili birçok hastalığın çapraz bağlantılara ve glikoza bağlı olabileceğini öne sürer (Günay vd., 2018). Hücrenel yapısal hasara dayalı teorilerin aksine programlanmış yaşlanmam teorileri, yaşlanmayı hücrenel kaderi belirleyen içsel bir biyolojik saate bağlar. Programlanmış yaşlanmaya göre, vücuttaki her hücrenin önceden belirlenmiş bir ömrü vardır ve bu süre boyunca işlev görür ve bu sürenin sonunda hücre eskir. Bu program için geçerli en yaygın teori **telomer teorisidir**. Bu teori yaşam süresi ile hücre bölünmesi arasında bir ilişki olduğunu ileri sürer. Hücrelerimiz bölünmesi sırasında kromozomların uç kısımlarında bulunan ve DNA'nın bütünlüğünü koruyan "telomer" adı verilen yapılar görev alır. Telomerlerin her hücre döngüsünde ortalama 50–150 baz çifti kısadır. Kısalan telomer, ileri hücre çoğalmasını önleyen mekanizmaları da aktive ederek hücrenin bölünme sayısını sınırlar ve belli bir noktadan sonra telomer uzunluğu kritik noktaya ulaşır ve bölünme durur. Ardından hücrenel yaşlanma ve ölüm gerçekleşir. Düzenli fiziksel aktivite, hareketsiz bir yaşam tarzına kıyasla daha uzun iskelet kası telomer uzunluğu ile pozitif bir ilişki içindedir (Er, 2020).

Spesifik neden ne olursa olsun, öne sürülen yaşlanma teorilerinin çoğu, ilerleyen yaşla birlikte fizyolojik düşüşlerin temelinde hücrenel işlev bozukluğunun olduğu konusunda hemfikirdir. Kümülatif hücrenel disfonksiyonda, hücreler dokuların, organ fonksiyonlarının, organ sistemlerinin ve organizmanın genel homeostazının bozulmasına yol açan fonksiyon yeteneklerini kaybederler. Organ fonksiyonunda ve fizyolojik kapasitede yaşlanma ile ilişkili ilerleyici ve kümülatif bozulmaya yaşlanma adı verilir. Yaşlanma, hücrenel işleyişin zayıflamasından kaynaklanan bir süreç olarak kabul edildiğinden, yaşlanmayı değiştirmeye yönelik yaklaşımlar, kümülatif hücrenel hasarın azaltılmasını hedeflemelidir. Müdahaleleri en iyi şekilde hedeflemek için, hücrenel yaşlanmanın nedenleri, içsel genetik bağışın yanı sıra araya giren çevresel ve yaşam tarzı faktörlerine odaklanılarak dikkatlice incelenmelidir. Yaşla karakterize edilen hücrenel işlev bozukluğunun nedenleri, birincil veya ikincil yaşlanma olarak tanımlanır. Birincil yaşlanma, hastalık ve çevreden bağımsız olarak hücrenel yapının ve fonksiyonun kaçınılmaz bir şekilde bozulmasını içerir. Bu bağlamda, müdahale ne olursa olsun yaşlanma kaçınılmazdır. Buna karşılık, ikincil yaşlanma, önlenbilir yaşam tarzı ve çevresel maruziyet nedeniyle hücrenel bozulmayı içerir. Bu nedenle, ikincil yaşlanma, özellikle yaşam tarzı

faktörleri için müdahaleler için umut verici fırsatlar sunmaktadır. Özellikle hareketsizlik ve sedanter davranış şeklindeki fizyolojik kullanılmama, yaşlanan fizyolojik sistemlerle büyük ölçüde ilişkilidir (Sullivan ve Pomi-dor, 2015).

### **Kas İskelet Sisteminde Yaşlanmaya Bağlı Meydana Gelen Değişiklikler**

İskelet kasları, postürün korunmasında, eklemlerin stabilize edilmesinde, vücudun hareket ettirilmesinde ve vücut ısısının düzenlenmesinde önemli bir rol oynar. İskelet kasındaki yaşa bağlı değişiklikler, normal yaşlanmada oldukça yaygındır; şiddetli olduğunda, bu durum sarkopeni olarak adlandırılır. Kas kütlesi kaybı genellikle 40 yaşında başlar ve 80 yaşına gelindiğinde, kas kütlesi hızla ilerleyerek yarıya iner ve yağ kütlesi genç yetişkine kıyasla iki katına çıkar. Güç ve hareketlilikteki kayıplar, kas kütlesindeki azalmaya eşlik eder, öyle ki, düşük kas kütlesine sahip bireylerin, normal kas kütlesine sahip olanlara göre fiziksel bir sakatlığa sahip olma olasılığı dört kat daha fazladır. Sarkopeni ortalama olarak 60 yaşındaki yedi kişiden birini ve 80 yaş ve üzerindeki her iki kişiden birini etkiler (Baumgartner vd.,1998).

Yaşlanma ile kaslarda görülen en belirgin değişiklik kas lifi ve sayısında azalmaya bağlı olarak genel kas boyutunda görülen azalmadır. 30 yaşındaki bir kişiyle karşılaştırıldığında, 72 yaşındaki bir kişinin medial vastus lateralis (uyluk) kasında %25 daha az kas lifi olabilir (Lexell vd., 1986). Bununla birlikte yaşlanma süreci kas kompozisyonu, miyofibril ve kontraktıl doku miktarındaki azalma ve bağ doku miktarındaki artış ile karakterizedir. Lif kaybı en çok yüksek kuvvet üretme kabiliyetine ve hızlı kasılma hızlarına sahip liflerde, tip II liflerde belirgindir. Tip II liflerin kaybı, yaşlanan kasın daha kısa süreli, daha yüksek yoğunluklu enerji ve hareketler üretme kapasitesini sınırlar. Bu değişikliğe eşlik eden, yavaş oksidatif liflerin, tip I liflerin oranı daha yüksektir. Sonuç olarak, tüm kas lifi bileşimi yorgunluğa dirençli ve yavaş kasılma hızı özelliğine sahip tip I liflere doğru kayar. Daha yüksek kasılma hızına sahip olan tip II liflerdeki meydana gelen kayıp, kasın maksimum kuvvet üretme yeteneğini etkiler. İskelet kasındaki bu değişiklikler deşikendir, özellikle hareketlilik ve hareketten sorumlu bacak kasları en büyük düşüşleri yaşar (Kirkeby ve Garbarsch, 2000). Yaşlanmayla birlikte kas liflerinde görülen azalmanın ana nedeni kas atrofisi ve motor birim kaybıdır. Dolayısıyla bu durum yaşlı yetişkinlerde belirli kasların kullanımının azalmasına bağlıdır. Yaşlanmayla birlikte sinir iletimi yavaşlar, sinir lifleri küçülür ve motor birimler kaybolur. Bu değişiklikler meydana geldikçe, motor birimler yeniden düzenlenir ve sarkoplazmik retikulumdan kalsiyum salınımı engellenir. Bu da nöromusküler işleyişi bozar ve güçte düşüşlere katkıda bulunur.

İskelet kası, kasılma değişikliklerine ek olarak yaşlanmayla birlikte metabolik değişiklikler de gösterir. Glikozom sayısı azaldıkça glikojen metabolizması engellenir. Ayrıca, kasın aerobik metabolizma kapasitesi, kan akışının azalmasından kaynaklı kas içindeki miyogloblin, mitokondri ve kan damarlarının azalmasına neden olarak bozulur. Mitokondriyal fonksiyonda yaşa bağlı meydana gelen değişiklikler, kasların oksidatif kapasitesini bozar. İleri yaşla birlikte kas enzim aktivitesi, ATP sentezi, protein sentezi ve protein içeriği azalır.

Yaşlanma ile kas-iskelet sisteminin yapısal bütünlüğü azalır ve önemli ölçüde kemik kütlesi, kemik mineral içeriği, eklem kırıkdağı, yumuşak doku etkilenir. Hem erkeklerde hem de kadınlarda kemik kaybının 30 yaş civarında başladığı ve 50 yaşına kadar yılda yaklaşık %1'lik bir kayıp olduğu bildirilmektedir (Spirduso vd., 2005). Bu etkiler sonucu yaşla birlikte osteoporoz ve osteoartrit hızı artar, eklemlerde hareket aralığı azalır, esneklik kaybı görülür (Günay vd., 2018). Kadınlarda, menopozdan sonra yılda yaklaşık %2 ila %3 arasında kemik kaybı artar. Kadınlarda görülen yüksek kemik kaybı oranı, ileri yaşlarda kadınlar arasında daha yüksek osteoporoz ve kemik kırıkları oranına katkıda bulunur (Spirduso vd., 2005).

Yaşlı erişkinlerde, kas kütlesindeki azalmalara yağ kütlesindeki artışlar eşlik eder. 65 yaşındaki bir insanın yağsız dokusu genç insanlardan %25 daha azdır (Günay vd., 2018). İşlevsel olarak, düşük yağsız kütle toplam vücut kütle oranı, yürüme veya sandalyeden kalkma gibi hareketlilik görevlerinde performansı engelleyebilir. Bununla birlikte vücut kompozisyonu değişiklikleri, günlük aktivitelerde kısıtlılık, kaza oranlarında artış, bağımlılık durumu ve bakımevine kabul ile ilişkilidir.

### **Kardiyovasküler Sistemde Yaşlanmaya Bağlı Meydana Gelen Değişiklikler**

Yaşlanma, yapısal ve fonksiyonel değişiklikler nedeniyle kardiyorespiratuar fonksiyonel kapasitenin azalmasına neden olur. Yaşlanmayla birlikte fonksiyonel kapasite her on yılda yaklaşık %5-14 oranında azalır, öyle ki 80 yaşında bir kişinin kardiyorespiratuar fonksiyonel kapasitesi 20 yaşındakinin yaklaşık yarısı kadardır (Kasch vd.,1995).

Yaşlı erişkinlerde yaşlanan kalpte, hipertansiyon nedeniyle görülebene benzer şekilde miyokard hipertrofisi görülür, sol ventrikül kompliansı azalır, gevşemesi bozulur ve sol ventriküler erken dolumu azalır. Yaşla ilişkili arteriyel duvar sertliği; kalp dokusunun kollajen içeriği, özellikle kalp dokusunun epikardiyal ve endokardiyal katmanlarının artması nedeniyle meydana gelir. Artan kollajen içeriği ve azalan kompliansın bir sonucu olarak, yaşlanan kalp, artan eforla atım hacmini artırma kapasitesini kaybeder (Günay vd., 2018).

Kalbin yaşa bağlı fonksiyonel değişiklikleri dolma hızını etkiler. Kalp atımının erken diyastolik fazı, kalbin dolması için gevşediği zaman, daha uzun sürer. Bu durum, kalp odalarının diyastol sırasında başlangıçta gevşeme yeteneğinin daha yavaş olmasından kaynaklı olabilir. Ancak kalp geç diyastolik dönemde daha hızlı dolarak bu gecikmeyi telafi eder. Telafiden bağımsız olarak, yavaşlayan diyastolik dolum, yaşlanan kalbi düzgün çalışması için atriyal kasılmaya daha bağımlı hale getirir. Ayrıca kalp kapakçıklarındaki değişiklikler kalp fonksiyonlarını bozar. Kalp duvarlarına benzer şekilde, kalp kapakçıkları da kalsiyum birikintileri ve kollajen ile kalınlaşır. Kalınlaşma, özellikle mitral ve aort kapaklarının kapak fonksiyonlarını bozar. Örneğin, sol atriyum ile sol ventrikül arasındaki mitral kapak yaşlı erişkinlerde daha yavaş kapanır ve bu da kanın sol atriyumda birikmesine neden olur. Aort kapağının yavaş kapanması, ventriküllerde daha fazla kan kaldığı için kalpten kanın dışarı atılmasının azalmasına neden olabilir. Maksimal kalp hızındaki yaşa bağlı azalma, egzersizle kalp debisini artıramamaya da katkıda bulunur. Yaşla birlikte, maksimal kalp atış hızı 20 yaşında dakikada yaklaşık 200 atıştan 80 yaşında dakikada yaklaşık 145 atışa düşer. Maksimal kalp hızındaki yaşa bağlı değişiklikler, yaşlanmayla birlikte uzamış kalp kasılma ve gevşeme sürelerinden kaynaklanmaktadır. Sempatik sinir sistemi, kalbin uyarı ve iletim sisteminin başlangıcı olan Sinoatriyal (SA) düğümünün özelleşmiş hücrelerine sinyal göndererek eforla kalp atış hızında artışları başlatır. Yaşlanmayla birlikte fibröz doku ve yağ birikintileri bu sempatik sinyallere müdahale edebilirken SA düğümü de özelleşmiş hücrelerinin bir kısmını kaybeder. Bu sempatik girişim, yaşla birlikte kalp atış hızını ve dolayısıyla maksimal kalp debisini artırma yeteneğinin zayıflamasına neden olur (Sullivan ve Pomidor, 2015).

Yaşlı erişkinlerde kardiyak hipertrofi genellikle azalmış arteriyel kompliyandan (gevşeme) kaynaklanır. Dolaşım damarlarında arter duvarları kalınlaşıp kireçlendikçe arteriyel kompliyans azalır ve bu da kan akışına karşı direncin artmasına neden olur. Ayrıca sempatik sinir aktivitesine karşı vasküler hassasiyette azalma damar genişlemesini bozabilir. Azaltılmış damar çapı, kalbin daha büyük dirence karşı itmek için daha fazla çalışması gerekmesine neden olur. Aort gibi büyük arterlerde azalmış damar kompliyansı özellikle problemlidir. Bununla birlikte yaşlanmaya bağlı arterlerde fibröz plak oluşumu, elastik arterlerin azalmış esnekliği, zayıflamış venöz kapakçıklar ve endotelial işlevlerde azalma koroner hastalıklar için risk etmenidir (Sullivan ve Pomidor, 2015).

Çeşitli araştırmalar dayanıklılık ve aerobik egzersizlerin kardiyovasküler sistemdeki yaşlanmaya bağlı bu kümülatif değişiklikleri engelleyebileceği ya da yavaşlatabileceğini göstermiştir (Vigorito ve Giallauria, 2014).

## **Solunum Sistemde Yaşlanmaya Bağlı Meydana Gelen Değişiklikler**

Solunum sistemi, fonksiyonel kapasiteyi belirlemek için kardiyovasküler sistemle birlikte çalışır. Solunum sistemi, ortam havasından oksijeni, kılcal kanda gazların ( $O_2$  ve  $CO_2$ ) değişimi için akciğerlerin alveollerine iletir. Kalbe benzer şekilde, yaşlanan solunum sistemindeki yapısal değişiklikler yaşlı yetişkinlerde fonksiyonel kapasiteyi engelleyebilir. Yaşlanmayla birlikte solunum kaslarının gücü azalır ve akciğer dokusu elastikiyetini kaybeder, bu da alveollerin şişme ve sönme kabiliyetini azaltır. Sonuç olarak, sağlıklı genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında, yaşlı yetişkinlerin kapasite veya büyük hacimlerde hava alışverişi yapma yeteneği daha düşüktür. Vital kapasitedeki azalma, büyük ölçüde ekspirasyondan sonra akciğerlerde kalan hava hacminin veya rezidüel hacminin artmasından kaynaklanır. Ayrıca solunum kapasitesini sınırlayan, akciğerlerin alveollerindeki değişikliklerdir. Akciğerlerdeki alveol sayısı yaşlanma ile belirgin bir şekilde değişmezken alveol duvarları kalınlaşır. Alveol duvarlarının kalınlaşması, ortam havası ile kılcal kan arasındaki gaz değişimi için mevcut yüzey alanını azaltır. Sonuç olarak, oksijen değişim kapasitesi bozulur ve kana daha az oksijen geçer. Akciğerlerdeki kümülatif yapısal değişiklikler genellikle sağlıklı yaşlı erişkinlerde günlük yaşam görevlerini yerine getirme yeteneğini bozmazken, bu değişiklikler fiziksel olarak zorlu aktiviteler sırasında fonksiyonel kapasiteyi bozabilir. Daha yaşlı yetişkinler, uzun mesafelerde yürürken veya merdiven çıkarken solunum güçlüğüne zor nefes alma ve yorgunluk olarak fark edebilirler (Sullivan ve Pomidor, 2015).

## **Sinir Sistemde Yaşlanmaya Bağlı Meydana Gelen Değişiklikler**

Sinir sistemi, beynimizle beraber tüm vücut fonksiyonlarını kontrol eden bir bilgisayar gibi çalışır. Sinir sistemi, vücut tarafından işlenen tüm mesajları algılar, hücreler ağı sayesinde sinyalleri farklı bölgelere gönderir ve bu mesajlardan kaynaklanan eylemleri düzenler. Yaşlanmanın sinir sistemi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Nöronların sayısı azalır, verimi düşer ve mesajları alma, işleme, iletme süreçleri yavaşlar. Bu durum içsel ve dışsal uyaranlara daha yavaş tepki verilmesine neden olur. Dolayısıyla ileri yaşta sinir sisteminde görülen bu zayıflık bireylerin tahmine dayalı kontrol (bir değişiklik beklentisiyle hareketi başlatmak) seçeneğini kaybetmesine reaktif kontrole (düzeltici hareketi başlatmak için geri bildirim kullanmak) yönelmelerini sağlar. Bu değişikliklerin yanı sıra duyuşal bilgileri entegre etme yeteneğindeki değişiklikler, hız gerektiren görevleri verimli bir şekilde gerçekleştirme yeteneğindeki düşüşe katkıda bulunur. Düşük yanıt hızı, önemli ölçüde pratik öneme sahiptir, çünkü motorlu araç kullanmak, eğlence etkinliklerine katılmak ve düşmeleri önlemek gibi birçok görevi yeterince yerine getirmek için hızlı tepkiler gereklidir. Görme ve duyma gibi duyuşal algıdaki herhangi bir düşüş, reaksiyon süresini

daha da azaltacaktır. Reaksiyon süresi, hareket süresi, öngörü kontrolü ve duyusal algıdaki düşüşlerin tümü, genellikle yaşlanmayla ilişkili koordinasyon, denge ve çevikliğin azalmasından sorumludur. Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin sinir sisteminin işlevini sürdürmesi üzerinde dramatik bir etkisi vardır (Van Norman, 2010). Yaşlı yetişkinlerde reflekslerde yavaşlama, bellekte zayıflama, kelimeleri hatırlama ve yeni kelime öğrenme güçlüğü, hareketlerin yavaşlaması gibi değişimler gözlenmektedir. Yaşlılarda sinir sisteminin darbelere karşı cevabı azalır, bu nedenle darbelere karşı daha kırılğan ve hassastırlar (Genç vd., 2013). Yaşlanmayla nörotansmitter (sinir hücrelerindeki bilgi akışını sağlayan küçük kimyasal iletkenler) değişimler gözlenir. Bu durum ilerleyen yaşla birtakım hastalıkları da beraberinde getirir. Asetiltransferaz seviyesindeki azalmada Alzheimer, dopamin seviyesindeki azalmada Parkinson hastalığının görülmesi nörotransmitter değişimin sonucudur. İleri yaşla birlikte Hipokampal atrofi ve disfonksiyon artar. Hipokampal bozulmanın en önemli nedeni, beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) proteinindeki azalmaya bağlıdır. BDNF'nin değişimine bağlı olarak hafıza bozuklukları (demans), inme ve depresyon riskinde artış görülmektedir (Er, 2020).

### **Yaşlı Yetişkinler İçin Egzersizin Faydaları**

Fiziksel egzersiz, gözlemlenen yaşa bağlı fizyolojik azalmaların çoğunu önlemek için önemli bir stratejidir. Egzersiz, fonksiyonel kapasiteyi bozan yaşlanmanın, fizyolojik değişikliklerini yavaşlatır. Çalışmalar, egzersizin vücut kompozisyonundaki yaşa bağlı değişiklikleri hafifletebileceğini, psikolojik ve bilişsel refahı artırabileceğini, sakatlık risklerini azaltabileceğini ve genel ömrü artırabileceğini göstermektedir (Chodzko-Zajko vd., 2009; Singh, 2002). Egzersize verilen birincil adaptif yanıtlar, hem aerobik (dayanıklılık) hem de direnç (güçlendirme) eğitim türlerinden kardiyorespiratuar ve kas-iskelet sistemlerinde meydana gelir. Özellikle, aerobik egzersiz, gelişmiş kardiyovasküler diastolik fonksiyon yoluyla, yaşla birlikte dolaşım fonksiyonunun kaybını yavaşlatır. Ayrıca egzersiz, serbest radikal hasarını azaltarak ve nitrik oksit üretimini koruyarak kan damarı esnekliğini ve endotel fonksiyonunu iyileştirir (Binder vd., 2002).

Yaşlı erişkinlerde dayanıklılık egzersizi eğitimi, mitokondriyal biyogenez, kas oksidatif kapasitesi, mitokondriyal içerik, oksidatif enzim aktiviteleri, kas proteini sentez oranları, mitokondriyal protein gen transkriptleri ve mitokondriyal DNA kopya sayısı gibi önemli hücresel fonksiyonları artırır. Bununla birlikte egzersiz eğitimi metabolik işlevi geliştirir. Glikoz toleransında ve insülin duyarlılığında yaşa bağlı azalmalar, egzersize katılımı önlenir. Yaşlı yetişkinler için tasarlanmış egzersiz programları da düşme riskini ve insidansını azaltır (Van Norman, 2010).



Egzersiz, yaşam boyu işlevsel bağımsızlığı ve yaşam kalitesini destekleyen güçlü, verimli bir kas-iskelet sisteminin korunmasında kritik bir rol oynar. Hareketsizlik ve bunun sonucunda ortaya çıkan kemiklere uygulanan mekanik kuvvet, kemik değişimlerinde ve kemik kaybında anahtar faktörlerdir (Spirduso vd., 2005). Kemik kaybı, minimum travma ile kırık meydana gelecek seviyeye düştüğünde, kas-iskelet sisteminin bütünlüğü ciddi şekilde azalır. Kemik bu zayıflamış durumuna osteoporoz denir ve yaşlı kadınlarda yüksek kırık yüzdesinden sorumludur (Bloomfield ve Smith, 2003). Ağırılık kaldırma egzersizinin, özellikle direnç eğitiminin, kemik kaybını önlemeye ve kemik mineral içeriğini artırmaya yardımcı olduğu, osteoporozun önlenmesine katkıda bulunduğu kanıtlanmıştır (Hawkins vd.,2002; Spirduso vd., 2005). Egzersiz, kas kütlesi kaybını önlemeye ve geri kazanmaya yardımcı olur. Ayrıca, yağsız vücut kütesinin kaybı ve bunun sonucunda bazal metabolik hızdaki düşüşle yakından bağlantılı olan yağ birikimini de azaltabilir (Spirduso vd.,2005). Fiziksel aktiviteye katılım geç yaşta başlasa bile vücut kompozisyonunda olumlu değişikliklere neden olabilir.

Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kas esnekliğini koruyup iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Aynı eğitim programlarına katılan genç ve yaşlı katılımcılar arasında esneklikte benzer gelişmeler kaydedilmiştir (Smith ve Gilligan, 1989). Bununla birlikte düzenli egzersiz, yaşlı yetişkinlerde reaksiyon ve hareket sürelerinin yavaşlamasını en aza indirir. Araştırmalar, fiziksel olarak eğitilmiş yaşlıların, eğitimsiz yaşlılara göre çok daha hızlı tepki sürelerine sahip olduğunu ve egzersiz yoluyla daha hızlı tepki sürelerinin elde edilebileceğini göstermiştir. Sedanter yaşlı erişkinlerde aerobik egzersiz eğitiminin, tepki süresi, görsel organizasyon, hafıza ve zihinsel esneklik gibi birçok nöropsikolojik işlevi geliştirdiği gözlemlenmiştir (Van Norman, 2010).

Bu faydalara rağmen araştırmalar, fiziksel aktiviteye katılımın hem fiziksel aktivite süresi hem de gerçekleştirilen aktivitelerin yoğunluğu açısından yaşla birlikte azaldığını göstermektedir. 2007'de American College of Sports Medicine (ACSM), American Heart Association (AHA) ile birlikte yaşlı yetişkinler için fiziksel aktivite tavsiyeleri yayınlanmıştır (Nelson vd., 2007). Bu öneriler kardiyovasküler (yürüme veya yüzme), kas güçlendirme (ağırılık kaldırma veya ağırılık makineleri kullanma), esneklik (germe) ve nöromotor (yoga veya tai chi gibi denge egzersizleri) gibi çeşitli fiziksel egzersiz modlarını içerir. Şu anda çok az sayıda yaşlı yetişkin, özellikle direnç egzersizi için bu fiziksel aktivite önerilerini karşılamaktadır (Van Norman, 2010).

### **Yaşlılarda Egzersiz Programının Özellikleri**

Yaşlılar için egzersiz programı hazırlarken bireyin genetik özellikleri, sağlık durumu, kullandığı ilaçlar, spor geçmişi ve hangi sporla ne düzeyde

uğraştığı gibi hususlar göz önünde bulundurulmalıdır. Bireye uygun bir başlangıç noktası belirlemek için egzersize başlamadan fiziksel ve metal değerlendirmeler yapmak birey hakkında size bilgi verecek, fayda sağlayacaktır. Yaşlılar için çok yönlü bir egzersiz programı esneklik, kuvvet, dayanıklılık ve denge eğitiminden oluşur. Yaşlılarda egzersiz programı oluştururken egzersizin şiddeti, süresi, sıklığı ve kapsamı uyumlu olacak şekilde planlanmalıdır. Yaşlılar için etkili ve yararlı bir egzersiz programı belli bir eşik düzeyinin üstünde, maksimal sınırın altında olmalıdır. Hem güvenlik hem de uyum için egzersize, düşük yoğunluklarda başlamak ve yavaş yavaş ilerlemek önemlidir (Er, 2020).

### **Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri**

Yaşlı erişkinlerde artan kardiyovasküler hastalıklar göz önüne alındığında, bireylerin uygun aerobik seviyede egzersiz yapmalarını sağlamak için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır (Van Norman, 2010). Dayanıklılık egzersizleri, uzun bir süre boyunca yüksek bir kalp atış hızını korumak için büyük kas gruplarının sürekli hareketini içerir. Yaşlı yetişkinler için yaygın dayanıklılık egzersiz örnekleri arasında olan yürüme, bisiklete binme ve merdiven egzersizleri dayanıklılığın korunmasına yardımcı olur; kalp ve şeker hastalığı gibi birçok kronik hastalığın oluşumunu azaltır. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi, haftanın en az üç günü 30 dakikalık orta yoğunlukta dayanıklılık egzersizi yapılmasını önermektedir (Er F, 2020). American College of Sports Medicine, kardiyorespiratuar zindeliği artırmak için haftada 3-5 gün, 20-60 dakika, maksimum kalp atış hızının en az %55-65'i oranında antrenman yapılmasını önermektedir. Takip edildiğinde, bu yönergeler genellikle aerobik kapasitede minimum %10-15'lik bir artış gösterir.

Egzersiz yoğunluğunun dikkatli bir şekilde belirlenmesi ve izlenmesi, güvenli aerobik egzersiz programının anahtarıdır. Yaşlı yetişkinler, günlük yaşam ihtiyaçlarını sürdürmek ve iyileştirmek için kardiyovasküler kondisyona ihtiyaç duyarlar, ancak bu faaliyetler, kademeli iyileşmeye izin veren güvenli bir seviyede gerçekleştirilmelidir. Yaşlılar için güvenli ve bireysel hedef, kalp atış hızı bölgelerini ve algılanan efor derecelerini belirleyerek ve bireylerin egzersize verdikleri kalp atış hızı tepkilerini sık sık kontrol etmelerini sağlayarak başarılabılır.

*Bireysel Hedef Kalp Hızı Belirleme;* hedef kalp hızı bölgeleri, katılımcının yaşını ve dinlenme kalp hızını içeren Karvonen formülü kullanılarak belirlenebilir. Bununla birlikte, bir grup içindeki her katılımcının, bu formülün standart yüksek aralığı olan maksimum kalp atış hızlarının %80'ine ulaşmaya zorlamak gereksiz ve belki de akıllıca değildir. Araştırmalar, orta ila düşük yoğunluklu aerobik egzersizin bile çoğu yetişkin için yararlı olduğunu göstermektedir. Kalp hastalığı olmayan katılımcılar için

güvenli seviye maksimum kalp atım hızının (Hr) %50 ile %75 arasındadır. Kalp hastalığı teşhisi konan katılımcılar, doktorları tarafından önerilen kalp hızında ve algılanan efor derecelerine göre egzersiz yapmalıdır. Bazı kalp ilaçları hedef kalp hızı hesabını tamamen geçersiz kılar. Böyle bireylerde algılanan efor derecesinin kullanılması daha uygundur.

*Algılanan Eforun Derecelendirilmesi;* birçok ilaç kalp atış hızını yavaşlatarak düzenler ve böylece hedef kalp hızı hesaplamalarını geçersiz kılar. Bu nedenle, bu ilaçları alan bireyler önceden belirlenmiş bir kalp atış hızına ulaşmaya çalışmamalıdır. Bunun yerine, egzersiz sırasında ve sonrasında nasıl hissettiklerini ölçen kendi algılanan efor derecelerini değerlendirmeye güvenmelidirler. Egzersiz yapanların algılanan efor oranını belirlemelerine yardımcı olmak için onlardan “ne kadar çok çalışıyorum?” sorusunu yanıtlamaları istenir. Kendilerini 1 “çok, çok hafif” ve 10 “çok zor” olmak üzere 10 puanlık bir ölçek kullanarak derecelendirmelidirler. Egzersiz yapanlar orta aralığa (4 ila 7) ulaşmayı hedeflemeli ve en zor aralıkta (8 ila 10) çalışmaya karşı uyarılmalıdır.

Algılanan eforu derecelendirmenin bir başka yararı da katılımcıların o gün egzersize nasıl tepki verdiği hakkında önemli bilgiler sağlamasıdır. Vücudun egzersize tepkisi sıcak, soğuk, ilaçlar, stres, yorgunluk veya hafif hastalık gibi birçok şey tarafından etkilenir. Bu ve diğer faktörler nedeniyle, katılımcılar aslında hedef bölgelerinin altında egzersiz yapıyor olabilir, ancak çok çalıştıklarını hissedebilirler. Algılanan efor derecesine ve hesaplanan hedef kalp atış hızı bölgesine eşit önem vermek, katılımcıların güvenli bir seviyede, yani vücutlarının o gün egzersize verdiği tepkiyle uyumlu olarak egzersiz yapmasını sağlamaya yardımcı olacaktır (Van Norman, 2010).

### **Kuvvet Egzersizleri**

Kas zayıflığı yaşlı insanlar için önemli bir sağlık sorunudur. 50 yaşından sonra, kas kütlesi her on yılda bir % 6'dan fazla azalır ve kas gücü her on yılda bir %10'dan fazla azalır. Kas zayıflığı, azalan kemik mineral yoğunluğu ve artan düşme riski ile ilişkilidir ve sakatlığa katkıda bulunur. Bu doğrultuda egzersizin, kas zayıflığını önlemede ve hatta tersine çevirme hususunda önemli bir rolü olduğu bilinen bir gerçektir (Morris ve Shoo, 2004).

Kuvvet antrenmanının kas kuvvetini arttırdığı ve gelişmiş fonksiyonel kapasiteye yol açtığı önermesine dayanarak, yaşlı insanlar için toplum temelli kuvvet antrenmanı programları geliştirilmiştir. Toplumda yaşayan yaşlı insanlarda kuvvet antrenmanının kas kuvvetini ve fizyolojik işlevi artırıp artırmadığına dair önemli araştırmalar da yapılmıştır. İyi sağlık ve fiziksel bağımsızlığı teşvik etmek ve sürdürmek için yetişkinler, her hafta en az iki gün kas kuvveti ve dayanıklılığını koruyan veya artıran faaliyet-

ler yapmaktan fayda görecektir. ACSM, yaşlı yetişkinlerin yorulana kadar her egzersizin bir setini 10-15 tekrar için tamamlamasını önerir (Kraemer vd., 2002). Kuvvet egzersizleri programlanırken set, tekrar sayısı ve direnç ağırlığı dikkate alınmalıdır. Yaşlılarda amaç kas gücünü artırmaksa, yaşlı yetişkinlerin 8–12 tekrar için 1 RM'nin (bir maksimum tekrar) %60 ila 80'i arasındaki yükleri kaldırmaları önerilir. Aksine, kas dayanıklılığını iyileştirmek için 12-15 tekrar veya daha fazla 1 RM'nin %30-60'ı hafif ila orta ağırlıktaki yükleri kaldırmaları önerilir (Er, 2020). Kas güçlendirici aktiviteler, düşük seviyeden başlanarak aşamalı bir ağırlık antrenmanı programı, ağırlık taşıma jimnastiği, merdiven çıkma ve ana kas gruplarını kullanan benzer direnç egzersizlerini içerir (Haskell vd., 2007). Makineler, serbest ağırlıklar, top, direnç bantları veya vücut ağırlığı kullanılarak elde edilebilir.

### **Esneklik Egzersizleri**

Esnekliğin sürdürülmesi, insanların kişisel ihtiyaçlarını karşılamaları, bağımsız bir yaşam tarzı sürdürmeleri ve değer verdikleri faaliyetlere katılmaları için gerekli uygunluk düzeyi olan fonksiyonel uygunluk için kritik öneme sahiptir (Van Norman, 2010). Esneklik eğitimi, yaşlı yetişkinlerin saç tarama, raftaki veya yerdeki nesnelere uzanma, giyinme veya ayakkabı giyme gibi günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme becerilerini sürdürmelerine veya geliştirmelerine olanak tanır. Esneklik eğitiminin, özellikle kalça ekstansörlerine odaklanan egzersizlerin, yürüyüş ve hareketlilik becerilerini iyileştirdiği, düşme riskinin azalttığı çalışmalarla gösterilmiştir (Sullivan ve Pomidor, 2015).

Ayrıca esneme, kas gerilmesi gibi yaralanmaları önlemeye yardımcı olduğu gibi diz, kalça, bel ve boyun ağrılarını da azaltır. Esneklikteki gelişmeler için, Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), haftada 5 gün hedefiyle, tüm büyük kas grupları için haftada en az 2 gün statik esneme yapılmasını önermektedir. Her esneme 30-60 saniye zıplamadan tutulmalı ve iki ila dört kez tekrarlanmalıdır. Esneklik egzersizleri, kasların ısınmasını sağlamak için dayanıklılık veya kuvvet antrenmanından sonra en iyi şekilde yapılır; bu, bireyin esnemedi en fazla faydayı elde etmesini sağlar ve ayrıca yaralanma riskini azaltır. Tek başına esneklik eğitimi ile başlayan zayıf veya yatalak hastalar için, kasları yavaş dinamik bir hareket için hareket aralığı boyunca kademeli olarak hareket ettirmeli veya statik esnemeye yavaşça girip bu esnemeyi tutmalıdırlar. Esneklik egzersizleri, gerektiğinde yardım için bir sandalye, duvar veya bir bant gibi destekler kullanılarak uzanırken, otururken veya ayakta dururken yapılabilir (Sullivan ve Pomidor, 2015).

Denge, fiziksel işlevin sürdürülmesinde ve düşmelerin önlenmesinde hayati öneme sahiptir (Van Norman, 2010). Artrit, kas zayıflığı, yürüme

bozukluğu, osteoporoz ve görme bozukluğu gibi yaşlı yetişkinlerin yaygın olarak yaşadığı durumlar, denge kaybına ve stabilite sorunlarına yol açabilir ve bu da düşme, kırık, yaralanma ve işlevsellik riskinde artışa neden olabilir. Bu nedenle, dengedeki iyileşme sadece düşme ve yaralanma riskini azaltmakla kalmayacak, aynı zamanda yaşlı yetişkinlerin günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme becerilerine olan güvenlerini de artıracaktır. Denge egzersizleri, bireyi bir destek tabanı üzerinde duruş ve stabiliteyi korumaya zorlayan pozisyonlardan veya hareketlerden oluşur. ACSM, destek tabanını daraltan, ağırlık merkezini bozan, postüral kasları zorlayan veya duyuşsal girdiyi azaltan egzersizler yapılmasını önerir (Sullivan ve Pomidor, 2015).

Ayak parmaklarında yükselme, bir ayağa ağırlığı aktarıırken diğerini havuzun altından kaldırma veya parmak uçlarında ileri ve geri topuklar üzerinde sallanma gibi denge aktiviteleri, özellikle dengesi bozulmuş olanlar için suda kolayca yapılabilir. Karada yapılan egzersizde, denge çalışması daireler çizerek, destek için el ele tutuşarak veya bir duvarın veya sandalyenin yanında durarak yapılabilir (Van Norman, 2010).

Bu egzersizlerin sıklığı, yoğunluğu ve süresi konusunda bir fikir birliği olmasa da yaşlı yetişkinler bu egzersizlerden birkaçını haftada 2-3 gün kuvvet antrenmanı programına kolayca ekleyebilir. Yaşlı yetişkini, her denge pozisyonunu 10-15 sn veya birey için hem zorlayıcı hem de güvenli olan bir süre boyunca tutması faydalı olacaktır. Egzersizler, özellikle yeni başlayanlar veya düşme riski yüksek olanlar için bir duvarın, tezgâhın, sağlam bir masanın veya sandalyenin yanında tamamlanabilir. Daha gelişmiş denge eğitimi için, egzersizler gözler kapalıyken veya denge pedleri, denge diskleri ve denge topları kullanılarak tamamlanabilir. (Sullivan ve Pomidor, 2015).

## KAYNAKÇA

- Baum, F. (1998). *The new public health: an Australian perspective*. Oxford University Press, Melbourne
- Baumgartner, R.N., Koehler, K.M., Gallagher, D., Romero, L., Heymsfield, S.B., Ross, R.R., ... Lindeman, R.D. (1998). Epidemiology of sarcopenia among the elderly in New Mexico. *American journal of epidemiology*, 147(8), 755-763.
- Binder, E.F., Schechtman, K.B., Ehsani, A.A., Steger-May, K., Brown, M., Sinacore, D.R., ... Holloszy, J.O. (2002). Effects of exercise training on frailty in community-dwelling older adults: results of a randomized, controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 50(12), 1921-1928.
- Bloomfield, S., & Smith, S. (2003). Chapter 34: Osteoporosis. *Durstine, L.J & Moore, G, 2nd Edition, ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. Champaign, USA. *Human Kinetics*.
- Chodzko-Zajko, W.J., Proctor, D.N., Singh, M.A.F., Minson, C. T., Nigg, C. R., ... Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530.
- F. Er, "Yaşlılar ve Egzersiz," In *Genel Antrenman Bilgisi* , Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2020, s: 264-68
- Genç, A., Gönül, Y., Karabacak, H., Çoban, N.F., Üçok, K. (2013). Yaşlanmanın Fizyolojisi ve Anatomisi. *Yaşlılarda Güncel Sağlık Sorunları ve Bakımı*, İstanbul Tıp Kitapevi, (s 11).
- Günay, M., Cicioğlu, İ., Şıktar, E., Şıktar, E. (2018). *Çocuk, Kadın, Yaşlı ve Özel Gruplarda Egzersiz*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Hawkins, S.A., Wiswell, R.A., Schroeder, E.T. (2002). The relationship between bone adaptations to resistance exercise and reproductive-hormone levels. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(1), 64-75.
- Hoffman, C., Rice, D., Sung, H.Y. (1996). Persons with chronic conditions: their prevalence and costs. *Jama*, 276(18), 1473-1479.
- Hopman-Rock, M., De Bock, G.H., Bijlsma, J.W., Springer, M.P., Hofman, A., Kraaijmaat, F.W. (1997). The pattern of health care utilization of elderly people with arthritic pain in the hip or knee. *International Journal for Quality in Health Care*, 9(2), 129-137.
- Kasch, F.W., Boyer, J.L., Van Camp, S., Nettel, F., Verity, L.S., Wallace, J. P. (1995). Cardiovascular changes with age and exercise: A 28-year longitudinal study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 5(3), 147-151.

- Kirkeby, S., & Garbarsch, C. (2000). Aging affects different human muscles in various ways. An image analysis of the histomorphometric characteristics of fiber types in human masseter and vastus lateralis muscles from young adults and the very old. *Histology and histopathology*, 15(1), 61-72.
- Kraemer, W.J., Adams, K., Cafarelli, E., Dudley, G. A., Dooly, C., Feigenbaum, M. S., ... & Triplett-McBride, T. (2002). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(2), 364-380.
- Lexell, J., Downham, D., Sjöström, M. (1986). Distribution of different fibre types in human skeletal muscles: fibre type arrangement in m. vastus lateralis from three groups of healthy men between 15 and 83 years. *Journal of the neurological sciences*, 72(2-3), 211-222.
- McGinnis, J.M. (1992). The public health burden of a sedentary lifestyle. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6 Suppl), S196-200.
- Morris, M., & Shoo, A. (2004). Optimizing exercise and physical activity in older people. *Physiotherapy Theory and Practice*, 20(2), 143-143.
- Morris, M., & Shoo, A. (2004). Optimizing exercise and physical activity in older people. *Physiotherapy Theory and Practice*, 20(2), 143-143.
- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C., ... Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094.
- Nied, R.J. & Franklin, B. (2002). Promoting and prescribing exercise for the elderly. *Am Fam Physician*, 65(3):419- 26.
- Sander, M., Oxlund, B., Jespersen, A., Krasnik, A., Mortensen, E.L., ... Westendorp, R.G.J. (2015). The challenges of human population ageing. *Age Ageing*, 44:185-187
- Singh, M.A.F. (2002). Exercise comes of age: rationale and recommendations for a geriatric exercise prescription. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 57(5), M262-M282.
- Smith, E.L., & Gilligan, C. (1989). Biological aging and the benefits of physical activity. *Mature stuff: Physical activity for the older adult*, 45-60.
- Smith, J.R., Owen, N., Leslie, E., Bauman, A. (1999). Active for life: Physical activity patterns and health impacts in Victoria 1998. *Melbourne: Department of Human Services*.
- Spirduso, W.W., Francis, K. L., & MaRae, P. G. (2005). Physical dimensions of aging Champaignurdana, IL: Human Kinetics in women. *Arthritis Rheum*, 41(11), 1951-1959.
- Sullivan, G.M., & Pomidor, A. K. (Eds.). (2015). *Exercise for aging adults: A guide for practitioners* (No. 12211). Springer International Publishing.
- TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2008-2019

- Tümerdem, Y. (2006). Gerçek yaş. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(3), 195-196.
- Van Norman, K.A. (2010). *Exercise and Wellness for Older Adults: practical programming strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vigorito, C., & Giallauria, F. (2014) Effects of exercise on cardiovascular performance in the elderly. *Frontiers in Physiology*. 5(1):1-8.
- WHO Information Fact Sheet. Population ageing-a public health challenge, Number 135, September 1998 (<https://apps.who.int/inf-fs/en/fact135.html>, 19.7.2011).



# Chapter / Bölüm 4

## TERAPÖTİK REKREASYON KAPSAMINDA MÜZİK TERAPİSİ

*Merve CEYLAN<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Merve Ceylan, Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Orcid: 0000-0001-7814-7967

## GİRİŞ

Serbest zaman olgusunun tam olarak gelişmediği, serbest zaman etkinliği olarak sadece dinsel kökenli bayramlar, evliliğe adım törenleri ve tarımsal hasat zamanı kutlamalarının yapıldığı çiftçi insandan kentli insana geçiş ve ardından iş- işçilik algısının ortaya çıkması beraberinde serbest zaman ihtiyacını da getirmiştir. Modern toplumda serbest zaman, karşılanması zorunlu ihtiyaçlar grubuna girmiştir.

Teknolojinin hayatımıza girmesiyle beraber hareket etme ihtiyacının da azaldığı görülmektedir. Teknolojik cihazların çokluğu ve ulaşılabilir olması, ulaşım araçlarının yaygınlığı, ev ve iş yerlerinde kullanılan araç gereçlerin kişinin hayatına sağladığı kolaylık ve daha birçok etken kişinin günlük hayat temposu içinde yaptığı pek çok şeyi minimum hareketle yapabilme sebep olmuştur. Dolayısıyla ortaya çıkan bu hareketsiz yaşam sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Rekreasyon faaliyetleri içinde, birçok insanın ihtiyacına cevap verebilecek çeşitlilikte ve özellikte olan etkinlikler önemli bir yer tutmaktadır. İş hayatının getirdiği rekabet ve stres, kilo problemleri, sigara, alkol gibi birey üzerinde negatif etki yaratan unsurların farkına varılması, sağlık konusunda yeni bir bilincinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İşte bu nedenler bireylerin kendilerini stresten uzaklaştıracak, ruhsal ve bedensel sağlık kazandıracak birtakım girişimlerde bulunmalarında önemli bir rol oynamaktadır.

### Terapötik Rekreasyon Nedir?

Rekreasyonun bir çalışma alanı olan terapötik rekreasyon; özel eğitim kurumları, bakım evleri, rehabilitasyon merkezleri, çocuk esirgeme kurumları, cezaevleri ve hastanelerde uygulanan, bedensel ve ruhsal açıdan bireye pozitif katkı sağlama amacıyla yapılan etkinlikleri içermektedir. Amerikan terapi rekreasyonu kuruluşu terapi rekreasyonunu, engelli ve hastalıklı insanlar için tedavi hizmetleri ve rekreasyon hizmetlerinin sağlanması olarak tanımlamıştır. Terapi rekreasyonu ile ilgili olan tedavi hizmetlerinin başlıca amacı; hastalık ve engelin etkisini azaltmak ya da tamamen ortadan kaldırmak, bağımsızlığı ve işlevselliği arttırmak için, rehabilite, tedavi ve yeniden sağlık kazandırmaktır. Terapi rekreasyonunun başlıca rolü; psikolojik ya da fizyolojik hastalara yardım ederek kapasitelerini geliştirmek ve hastalıkla baş edebilecek yöntemleri geliştirmektir (Sourby, 1998).

Terapötik rekreasyonunun meslek olarak ortaya çıkışı 2. dünya savaşı sıralarında olmuştur. O dönemlerde bu hizmet, hastane rekreasyonu olarak bilinmekte ve savaş sırasında yaralanan askerlere hizmet verilmekteydi. Savaşı takip eden zamanlarda benzer hizmetler geliştirilmiş ve hızlı bir şekilde psikiyatrik bölümler, hastaneler ve zihinsel engelli insanların kalabileceği yerler kurulmuştur (Austin, 2004).

Rekreasyon terapistinin görevi; rekreasyon etkinlikleri kullanılarak, insanların sağlıklarının en iyi şekilde gelişmesine yardım etmek ve sağlık problemleriyle baş edebilmelerine yardımcı olmaktır (Wardlaw&McGuire, 2007). Rekreasyon terapistleri, hastalarının fiziksel, psikolojik, sosyal ve serbest zaman ihtiyacını karşılamak için çok geniş tekniklerden yararlanmaktadırlar. Rekreasyon terapistleri, hastalarına serbest zamanlarında çeşitli etkinlikler yaptırılmalarından dolayı genellikle diğer terapistlerden ayrılmaktadırlar. Birey, tedavinin dışında kalan zamanında, eğlenmek, kendini geliştirmek, psikolojik ve fiziksel olarak rahatlamak amacıyla rekreasyon terapistlerinden yardım alabilmektedir. Rekreasyon terapistleri, hastalarını fiziksel, mental ve ruhsal olarak geliştirmek için sanat, spor, oyun, dans, hareket, drama, müzik, iletişim, su gibi çeşitli teknikleri kullanmaktadırlar. Terapistler, depresyonun, stresin, korkunun azaltılmasına ve temel motorsal işlevlerin, yeteneklerin, kendine güvenin ve sosyalleşmenin gelişmesine yardımcı olmakta, bunları yaparken de hastaların olabildiğince eğlenmelerini ve hastalığın etkisini azaltmayı ya da tamamen ortadan kaldırmayı hedeflerler.

### **Müzik Terapisi Nedir?**

Çalışmanın yaşamın temel amacı olarak görüldüğü, insanın masa başına ve teknolojiye hapsoldüğü, bunun sonucunda da sağlık sorunlarının sürekli artış gösterdiği şu günlerde hastalıkların tedavisi için uygulanan, en bilinen yöntem; hastaneye gitmek ve doktorun verdiği reçeteleri uygulamaktır. Ancak kendi sağlığımızın sorumluluğunu aldığımız bir döneme doğru ilerlemekteyiz. Peki, günlük hayatın bize getirdiği onca strese ve olumsuzluğa karşı, bedenimizin farkında olmak, kendi beden ritmimizi dinlemek ve hem bedensel hem de zihinsel iyi oluşumuza yardımcı olabilmek amacıyla müziği kullanabilir miyiz? Kulağa yeni bir yöntem gibi gelen, hastalıkların tedavisinde müzik kullanımı, aslında insanoğlunun var oluşundan bu yana sağlıklı kalmak ya da kaybettiği sağlığını yeniden kazanmak için kullandığı bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnsan yaşamının her alanında yer alan müzik, ruhsal durumun hem iyi hem de kötü olduğu durumlarda insanın duygularını etkilemektedir. İlk medeniyetlerde hastalıkların ve ruhsal durumun iyileştirilmesi için birtakım bitkileri kullanmak gibi farklı tedavi yolları deneyen insanoğlu, sağlıklıla ilgili sorunların ortadan kaldırılmasında müziğin etkili olabileceğini düşünmüş ve bir tedavi yöntemi olarak müziği kullanmıştır (Altınölek, 2004). Böylelikle günümüzde önemli bir yere sahip olan terapötik rekreasyonun bir alt alanını oluşturan müzik terapisinin temelleri atılmıştır.

Müzik terapisi, Dünya Müzik Terapisi Federasyonu (WFMT) tarafından, danışanın bir müzik terapisti aracılığıyla, grup ya da bireysel olarak, duygusal, sosyal, zihinsel ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanabilmesi adına

ifade, iletişim, diyalog, organizasyon vb terapötik amaçları gerçekleştirmek ve/ veya kolaylaştırmak amacıyla müzik ve müzik unsurlarını kullanması şeklinde tanımlanmaktadır (Çoban, 2005).

Müzik terapi ile ilgili yapılmış olan diğer tanımlamalara bakıldığında; rahatsızlık ya da hastalığın tedavisinde, bireylerin psikolojik, fiziksel, duygusal ve fonksiyonel ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla müzik ve müziğe ait diğer unsurların kullanılarak pozitif duygu, davranış ve fizyolojik değişimlerin ortaya çıkmasını sağlayan sağlık bakımının bir branşı olarak tanımlandığını görmek mümkündür (Chang&Chen,2005; Muma, 1978). Müzik terapi, bireyin toplumla olan iletişim, etkileşim, ifade ve diyalog ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir araçtır. Farklı müzik türleri kullanılarak duygu ve davranışlarda meydana getirilmesi istenen değişiklikler için müziğin birey üzerindeki etkisinden faydalanılır (Schulbert, 1981).

Campbell'e göre (2002) iyileştirmek sadece yaşanan an içinde var olmak değil, uyum ve denge içinde bir bütün olmak demektir. Bununla birlikte, iyileştirmenin her zaman tedavi etmekle eş anlamlı olmadığını belirtmek gerekir.

### **Geçmişte Müzik Terapisi**

Müzik insanlık tarihi boyunca günlük yaşamın pek çok alanında yer almıştır. Kimi zaman dini törenlerde, eğlencelerde, tarımsal önem arz eden mevsimsel kutlamalarda şükran gösterme amacıyla, kimi zaman duygu ve düşünceleri dışa vurmak için bir araç olarak, kimi zaman da kaybedilen sağlığın yeniden kazanılması için bir tedavi şekli olarak kullanılmıştır. Toplumda müzik genellikle eğlenme ve dinlenme aracı olarak görünse de düşüncelerin ve duyguların ifade edilmesinde önemli bir araç, seslerle anlatma veya sesi düzenli ve estetik amaçlara uygun şekilde kullanma sanatıdır. Müzikal sesleri diğer seslerden ayıran en önemli özellik, belirli bir ritim kalıbı içinde, birbirleri ile uyumlu sesler topluluğu olarak algılanmasıdır. J.J. Rousseau'ya göre müzik; "Sesleri kulağa hoş gelecek şekilde bir araya getirmek", İmam Gazali' ye göre ise, "Doğal olan ve insanı boş isteklere götürmeyen, aksine, ilâhî birliğe davet eden yüce sesler" dir.

Bireyin zihin ve duygu dünyasından, vicdan ve ruhun derinliklerine kadar pek çok konuda müziğin rahatlatıcı etkilerinden faydalanma düşüncesi, müzikle ilgili araştırmanın da zeminini hazırlamıştır. Müzikle terapi, "*müziğe tepki verme, insanın incinme, engel veya travma gibi dış etkilerden zarar görmemiş, doğuştan içinde barındırdığı bir özdür*" fikrine dayanır (Tümata, 2005).

İnsanlar üzerinde müziğin en büyük etkisi doğrudan beyni etkilemesidir. Limbik sistem heyecan, biyolojik dürtü, hafıza ve öğrenmeyle ilgili nöral yapıyı içerir. Üzüntü, sevinç, heyecan gibi duygu ve davra-

nışlarımızı etkileyen ve yönlendiren çeşitli olaylar, beynin limbik sistemi sayesinde hayatımızda anlam kazanır. Bunun sonucu olarak da yüksek etkileme gücüne sahip bir müzik, limbik sistemi harekete geçirerek, bireyin motivasyon ve davranışlarında değişiklik meydana getirebilmektedir. İnsanlık tarihi boyunca, müziğin bireyler üzerinde yapmış olduğu etkileri oluşturan unsurlar hekimler, filozoflar ve müzisyenler tarafından açıklanmaya çalışılmış ve iki teori ortaya konulmuştur. Bunlardan ilki müziğin duygular üzerindeki etki, ikincisi ise fizyolojik ve psikolojik etkilerdir (Altınölçek, 2004).

Eski yunanlılar müziği bir erdem kaynağı saymış ve ruhun eğitilmesi ve arınmasında büyük bir etken olarak kabul etmişlerdir. Dönemin “pi-agnó” adı verilen mutluluk ve neşeyi ifade eden şarkıları, hastalıklardan arınma ve ruhsal sıkıntılara karşı bir avunma aracı olarak kullanılmıştır. Yunan filozof Platon (Eflatun) da müziğin benzersiz ritmi ile ruha derinlemesine etki ettiğini, kişinin müzik sayesinde hoşgörü ve rahatlık hissine ulaştığını belirtmiş ve müziğin iyileştirici gücü olmadan uygulanan tüm reçetelerin etkisiz kalacağını ifade etmiştir (Altınölçek, 2004).

Geleneksel Afrika müziği, insanların hareket edip şarkılar söylediği, dans ettiği ve ritmik davul vuruşlarının eşliğinde neşe içinde haykırdıkları bir halka, bir çemberin etkisi altında girmiş ve böylelikle insanlar kendilerini ifade ettiklerine inanmışlardır. Kendilerini ifade etme güçlerini koruyamadıkları takdirde yok olacaklarına inandıklarından, atalarıyla temasa geçebilmek için müzik yapmış ve dans etmişlerdir. Amerika’ya köleliğin gelmesiyle beraber yerli davulculuk yasaklanmış olsa da Afrika müzik gelenekleri tarla, avlanma ve sokak haykırışları, Hıristiyan ayinleri, halk ozanlığı ve diğer sesli ifade biçimleri olarak devam ettirilmiştir. Duyusal ifade açısından çağrılar ve bağırışlar kişisel ifadeler için kullanılmıştır. Şarkılar, ilahiler ve diğer müzikler, gezgin “müzik doktorları” tarafından yayılmıştır. Bu müzik doktorları, kemanlarıyla Kuzeye kaçan kölelerdi ve onlar Amerika’daki Afrika deneyiminin ozanları, muhabirleri, mizahçıları olmuşlardır (Campbell, 2002).

Hint inancında Raga, dini müziğin doğaçlama ton ilerlemeleri, ritmik motifler ve ezgi formülleriyle birleşmesinden oluşan geleneksel bir bestedir. Notaların birbirinden ayrı olduğu pek çok batı müziğinden farklı olarak ragaların ve birçok hint müziğinin tonları sakinleştirici, bütünleştirici bir ses yaratarak birbirleriyle birleşme eğilimindedir. Yapılan araştırmalar raganın yüksek tansiyon ve zihinsel hastalıkların tedavisinde yararlı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Campbell, 2002).

İnsanlar, varlıklarını devam ettirebilmek için yüzyıllar boyunca çeşitli hastalıklarla mücadele etmek zorunda kalmış, sosyal gelişimleri doğrultusunda kültür değerlerinin duruma göre, müziğin etkilerini keşfetmiş

ve pek çok konuda müzikten, dans ve ritimden yararlanmışlardır. Kötü ruhların ve doğa üstü varlıkların hastalıklara neden olduğuna ve bunlardan sihirbaz, hekim, büyücü adını verdikleri şamanlar öncülüğünde uygulanan tedavi törenleri sayesinde kurtulduklarına inanmışlardır. Müzik, dans ve şarkılar bu tedavi törenlerinin temel öğelerini oluşturmaktaydı. Şaman, Pirhon ve Bahşılar, şarkı söyleyip dans ederek tedavi seansları ve merasimler yaparlardı. Baksı ve Kam adı verilen şifacılar da müzik ve dans eşliğinde, sezgileri ile tedavi yaparlardı (Fındık, 2007; Gençel, 2006;).

Şamanlar tef çalarak, şarkı söyleyerek ve dans ederek bedene ve ruha yerleşen hastalığı iyileştirmek için uygulamalar yapmaktaydı. Uygur Türklerinde şamanlar, bir tedaviye gittiklerinde, kutsal kabul edilen kopuz ve davul eşliğinde oluşan mistik havayla birlikte transa geçmekte, bu esnada şamanın ruhunun bedenden ayrıldığına, yeraltına indiğine ve hastanın canını aramaya koyulduğuna inanılmaktaydı. Uygur Türkleri cenaze törenlerini şarkı söyleyerek ve dans ederek yapmaktaydı. Orta Asya Türklerinde kullanılan kopuz adı verilen saz, iyi ruhları çağırırken kötü ruhları kovan bir çalgı olarak kullanılmaktaydı. Şaman'ın davul çalarak ruhları hükmü altına aldığı, ölümlerle, ruhlarla, ve doğa üstü varlıklarla irtibat kurarak hastalara şifa dağıttığına inanılmaktaydı. (Fındık, 2007).

İslamiyet' in ilk yıllarında, müziğin ve şarkının insanı zevke ve sefaya yönelttiği, bunun sonucu olarak dini görevlerin yerine getirmesinde ihmallerin ortaya çıktığı ve cinsel istekleri teşvik ettiğine inanılmış, bu nedenle müziğe karşı bir direniş gösterilmiştir. Fakat peygamber tarafından güzel Kuran okuyanlara karşı duyulan memnuniyet, insanların müziğe olan bakışını değiştirmiştir (Somakçı, 2003).

Büyük Türk Bilgini Farabi (870-950) Türk müziği makamlarının psikolojik etkilerini bir tablo halinde göstermiştir (Yiğitbaş, 1972; Tümeta, 2005). Bu tabloya göre Rehavi makamının insana beka (sonsuzluk fikri), Hüseyini makamının sulh (sükunet, rahatlık), Rast makamının sefa (neşe, huzur), Buselik makamının kuvvet, Zirgüle makamının uyku (nevm), Uşşak makamını gülme (dilhek), Hicaz makamını tevazu (alçak gönüllülük), Küçek makamını hassasiyet (duyarlılık), Büzürk makamının havf (çekinme, sakınma duygusu), İsfahan makamını hareket kabiliyeti ve güven hissi, Neva makamını ak lezzet ve ferahlık, Saba makamını şecaat (cesaret, kuvvet) için tavsiye etmektedir.

İbn-i Sina aynı zamanda küçük çocukların beden ve ruhen daha sağlıklı olabilmeleri için, çocuğa uygun musikinin dinletilerek uyutulmasını tavsiye etmiştir (Yiğitbaş, 1972; Güvenç, 2002).

Türklerde ciddi anlamda ilk müzikle terapi çalışmalarına Osmanlılar ve Selçuklular döneminde başlandığı bilinmektedir. Müzikle terapi konu-

sunda ilk şifahaneler bu dönemde kurulmuştur. Osmanlı saray hekimleri tarafından dış hastalıklarını ve çocuk psikoloji hastalıklarını iyileştirmede müzik tedavi yöntemini kullanmıştır. Türklerin en eski tıp fakültesi olan Nureddin hastanesinde akıl hastaları için bir bölüm olduğu ve buradaki akıl hastalarının tedavisinde müziğin kullanıldığı bilinmektedir (Gençel, 2006). Yıldırım Bayezit Darüşşifası: Yıldırım Bayezit' in en önemli yapıtlarından olan Darüşşifa, çeşitli metinlerde “*Bimarhane*”, “*Maristan*” veya “*Şifahane*” adlarıyla da yer almaktadır. İstanbul’ un fethinden sonra Fatih Sultan Mehmet tarafından kurulan Fatih Darüşşifasında akıl hastalarının tedavi edildiği ve bu tedavilerde müzikten yararlandığı bilinmektedir. Osmanlı İmparatorluğunda, Sultan II. Bayezid’in yaptırttığı Darüşşifa’da sinir hastalarının müzikle tedavi edildiği ve çok olumlu sonuçlar alındığı belirtilmiştir.

Amerikan tıp biliminin müziği ilk kez tedaviye yönelik olarak kullanması 19. yüzyılda ve 20. yüzyılın başlarında gerçekleşmiştir. Edwin Atlee müziğin, zihin ve beden üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermek umuduyla hastalıkların tedavisinde müziğin etkisi üzerine ilk denemeyi kaleme almıştır. Nörolog Corning, hastaları tedavi etmek için müziğin kullanıldığı ilk kontrollü deneyini gerçekleştirmiştir. “*Müzik Titreşimlerinin Uykudan Önce Ve Sonra Kullanımı*” başlıklı yazısında Wagner, romantik dönem bestecilerinin, hastalıklı düşünceleri azaltabileceğini, hastanın imgelerinin ve hislerinin canlanmasına yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Amerikan tıp birliği müzikle terapi konusundan ilk kez 1914 yılında bahsetmiştir. Dergide, ameliyat sırasında hastaları yatıştırmak ve dikkatleri başka yöne çekmek amacıyla pikap çalındığını bildiren Dr. Edwin O’ Neill Kane’ in mektubu yayınlanmıştır. Yıllar sonra New York Ulusal Terapi Birliğinin kurucusu Eva Vescelius, “*müziğin iyileştirici değeri anlaşıldığında ve kabul gördüğünde hastalıkların tedavisinde hava, su ve yemek kadar gerekli bir şey olarak değerlendirilecektir*” demiştir. Günümüz Amerika Birleşik Devletleri’nde beş binin üzerinde müzik terapisti sağlık merkezlerinde, eğitim kurumlarında, hastanelerde, kliniklerde, rehabilitasyon birimlerinde, hapishanelerde, kreşlerde, okullarda ve evlerle çalışmaktadır. Bu terapistlerin çalışma alanlarının büyük bir çoğunluğunu akıl hastaları, engelliler ve yaşlılar, diğer bir bölümünü ise Alzheimer ve AIDS hastaları, fiziksel engelliler, iştme ve konuşma engellileri, otistikler, madde bağımlıları ve öğrenme bozuklukları oluşturmaktadır (Campbell, 2002).

### **Günümüzde Müzik Terapisi**

Günümüzde müziğin insanlar üzerinde etkileri yapılan çeşitli araştırmalarla ortaya koyulmuştur. Lebon, saç ekme ameliyatı esnasında sınırlı uyuşturma ile dökülmenin yaşandığı bölgeyi uyuşturmuş ve bu esnada yarı baygın şekilde yatan hastaya hareketli modern müzik dinletilmiştir.

1964 yılında Türkiye’ de ilk defa müzikle bir ameliyat yapılmıştır. Hastaların ameliyathanede çalınan müzik sayesinde rahatladıkları ve morallerinin düzeldiği ve sonuç olarak ameliyattan memnun kaldıkları görülmüş ve bundan sonraki ameliyatların da aynı şekilde yapılmasının uygun olacağı fikri ortaya konulmuştur (Yiğitbaş, 1972).

Alabama ve Oregon Üniversitelerinden araştırmacıların, Alzheimer hastalığı belirtileri gösteren 10 yaşlı kadın ve erkek üzerinde yaptıkları bir araştırmada, hastaların şarkı sözlerini, normal konuşmada geçen bilgilerden ve kelimelerden daha iyi hatırladıklarını ortaya çıkarmıştır. Terapistin şarkı söylerken hastalardan ona eşlik etmelerini, mırıldanmalarını ya da ritim tutmalarını istediğinde bilgilerin hafızada tutulma oranının %75’e çıktığı görülmüştür. Araştırmacılar, şarkı söyledikten kısa bir süre sonra hastaların hafızalarındaki bilgilerin yok olması ya da dikkatlerinin dağılmasına rağmen, özellikle bildik, uzun bir şarkıyı söylemenin, aile bireyleri ve bakıcıların hastayla kısa süreli sözlü iletişime girebilmelerini sağlayan bir yöntem olduğuna karar vermişlerdir. California Eyalet Üniversitesinden psikolog Lapp, beş hafta boyunca haftada iki buçuk saatlik özel bir müzik, imgelem ve gevşeme eğitimi alan migren hastalarının ertesi yıla kadar baş ağrılarında ve çektikleri acıda ortalama %83 oranında azalmanın olduğunu ve ağrı süresinde kısalma meydana geldiğini belirtmiştir. Polonya’ da, şiddetli baş ağrısı ve nörolojik bozukluk şikayetinde bulunana 408 hasta üzerinde yapılan bir araştırma, altı ay boyunca konser müziği dinleyen hastaların, diğer hastalara göre daha az ilaca ve ağrı kesiciye ihtiyaç duyduklarını göstermiştir (Campbell, 2002).

Müzik terapisinin en hızlı gelişen alanlarından biri de, hamilelikte, doğumda ve bebeklikte kullanılmasıdır. Araştırmacılar, Fransa’ daki Vesoul Hastanesi’ nde yaptıkları bir çalışmada, hamileliklerinin sekizinci ayında olan ve 4 haftalık müzik dinleme eğitimine katılan hamilelerin doğum esnasında hastanede daha az zaman geçirdiklerini ve daha az istenmeyen durumla karşılaştıklarını bildirmişlerdir. Üç gruba ayrılan elli kadından birinci gruba geleneksel doğum öncesi hazırlıklar yapılırken ikinci gruba hiçbir hazırlık yapılmamıştır. Üçüncü gruba ise dinleme teknikleri uygulanmıştır. Birinci grubun ortalama doğum süresi 3 buçuk saat, ikinci grubun 4 saat iken, müzik dinleyen grupta bu süre sadece 2 saattir. Müzik dinleyen grupta %4 oranında sezaryen gerçekleşirken, bu durum ilk grupta %13’ e ikinci grupta ise %15’e çıkmıştır. Aynı şekilde müzik dinleyen gruptaki hastaların %60’ ında ilaç tedavisi gerekmezken, standart yöntemlerle hazırlanmış grupta oran %46, hazırlık yapılmamış grupta ise %50’ ye düştüğü görülmüştür. Ayrıca müzik dinleyen grubun doğum yapmakla ilgili daha az kaygı duydukları ifade edilmiştir (Campbell, 2002).

Günümüz örneklerine baktığımızda müzik eğitiminin çocuk gelişiminde hem müzikal yeteneklerin ortaya çıkması ve geliştirilmesi hem de



psikolojik yönden önemini vurgulayan araştırmalar görmek mümkündür. Müzik eğitimi sayesinde kendini bir gruba ait hissetme, güvenlik ve sorunlarla baş edebilme açısından müziğin önemi vurgulanmıştır. (Çilden, 2001)

Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde gerçekleştirilen ve müziğin fizyolojik etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, haftada üç gün ve günde 30 dakika müzik dinlettirilen yenidoğanlarda anksiyetenin ve ağrıya duyarlılığın azaldığı bu nedenle de uykuya dalmada kolaylık ve uyku kalitesi üzerinde pozitif yönde etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır (Arnon, 2006).

Sharon (2011) müzik dinlenme esnasında alfa dalgalarının azalması nedeniyle gevşemenin ortaya çıktığını, beta dalgalarının oluşmasıyla da odaklanmanın arttığını ifade etmektedir. Bunun sebebini ise da müziğin dikkat dağıtıcı unsurların göz ardı edilerek odaklanmaya yardımcı olduğu şeklinde ifade etmektedir.

Yapılan bir başka çalışmada müzikle tedavi uzmanı Tomaino yaşlı bakım evlerinde kalan ve zihinsel faaliyetleri fazlasıyla zayıflamış olan hastalara piyano çalışmış, bu esnada uzmanlar tarafından müziğin felç, bunama ya da nörolojik nedenlerle hareketsiz ve sessiz duran hastalar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Müziğin başlamasından bir süre sonra hastalar piyanoyla çalınan şarkının sözlerini hatırlamış ve şarkıya eşlik etmeye başlamışlardır. Hatta el ve ayaklarını kontrolsüzce sallayan bazı hastaların bu kontrolsüz hareketlerini durduğunu ve şarkının ritmine uygun hareket etmeye başladığı görülmüştür (Karaçay, 2010).

Dalcroze, akıl ile vücut, ifade ile duygu arasında uyum olması gerektiğinden yola çıkarak; sinir sistemi ve kasların birbirine etkisini dengeleyip, vücudun beyin tarafından verilen emirleri, doğru ve hızlı bir şekilde yerine getirmek için eğitilmesi gerektiğini ifade eden Dalcroze, çalışmalarında bazı öğrencilerinin müzik dinlerken ayaklarını yere vurduklarını ya da başlarını ve vücutlarını salladıklarını gözlemiş, bunların doğal olduğunu ve farklı kültürden gelen öğrencilerde de aynı tepkilerin oluştuğunu, müzik bittiğinde ise kaslarının gevşediğini ve rahatladıklarını, vücutlarını bir enstrüman gibi kullandıklarını gözlemlemiştir. Araştırmaları sırasında ritim ve hareketin, öğrencilerin yaşantıları ile duyguları arasında bağ kurduğunu ve müzikteki tempo yoğunluğuyla kas sisteminin harekete geçtiğini ortaya çıkarmıştır (Koç, 2006).

Akış tecrübesinin araştırıldığı bir başka araştırmada profesyonel piyanistlerle çalışılmış ve performans esnasında nefes derinliğinin arttığı, kalp hızının yavaşladığı, olumlu hislerin etkisiyle ilişkilendirilen yüz kasları çalışırken olumsuz hislerin ifadesiyle ilişkilendirilen yüz kaslarının hareketsizleştirdiği ortaya çıkmıştır. Bu etki, akış tecrübesi esnasında parasempatik sinir sisteminin devreye girerek sempatik sinir sistemini ya-

vaşlatması, bunun sonucu olarak da kaygı ve olumsuz duyguların daha az yaşanmasına neden olmaktadır (Fullagar ve diğerleri, 2013).

Auh (1995), ilköğretim beşinci ve altıncı sınıfta eğitimlerine devam eden 67 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerinin müziksel yaratıcılık belirtileri ile müziksel deneyimleri, müziksel özgüvenleri, müzik yetenekleri, müziksel başarıları, zeka düzeyleri ve cinsiyetleri arasındaki ilişkiler araştırılmış, müziksel deneyimler ve müziksel özgüven arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Theodorakou ve Zervas (2003) tarafından ilköğretim düzeyindeki 11-12 yaş grubundaki öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada, geleneksel müzik öğretim yöntemi ile hareket temelli müzik eğitim yöntemi karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda hareket temelli müzik öğretiminin fiziksel görünüş, öz güven ve zihinsel yeterlik açısından geleneksel müzik öğretimine göre daha etkili bildirilmiştir. Bu sonuç özellikle aktif katılımın söz konusu olduğu rekreasyon etkinliklerinde müziğin etkisi açısından önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

Solunum yetmezliği yaşayan yoğun bakım hastalarında yapılan bir çalışmada, müzik terapisinin hastaların solunum ve nabız hızı, kan basıncı, anksiyete düzeyi ve ağrı şiddeti değişkenleri değerlendirilmiştir. Çalışma sonunda müziğin solunum desteğinde olan hastaların konforunu artırdığı görülmüştür (Tsay, 2005).

Stevens ve Lane (2001)'e göre müzik, pek çok sporcu tarafından, "ruh halini ayarlama" stratejisi şeklinde kullanılmaktadır. Sporcuların antrenman esnasında yüksek yoğunluğu yakalayabilme ve bu durumu uzun süre koruyabilmelerini sağlayan etkeni açıklamak adına birçok fikir ortaya atılmıştır. Sporcuların en üst düzey performansa ulaşabilmesi için müzikten faydalanma düşüncesi yurt dışındaki bilim insanlarının bu konuda çalışmalar yapmalarına neden olmuştur. Sportif uygulamalar esnasında kişide öz güven, motivasyon, stres vb. etkenlerle başa çıkabilme ve fiziksel aktiviteye isteklilik gibi durumlar üzerinde müzikten yararlanma fikri büyük önem taşımaktadır (Altun Ekiz& Atasoy,2021).

Ayan ve Kaya (2016) okul öncesinde müzik ve hareketin öğrenme üzerindeki etkisi araştırmış, müzik ve aktivitenin etkin olarak kullanıldığı deney grubundaki başarının, pasif olan kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Altun Ekiz ve Atasoy (2021), yaptıkları araştırma sonucunda kişinin içinde bulunduğu çevrede birçok uyaran bulunduğunu ve bu uyaranların başında müzik kavramının geldiğini belirtmektedir. Çok yönlü ve derin kapsamı sayesinde müziğin insan yaşamında oldukça büyük bir yer edindiğini, yüksek tempolu müzikler sayesinde kişinin performansında fizik-

sel ve psikolojik bir iyileşme görülürken, daha duygusal ve düşük tempolu müziklerde tam tersi bir durum görülebileceğini, bunun da müziğin çok yönlü olduğu ve sürekli gelişen ve değişen bir olgu olduğunu gösterdiğini ifade etmektedir.

## SONUÇ

Günlük hayatın getirmiş olduğu stres ve karmaşanın, insan zihninde oluşturduğu düzensizliğin dengelenmesinde müzik önemli bir rol üstlenmektedir. Zihinde oluşan düzen, kaygı ve stresten arınmanın, sıkıntıdan uzaklaşmanın ve ciddi bir boyutta ilgilenildiği zaman akış tecrübesine ortam yaratmanın müziğin en önemli fonksiyonu olduğu ifade edilmektedir. Müzikle birlikte akışa girmenin kişinin o andaki hedefi ve amacı ile ilgisi olmayan, rastgele birçok bilginin bilinç düzeyine girmesi engellenmektedir (Csikszentmihalyi, 1990)

Sessizlik, rahatsızlığın daha çok bilincinde olmamıza neden olmaktadır. Oysaki hafif bir fon müziği stresi, kaygıyı, üzüntüyü ve kederi üzerimizden alabilir. Ruh halimize uygun bir müzikle karşılaştığımızda, farkında olmadan ses ortamına ayak uydururuz. İşte bu ayak uydurma, beyin dalgalarının, kalp ritminin, nefes alıp vermenin, duygusal gücün, zamanlamanın, hızın ve vücudumuzdaki diğer tüm ritimlerin nasıl değiştiğinin bir göstergesidir. Müziğin bu etkileyici özelliğinden dolayı insanın ruhsal davranışlarını inceleyen psikoloji ile de arasında bir bağ oluşmuştur.

Müzik tek başına bir tedavi aracı değildir. Tıp biliminin alt alanlarını oluşturan pek çok bilim dalında, hastalıkların tedavisinde müziğin yardımcı tedavi olarak kullanılması, tedavi sürecini olumlu yönde etkilemektedir. Bununla birlikte müzikle tedavi, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, kendine güvenin artması, fiziksel gelişim ve motor kontrolün artırılması için psikiyatri tedavilerinin bir ögesi durumuna gelmiştir (Gençel, 2006).

Günümüzde müzik tedavi pek çok şekilde uygulanmaktadır. Bunlardan birincisi, kişiye uygun müziği dinleterek, rahatlamasını ve gevşemesini sağlamaktır. İkincisi, kişinin herhangi bir enstrümanı bireysel ya da grup içinde icra etmesiyle, güven duygusunu arttırmak ve sosyalleşmesini sağlamaktır. Ve üçüncüsü de dansla beraber uygulanan, kişinin fiziksel gelişmesine yardımcı olan tedavi şeklidir. Uygulanış şekli her ne olursa olsun, müziğin insan üzerinde yarattığı etkiler, dünyada, geçmişten günümüze pek çok hekim tarafından kabul edilmiştir.

Müzik aracılığı ile yapılan terapötik rekreasyon çalışmalarında müziğin ritmi, frekansı, melodi, armoni ve ses değişimi gibi elementlerinden yararlanılmaktadır. Terapötik çalışma, şarkı söyleme, şarkı yazma, enstrüman çalma, ses taklidi yapma, müzik eşliğinde dans etme, müzik yeteneğinin geliştirilmesi şeklinde olabilir. Terapötik rekreasyona katılımında müziğin

etkilerini aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Tezcan, 1977; Kurtuldu, 2015).

- Müziğin ritmi sayesinde birey, bedeninin farkına varır. Böylelikle kendini tanıma ve ifade etme, kendini keşfetme ve kendini aşma fırsatını yakalar. Sözel ve bedensel iletişimi kolaylaştırır.

- Müzik, sportif etkinlikler esnasında bireyin bedensel performanslarını etkiler. Bununla birlikte müziğin, bireyin psikolojik durumunu ve bilişsel algısını etkileme veya yönlendirme işlevlerinin olduğu da söylenebilir. Bu nedenle özellikle fiziksel performans gerektiren rekreasyon etkinlikleri sırasında müziğin yardımcı bir unsur olarak kullanılması etkinlikten alınacak etkinin artmasına katkı sağlayacaktır.

- Toplumsal beceriler kazanmada pozitif katkı sağlar. Grup içinde şarkı söylemek takım halinde çalışma, çevreyle uyum ve etkileşim grup içindeki diğer bireyleri tanıma becerilerine de katkı sağlamaktadır. Ayrıca kolektif bilincin oluşmasında da etkilidir. Bu açıdan bakıldığında yerel yönetimler, okullar, üniversiteler vb tarafından hitap ettikleri kitlelerin kolaylıkla katılım gösterebilecekleri müzik temelli organizasyonlar düzenlemesi sosyalleşme ihtiyacının karşılanması açısından önem arz etmektedir.

- Müzik, özünde kültürel bir olgudur. Kültürün mayalanması ve gelişmesini doğrudan etkiler, geçmiş ile gelecek arasında bağlar kurar. Küreselleşen dünyada kültürel değerlerin her geçen gün daha da kaybolmaya mahkum olduğu görülmektedir. Kültürün kaybolmaya başlaması toplum açısından olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Bu açıdan bakıldığında kültürü yansıtan eğlenceler, kutlamalar ve törenlere gereken önemin verilmesi gerekmektedir.

İnsanoğlunun var olduğu günden bu yana çeşitli amaçlarla müzik yaptığını ve müzik dinlediğini açık bir şekilde görmekteyiz. İnsanoğlu, müziğin ruhun gıdası olduğuna inanmış ve diğer sanat dalları içinde en çok müzikten etkilenmiştir. Pek çok kişi, müziğin insan üzerindeki etkilerinin farkında olmadan müzik dinler. Müzik kimi zaman uyarıcı, kimi zaman sakinleştirici, kimi zaman da rahatsız edici olabilir. Verilen tepki her ne olursa olsun, müziğin duygusal, zihinsel ve fiziksel pek çok etki yarattığı yapılan araştırmalar tarafından oraya konulmuştur. Önemli olan müziğin insan üzerinde yarattığı etkileri iyi bilip, kendimize uygun tarzda müziği seçmemiz ve tıp alanında müzik kullanımıyla ilgi daha çok araştırma yapılmasına gereken önemi vermemizdir.

Müziğin ortaya çıkışını insanoğlunun varoluşuna bağlayan düşünce göz önüne alındığında, insan var oldukça müzik de insan hayatının bir parçası olarak varlığını devam ettirecektir. Müzikle tedavi yöntemlerinde kültürden kaynaklanan bazı farklılıklar görmek mümkünse de burada en önemli unsurun müzik olduğu unutulmamalıdır.

## KAYNAKÇA

- Altınölçek, H., 2004. Tedavide Müzik ve Antik Dönem’de Uygulanması. Müzik ve Bilim Dergisi, Sayı:1
- Altun Ekiz, M., Atasoy, M. Sportif Uygulamalarda Müzik: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 2021, Cilt 4, Sayı 2
- Arnon S, Shapsa A, Forman L, Regev R, Bauer S, Litmanovitz I, et al. Live music is beneficial to preterm infants in the neonatal intensive care unit environment. *Birth* 2006;33(2):131-6.
- Auh, M. S. (1995). Prediction of Musical Creativity In Composition Among Selected Variables. University of Case Western Reserve
- Austin, D., 2004. **Therapeutic Recreation: A Long Past, but a Brief History**, Palaestra Macomb, Vol.20, Iss. 1; pg. 37, 5 pgs
- Ayan, B., E., Kaya, S. (2016). Okul öncesinde müzik ve hareketin öğrenme üzerindeki etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 18(1).
- Campbell, D., 2002, Mozart Etkisi
- Chang SC, Chen CH. Effects of music therapy on women’s physiologic measures, anxiety, and satisfaction during cesarean delivery. *Res Nurs Health* 2005;28(6):453-61.
- Covington H, Crosby C. Music therapy as a nursing intervention. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv* 1997;35(3):34-7.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial.
- Çilden, Ş. 2001. Müzik, Çocuk Gelişimi ve Öğrenme. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 1-8.
- ÇOBAN, A. 2005. *Ruh Sağlığı İçin Müzikle Terapi*, İstanbul: Timaş yayınları, 2005
- Fındık, E., 2007. Müzikle Tedavi, *Genç Hayat Dergisi*, Sayı 25
- Fullagar, C. J., Knight P.A. & Sovern, H. S. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow And Performance Anxiety. *Applied Psychology: An International Review*, 62/2, 236-259
- Gençel, Ö., 2006. Müzikle Tedavi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*
- Güvenç, R., 200., *Eski Türklerde Müzik İle Tedavi*, *Türkler Cilt 3*
- Karaçay, B. 2010. Müzik ve Beyin. *Bilim ve Teknik dergisi*, s.36
- Koç, E. 2006. Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültelerinin Çocuk Gelişimi ve Eğitimi İle Ana Sınıfı Bölümlerinde Okutulan Müzik Öğretimi Derslerinin Genel Durumunun Değerlendirilmesi. *Yülsek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens.*

- Kurtuldu, K. 2015. Müziğin Gücü. (Editör) Z. Nacakçı, Z ve. Canbay, A.: Müzik Kültürü içinde (s. 35-56). Ankara: Pegem
- Sharon, L. 2011. The Effects of Music on Student Psychology. Web site: [http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?\\_nfpb=true&\\_ERICExtSearch\\_SearchValue\\_0=ED519172&ERICExtSearch\\_SearchType\\_0=no&accno=ED519172](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?_nfpb=true&_ERICExtSearch_SearchValue_0=ED519172&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED519172)
- Somakçı, P. 2003. Türklerde Müzikle Tedavi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı : 15 Yıl : 2003/2 (131-140 s.)
- Sourby, C. 1998. The Relationship Between Therapeutic Recreation And Palliation In The Treatment Of The Advanced Cancer Patient, Herbert H. Lehman College
- Tezcan, M. 1977. Boş Zaman Sosyolojisi. Ankara: Doğan Matbaası.
- Theodorakou, K.; Zervas, Y.(2003) The Effects of Creative Movement Teaching Method And The Traditional Teaching Method on Elementary School Childrens' Self-Esteem. Sport, Education and Society. Sayı:8. No:1
- TÜMATA (Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu), 2005. Müzikterapi. Türk Müziği ile Tedavi
- Tsay SL, Wang JC, Lin KC, Chung UL. Effects of acupressure therapy for patients having prolonged mechanical ventilation support. J Adv Nurs 2005;52(2):142-50.
- Wardlaw III, F. B., McGuire, F. A., 2007. Therapeutic Recreation: Optimal Health Treatment For Orthopaedic Disability. *Occupational Outlook Handbook*
- Yiğitbaş, S., 1972, Musiki İle Tedavi

# Chapter / Bölüm 5

## KADIN PERFORMANS SPORCULARINDA BESLENME VE ANTRENMAN

*Yunus CAFEROĞLU<sup>1</sup>*

*M. Fatih BİLİCİ<sup>2</sup>*

---

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,  
220223002@alparslan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1344-8739

2 Doç. Dr., Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, f.bilici@alparslan.  
edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1028-0504

## KADIN VE SPOR

Kadınlar 1800'lerde daha fazla ev işleri, yemek pişirme, alış-veriş vb. yapması gerektiği fiziksel aktivitelerde buldukları, daha fazla üst vücut egzersizleri ve aerobik egzersiz olarak yürüyüş yaptığı bilgisi bilinmektedir.1900'lü yıllarda fiziksel aktivitenin üreme fonksiyonlarını kötü etkilediği söylentileri yaygınlaşmaya başlamıştır (Ergen vd., 2002).

Kadınların dünyada spor alanında kabul görmemeleri, eski dönemlerde yapılan Yunan olimpiyatlarına kadınların katılmasına izin verilmemesiyle başlamış, daha sonradan modern oyunların yeniden gündeme gelmesiyle birlikte, Baron De Coubertin tarafından da devam ettirilmiştir (McPherson vd., 1989).

### Kadın Sporcularda Performans

Kadınların farklı spor dallarına eğilimleri, kadınlar hakkında bilinmeyen pek çok bilgiye de beraberinde getirmiştir. Eskiden kadınlar hakkında olumsuz bir biçimde öne sürülen bilgiler, kadınların sportif eylemlerinde ortaya koydukları başarılar ile çürütülmüştür. Gelişmişlik düzeyi farklı olan milletlerde kadınların bu beklenmeyen başarıları, bilim adamlarını bu konuda çalışmalar yapmaya yönlendirmiş ve bu konudaki çalışmalar sonucu, spor bilimlerinin içerisinde kadın ve spor ayrı ve çok önemli bir konu olarak ele alınmıştır (Sevim, 2002). Ayrıca sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının benimsenmesi, sporcuların hayatlarını daha verimli yaşamalarının yanı sıra seçtikleri spor dalında başarıya ulaşmalarını sağlayacaktır (Çetiner ve Kahraman, 2023).

#### 1-Genetik Özellikler:

Kadınlarda 44 otosomal kromozom ile birlikte XX seks kromozomu da bulunur. Erkeklerde ise bu kromozom XY'dir. Bu özellikler çok kesin bilgiler ile doğrulanmıştır ve kadın-erkek cinslerinin birbirinden ayrı olarak ele alınmasını sağlar (Kalyon, 1997).

#### 2-Morfolojik Özellikler:

**a) İskelet Sistemi:** Ergenlik döneminde kemik gelişimi yönünden kadınlar, genel olarak erkeklerden 2 yıl daha ileri durumdadırlar. Kemik gelişimi kadınlarda yaklaşık olarak 18 yaşına kadar ilerlerken, erkeklerde 21-22 yaşına kadar ilerleyebilmektedir (Sevim, 2002).

**b) Vücut Yağ Oranı:** İnsanı oluşturan bedenin bütünü; yağ, kemik, kas hücreleri ve hücre dışı sıvılardan oluşmaktadır. Vücut bileşimi bu dört grubun belirlenen oranlarda bir araya gelmesiyle harikulade bir hale gelir (Danacı, 2008).

Yapılan çalışmalarda kadın sporcularda en az yağ oranı %6- %15 olduğu anlaşılmıştır. Daha yüksek seviyelerdeki yağ oranları ise daha çok



kayak, yüzme, tenis ve voleybol sporcularında görülmüştür. Bu oran tahmini olarak %10-%20 düzeyleri arasındadır (Houtkooper ve Going, 1994; Sinning, 1996).

### 3- Fizyolojik Özellikler:

**a) Dolaşım Sistemi:** Kadınlarda kalp ve kan damarları nedeni ile kan hacminde de bazı değişiklikler bulunmuştur. Kalbin volümü gerek mutlak gerek göreceli anlamda çok daha küçüktür. Kalbin debi volümü yani akış hızı daha düşüktür. Kalp atım volümünün düşüklüğü daha yüksek bir kalp atım sayısı ile telafi edilebilir (Önder ve Eler, 2008).

**b) Solunum Sistemi:** Solunum sisteminin temelini oluşturan akciğer kapasitesinin, yaş, boy, vücut ağırlığı ve vücut oranı ile paralel bir gelişim sergilediği konusunda yapılan çalışmalarda fikir birlikteliği vardır (Çınar vd., 2004).

**c) Hormonal Sistem:** Kadınlık hormonu olarak bilinen östrojenin, arterioskleroz ve koroner damar rahatsızlığına karşı engelleyici bir etkisi vardır. Östrojen hormonun kadınlarda HDL kolesterol miktarını arttırdığı ve tam tersi şekilde LDL kolesterol miktarını da azalttığı bilinmektedir (Timuralp, 1996).

**d) Enerji Sistemleri:** Yapılan maksimum fiziksel aktiviteler sonrasında kadınların kanındaki laktik asit düzeyi erkeklere oranla çok daha azdır. Kadınlarda LA sistem kapasitesinin düşük olmasının bir sebebi de kas kütesinin az olmasıdır. Kadınlardaki maksimal aerobik güç (Maks. VO<sub>2</sub>) erkeklere oranla %25-%15 daha düşüktür (Timuralp, 1996).

### Menstruasyon ve Spor

Kadını erkekten ayıran diğer bir özellik ise, üreme işlevi ve bununla beraber menstruasyon sürecine girmesidir. Bu sürecin spor performansını etkilediğine veya spor yüklenmelerin menstruasyon düzenini ve üreme sağlığına etki ettiğine dair bazı fikirler belirtilmiştir. Diüurnal veya sirkadian ritmin spor verimine etkisi bilinmektedir. Adet düzeni de biyoriitm adı altında incelenebilir bir döngüdür (Yaman, 2002).

### KADIN VE BESLENME

Kadınların sağlıklı ve üretken olması yaşam faaliyetlerini kaliteli sürdürebilmesi için temel gerekliliktir. Organizmanın biyolojik, zihinsel ve sosyal olarak faaliyet sürebilmesini etkileyen birçok uyarıcı vardır. Bunlar sırasıyla beslenme, iklim koşulları, uyku hijyeni, kalıtım vb. şeklinde listelenebilir. Tüm yaşam kalitemizi bu derece etkileyen beslenme üzerine birçok tanım literatürümüzde bulunmaktadır. Bu nedenle kadınlarda beslenme fiziksel aktivite ile çok büyük bir öneme sahiptir (Bülbül, 2021).

## **Sağlıklı ve Dengeli Beslenme**

Vücut büyüyüp gelişerek dokular yenilenir ve bu gereklilik besin öğelerinin vücuda uygun şekilde alınmasıyla dengeli-sağlıklı beslenme meydana gelir. Besin öğeleri organizmalara yeterli düzeyde alınmazsa, yeterli ve dengeli beslenme gerçekleşmez, enerjiyi vücut yeterince karşılayamadığı zaman “yetersiz beslenme” ortaya çıkar (Karasu, 2006).

### **Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları**

Dengeli bir hayat ve yaşamın temeli olan dengeli ve yeterli düzeyde beslenmenin öneminin farkına varmak için yetersiz ve dengesiz beslenmenin ne gibi zararları olduğunu iyi anlamak gerekir. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda ortaya çıkan faktörler şu şekildedir:

- Vücudun gelişiminin durması,
- Zihinsel faaliyetlerin istenilen düzeyde olmaması,
- Bağışıklık sisteminin bozularak zayıflaması,
- Vücutta zor iyileşme sürecinin gerçekleşmesi
- Vücudun istenilen performansı gösterememesi (Gümüş ve ark., 2011).

### **Temel Besin Öğeleri**

Beslenmenin sağlıklı olabilmesi için vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin, yeteri kadar, uygun zamanda ve çeşitliliğe önem verilerek tüketilmelidir. Beslenmede ana besinler makro ve mikro besin diye 2'ye ayrılır. Makrobesinler; protein, karbonhidrat, yağlar; mikrobeseinler ise vitaminler, mineraller ve sudur (Özenoğlu vd., 2021).



Şekil 1. Temel Besin Öğeleri (Url-1)

### **Karbonhidratlar**

Günlük enerjimizin birçoğunu karbonhidratlardan temin ederiz. Karbonhidratların ilk görevi bireye enerji sağlamaktır. Karbonhidratlar bedenimizde glikojen olarak depolanır. Karbonhidratların kanda glikoz olarak bulunması, dokulara enerji vermesi açısından önemlidir. Bu grubu sebzelerde, meyvelerde ve tahıllarda bulunan nişasta ve şekerler oluşturur. Glikojen en çok çizgili kaslarda yer edinirken biraz da karaciğerde bulunmaktadır. Karbonhidratlar tüm yaş gruplarındakiler ve sportif performans için alınması şart olan oldukça önemli bir besin kaynağıdır. Sedarer bireyler için, enerjinin karbonhidratlardan gelen oranının %50-55 bazında olması tavsiye edilirken, sporcu olan bireylerde bu değerler %60-65" e, yüksek şiddetli interval antrenmanlarda ve dayanıklılık sporcularında ise %70" e kadar çıkabilmektedir. Basit ve kompleks olarak iki ayrı gruba ayrılmış olan karbonhidratların 1 gr." ı 4 kcal enerji verir. Basit şekerler kandaki glukoz oranında hızla artmaya ve azalmaya sebep olarak insülin metabolizmasını kötü yönde etkiler. Karbonhidratların aşırı tüketimi kalp damar hastalıklarına, şeker hastalığına, kilo alımına, enerji düzensizliğine ve dişlerde bozulmalara yol açar (Subaş, 2017).

Enerji kaynaklarının birincisi olarak kullanılan karbonhidratlar; kolay sindirilebilme özelliğine sahip olan, nişasta, sakkaridler, selüloz ve pektinlerden bir araya gelerek oluşan organik maddelerdir. Beslenme açısından kolay bir şekilde enerji sağlayan karbonhidratlar, enzim ve asitlerle

monosakkaritlere parçalanırlar. Karaciğerde bulunan karbonhidratlar gli-kojen olarak depolanır, gerektiği zaman kana taşıyıp enerji sağlayarak dokular tarafından yakılırlar. Karbonhidratlarda bulunan enerji 4 kcal/g'dır (Yaşar ve Melek, 2014).

### ***Proteinler***

Hücrenin en önemli yapı taşı dendiğinde akla tabi ki de proteinler gelir. Büyüme ve gelişmedeki rolü çok büyüktür. Vücudun hemen hemen her yerinde bulunur ve hücre yapımında kullanılır. Proteinlerin yıpranan dokuların yenilenip iyileşmesi, vücudun dışardan gelen mikroplara karşı korunması, hücre içinde ve dışında bulunan sıvıların ozmotik dengesinin ayarlanması, fiziksel aktivite sırasında meydana gelen kas fibrillerindeki mikro yırtıkların onarımı ve enerji sağlamak gibi görevleri vardır. Bireydeki protein ihtiyacının ana nedeni hızlı büyüme ve değişim sürecidir. Sığır eti, kuzu eti, kümes hayvanları, balık, kabuklu deniz ürünleri, yumurta, süt ve süt ürünleri hayvansal protein kaynaklarıdır. Kurubaklagiller, kuruyemişler ve sebzelerdeki proteinler ise bitkisel protein kaynaklıdır. Proteinlerin bizzat görevi kas fibrillerinin gelişimini artırmaktır bu nedenle yeterli oranda protein tüketilmeleri oldukça önemlidir ve az da olsa proteinler enerji kaynağı olarak da kullanılmaktadırlar. Fazladan protein alımı; proteinlerin vücuttan atım ürünü olarak bilinen ürenin, vücuttan atılması için idrar oranını yükseltir, bu nedenle vücutta daha fazla sıvı kaybına sebebiyet verir ve dehidrasyon meydana gelir, böbrekler ve karaciğer daha fazla yorulur ve idrar yolu ile kalsiyum kaybına neden olarak da osteoporoz riskini dahada artırır (Subaş, 2017).

### ***Yağlar***

Yağlar oksijen, hidrojen ve karbon atomlarından oluşmaktadır. Yağların vücuda az miktarda alınması sağlık için gereklidir. Yağlar vücutta fosfolipitler, trigliserit ve kolesterol olarak depo edilmektedir. Trigliseritler gliserole bağlıdırlar ve yağ asitleri olarak bulunurlar. Karaciğerde sentzenerek besinler yoluyla da alınarak kolesterolün taşınmasında, safra asitlerinin yanı sıra cinsel hormonların ve diğer steroid hormonlarda da önemlidirler. Buna karşılık kolesterolün fazla alınmasıyla kanda aterosklerozun gelişmesini etkileyerek, dolaşım sistemine olumsuz yönden etki ederler (Günay vd., 2019).

### ***Vitaminler***

Vitaminler; metabolik olayların normal bir biçimde meydana gelmesi ve sağlığımızın devamlılığı için önemlidir. Vitaminler yağda eriyenler ve suda eriyenler olarak iki gruba ayrılır. Suda eriyenler B grubu vitaminlerin tamamı ve C vitaminidir, yağda eriyenler ise A, D, E, K vitaminleridir. Vücut bağışıklılığını artırmak ve enfeksiyonlardan korunmak için vitamin-

lerin büyük önemi vardır. Yiyeceklerin pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesi sırasında vitamin değerlerinde önemli kayıplar oluşabilir. Yeterli ve dengeli beslenen bir kişinin ek vitamin yüklenmesine ihtiyacı yoktur. Herhangi bir nedenden dolayı (alerjik durumlar, vejetaryen vb.) doğal yollarla vitamin alamayan bireyler vitamin eksikliği durumunda hastalıklara karşı korunabilmek için suplement olarak takviye almalıdır (Subaş, 2017).

Organizmada enerji kaynağı olarak kullanılmamakla beraber, vücutta önemli fizyolojik fonksiyonlar yerine getiren vitaminlerinde diyetle alınması gereklidir. Vitaminler, kalori, esansiyel amino asitler, yağlar ve mineraller yönünden yeterli olan diyetlerin sağlığını korunması için yeterli olmadığı gözlenmesiyle bulunmuşlardır. Günümüzde vitamin terimi enerji sağlama fonksiyonu bulunmayan ve yaşam, sağlık ve büyüme için gerekli olan, diyetteki herhangi bir organik yapıyı tanımlamak için kullanılmaktadır (Günay vd., 2019).

### ***Mineraller***

Besinlerin vücutta yakılması ile kül olarak geride kalmış olan organik olmayan elementlere mineral denir. Yaklaşık olarak 40'a yakın mineral bulunur, bunların yalnızca 17'si önemlidir. Minerallerin arasında klor, fosfor, bakır, potasyum, magnezyum, manganez, demir, iyot, kalsiyum, kükürt, flor ve çinko bulunmaktadır. Yetişkin bir bireyin vücudunun ortalama %4'ü minerallerden oluşmaktadır. Bu oluşumun büyük çoğunluğunu kalsiyum ve fosfor oluşturmaktadır, geriye kalan diğer mineraller ise çok daha az miktarda bulunmaktadır. Mineraller düzenleyici ve yapıcı olarak çalışırlar. Örneğin kalsiyum, fosfor ve magnezyum kemikler ve dişler gibi vücuttaki sert dokuların; sülfür, saçın ve insülinin; demir, hemoglobinin; klor ise midedeki hidroklorik asidin yapısında bulunur. (Subaş, 2017).

### ***Su***

İnsan yaşamı için en önemli besin öğelerinden biri sudur. İnsanlar su olmadan yalnızca birkaç gün hayatta kalabilirken, besin almadan daha uzun süre hayatta kalabilirler. İnsan vücudunda bulunan su miktarı %20 düzeyinde azaldığında ölümle sonuçlanma olasılığı oldukça fazladır. Vücudun su ihtiyacı bireyin yaşına göre değişkenlik göstermektedir. Çocukların su ihtiyacı yetişkin bireylere göre daha yüksektir, yetişkin bir bireyin vücudunda bulunan su oranı yaklaşık %59'dur. Suyun insan vücudundaki başlıca görevleri; besinlerin emilimi, sindirimi ve taşınması, atık maddelerin akciğer ve böbreklere taşınarak atılması, vücut ısısının sağlanması, eklem kayganlığının sağlanması ve elektrolitlerin taşınmasıdır. (Baysal, 2011).

### **Sağlıklı Beslenmenin Yaşam Kalitesine Olan Etkisi**

İnsan bedeni, organizmanın çalışırılığının devamını ve gelişmesini sağlarken, pek çok etmeninde etkisi altında kalır. Çoğu anlamda ilerlemiş

ülkelerde büyüklerde ölüm sebeplerinin başında gelen kalp, damar ve benzer rahatsızlıklar kötü ve düzensiz beslenmenin birinci risk etmeni olduğu günümüzde kabul görmektedir. Bununla beraber, özellikle şehirlerde yaşayanlar arasında obezite önem arz eden bir sağlık sorunudur (Alphan, 2013).

### **Spor ve Beslenme**

Kadın bir sporcunun performansını etkileyen özelliklerin en başında genetik yapısı, yaptığı antrenman ve beslenmesi gelir. Sporcuların uygun fiziksel antrenmanla birlikte yaş, cinsiyet ve yaptığı spor dalı çeşidine göre yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmeleri ile birlikte performanslarını arttırması mümkün olmaktadır (Alphan, 2013). Sağlıklı beslenmenin sporcuya kazandırabileceği faydalar şu şekilde sıralanabilir;

- Konsantrasyonel odaklanmayı yüksek oranda tutmak.
- Seyahat ve bilinmeyen ortama uyumunun kolaylaşması.
- Bedenin gelişimini hızlandırıp arttırmak (Tekbaş ve Çelik, 1994).

### **Sporcu Kadınlarda Beslenme**

Toplumun gelişme seviyesiyle beraber kadının genişlemiş rolleri nasıl olursa olsun, onun yüklendiği kültürel rollerin değeri bütün önemi ve genişliğiyle devam etmektedir. Türkiye de kadının ailedeki en etkili ve geleneksel rolü ailedeki kişileri beslemesi şeklindedir. Kent de kırsal bölgede, ev dışında çalışsa ya da çalışmasa bu yük kadına aittir. Kadınların pek çoğu çok düşük seviyede vücut ağırlığına ulaşmak veya zayıf olmanın yollarını aramaktadır (Kılıç ve Şanher, 2007).

Dengesiz yetersi düzeyde beslenme, normal adet düzenini kaybetmede, en önemli risk faktörüdür. Bu durum da genellikle kronik hale gelmiş, düşük miktarda kalori alımı, düşük vücut ağırlığı ve yağ oranı; yüksek şiddetli egzersiz ve kapsamı psikolojik olarak stresle karşı karşıya kalır. Kadın sporcularda, sporcu olmayan ve sedanter kadınlara oranla antrenman ve yetersiz besin alımı demir düşüklüğü anemisini meydana getirmektedir (Berg vd., 2002).



**Şekil 2. Beslenme ve Antrenman (Url-2)**

### **Menstruasyon ve Beslenme**

Beslenme ve sıvı alımı kadınların menstruasyon sürecinde daha fazla dikkat etmeleri gereken oldukça önemli bir konudur. Performans sporcusu olan kadınların ise bu dönemde karbonhidrat, vitamin ve mineral alımına daha çok önem göstermeleri gerekmektedir. Birçok sporcu kadın yetersiz ve dengesiz beslenmeden dolayı, adet düzensizlikleri, amenorrhea ve iskelet sisteminde güçsüzleşme gibi benzer sorunlar ile karşı karşıya kalabilirler. Bununla beraber beslenme bozuklukları olan ve amenorrhea kadınlarda fazladan östrojen üretimine de sebep olabilmektedir (Tietjen, 2008). Bu sebeple kadınlar fazladan enerji alımı ile enerji dengelerini sağlama ihtiyacı hissederler (Wein, 1997).

### **Gebelik Döneminde Beslenme**

Gebelik döneminde sağlıklı bir şekilde beslenme, fetüsün büyümesi, gelişmesi ve annenin gebeliğe bağlı komplikasyon ihtimalinin minimal düzeyde olması açısından önemlidir. Sağlıksız diyet ürünleri, yeteri kadar beslenmeme veya fazla beslenme, gebelik dönemi komplikasyonlarıyla ilişkili bulunmaktadır (Karacan ve Günay, 2003).

### **Menopoz Sürecinde Beslenme**

Menopoz dönemindeki kadınların diyetleri meyveler, tam tahıllar, sebzeler ve kalsiyum açısından zengin; enerji, kafein ve yağ bakımından fakir olması gerektiği bildirilmektedir. Diyetin mineral ve vitamin açısından içeriği de yeteri kadar olmalıdır. Her öğünde beş besin kategorisindeki besinlerle (“süt grubu”, “et, yumurta, kuru baklagiller grubu”, “meyve

grubu”, “sebze grubu” ve “ekmek ve tahıl grubu”) birlikte aynı öğünde kişinin ihtiyacına uygun miktarda tüketilmesi gerekir (Karacan ve Günay, 2003).

Et gibi yüksek kalorili besinlerin tüketiminde özellikle kırmızı veya beyaz et tüketimine göre balığın daha fazla tüketilmesi önerilmektedir. İlerleyen yaşla birlikte tuz tüketiminin azaltılması önerilir, yemeklerde tuz yerine farklı baharatlar tercih edilmelidir. Tatlı ihtiyacı için şerbetli ve enerjisi yüksek yiyecekler yerine günde minimum 3-4 porsiyon meyve tüketilmesi önerilir. Haftanın en az iki günü ana yemeklerde kuru baklagiller ile yapılmış yemekler yenilmelidir.

### **KADIN VE ANTRENMAN**

Antrenman, sporcunun belli bir düzen, plan ve programla beraber be-densel ve psikolojik gücünün, teknik taktik ve beceri özelliklerinin, doğal ve psikolojik yüklenmeler ile güçlendirilmesi, en üst düzeye taşınması amacı ile devamlı ve bazı aralıklarla gerçekleştirilen bir eğitim sürecidir (Sevim vd., 2001).



*Şekil 3. Kadın ve Antrenman (Url-3)*

#### **Antrenmanın Amaçları**

Antrenmanın asıl hedefi olan beceri ve verimlilik düzeyinin artırılması amacıyla koçlar, eğitimciler veya antrenörler tarafından yönlendirilen sporcuların ilk olarak antrenmanın genel hedeflerini yerine getirmiş olmaları gerekmektedir. Sporcular düzenlenmiş ve dikkatli bir şekilde hazırlanmış antrenman ile belirli bir hedefe ulaşmak için hazırlık yapmaktadırlar (Bompa, 2011).

Antrenman yüksek yoğunlukta gerçekleştirilen yüklenmeleri ile organizmayı uyuma zorlandığında daha faydalı olmaktadır. Yüksek yoğun-



lukta gerçekleştirilen antrenmanlarda organizmanın oksijen gereksinimi artmaktadır. Antioksidan savunma sistemleri oksijen ihtiyacının az olduğu antrenmanlarda serbest radikallerin oluşumunu durdurabilir ancak oksijen ihtiyacının çok fazla olduğu antrenmanlarda serbest radikallerin oluşumunu engellemekte yetersiz kalabilir (Kahraman vd., 2021).

### **Kadın Sporcularda Antrenman**

Avrupa’da artık kadınlar da erkekler gibi spor yapabilmekte ve hemen hemen 30 yıldan beri günümüze kadar spora katılımları devamlı yükselmektedir. Örneğin, nüfusu 58 milyon olan Fransa’daki 10 milyon lisanslı sporcunun hemen hemen onda üçü kadındır. Yapılan alışmalar, erkeklerin %33’nün, kadınların ise %26’sının haftada minimum bir defa sporla uğraştıklarını göstermiştir (Amman, 2006).

Son 20 yılda yapılan deneysel çalışmalar hareketsizliğin rahatsızlık ve erken ölüme sebebiyet verdiğini kanıtlamıştır. Özellikle orta yaş ve sonrası fiziksel aktivite kişilerin ciddi hastalıklarının önlenmesinde önemli bir role sahiptir. Fiziksel aktivite ve antrenman kan seviyelerindeki bazı hormonların artışına ve azalmasına neden olmaktadır. Bu değişik kan seviyeleri, aynı zamanda metabolik değişimleri de göstermektedir. Egzersizin etkisi, vücudun karşılaştığı efor, şiddet, yapılan egzersizin tipi ve süresine göre değişmektedir (Boutcher, 2011).

### **SONUÇ**

Kadınlarda beslenme ve antrenman tüm bireylerde olduğu gibi oldukça önemlidir. Beslenme ve antrenman bunlar birbirinden ayrılmaz birer bütünlüdür. Yeterli ve dengeli beslenmenin sonucunda yapılan antrenman ve egzersizlerden çok daha yüksek performans elde edileceği aşıkardır. Tam tersi olarak yetersiz ve dengesiz yapılan beslenme ise performansı olumsuz yönde etkileyecektir. Beslenme ve antrenman her ne kadar tüm bireylerde önemli bir yere sahip olsa da kadın performans sporcuları için çok daha fazla önem arz etmektedir. Kadın performans sporcuları müsabakalar öncesinde yoğun olarak yapmış oldukları ağır ve şiddetli antrenmanlar nedeni ile beslenmeye çok daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar. Kadınları erkeklerden ayıran en büyük özellik menstrüasyon dönemlerinin olmasıdır. Kadınlar bu dönemde beslenmelerine çok daha fazla dikkat etmelidirler. Antrenman yapan kadınların özellikle bu dönemlerde beslenmenin dengesini korumak mecburiyetindedirler aksi halde dönüşü olmayan rahatsızlık ve hastalıklara neden olabilirler.

## KAYNAKÇA

- Alphan, E. (2013). *Hastalıklarda beslenme tedavisi* (1. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınları
- Amman, M. T. (2006). *Kadın ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları. 58.
- Baysal, A. (2011). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları, (ss. 109),
- Berg, J.M., Tymoczko, J.L. & Stryer L, (2002). *Protein Structure and Function, Biochemistry*. 5th edition. WH Freeman. New York. Chapter 3.
- Bompa, T. (2002). Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea.(Theory and methodology of training. Periodization). *București, ExPonto*, 4-45.
- Boutcher, S. H. (2011). High-intensity intermittent exercise and fat loss. *Journal of obesity, 2011*. <https://doi.org/10.1155/2011/868305>
- Bülbül, A., (2021). Sporda Beslenme. İlkım, M. (Ed.), *Spor Bilimlerinde Araştırmalar ve Değerlendirmeler*, Ankara: Gece Kitaplığı. (ss. 147-162).
- Çetiner, E., Kahraman, M. Z. (2023). Analysis of healthy lifestyle behaviors of adolescent athletes: The example of Van province. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(20), 135-155.
- Çınar, V., Bostancı, Ö., Şahan, H., ve Aytaç, K. (2004). Karbonhidratlar ve sporcularda kullanımı. *Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 45-50.
- Danacı, M. (2008). *Adana İlinde Farklı Tipteki Liselerde Öğrenim Gören Adölesan Dönemi Sedanter ve Spor Yapan Erkek Öğrencilerin Spora Yaklaşımı, Fiziksel Yapıları ve Fizyomotorik Özelliklerinin Saptanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H., Başoğlu, S., Zergeroğlu, A., ve Ülkar, B. (2002). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: Nobel kitabevi.
- Gümüş, H., Bulduk, S., ve Akdevelioğlu, Y. (2011). Yetiştirme yurtlarında kalan adolesanların beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının vücut kompozisyonları ile ilişkisinin saptanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 786-808.
- Günay, M., Şıktar, E., ve Şıktar, E. (2019). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Gazi Kitapevi. (ss, 57).
- Houtkooper, L. B., & Going, S. B. (1994). Body composition: how should it be measured? Does it affect sport performance. *Sports Science Exchange*, 7(5), 1-10.
- Kahraman, M. Z., Şen, İ. ve Demir, H. (2021). *Kadın futbolcularda yoğun interaval antrenmanın lipit peroksidasyonu ve antioksidanlara etkisi*. Ankara: Nobel Yayınevi, s.1-68.
- Kalyon, T. A. (1997). *Spor Hekimliği*. Ankara: Gata Basımevi, s.143-147.
- Karacan S., Günay, M. (2003). Aerobik antrenman programının menopoz döne-

- mindeki kadınların kardiyovasküler risk faktörlerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3).
- Karasu, Ö. (2006). *Yatılı olan ve yatılı olmayan lise öğrencilerinin beslenme bilgisi ve durumlarının değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Kılıç, E., ve Şanlıer, N. (2007). Üç kuşak kadınının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44.
- Lohman, T. G. (1996). Dual energy X-ray absorptiometry. *Human body composition. Champaign: Human Kinetics*, 63-78.
- McPherson, B. D., Curtis, J. E., & Loy, J. W. (1989). The Social Sgnificance of Sport, *Human Kinetics, Champaign*.
- Menopoz, T. B. (1996). *Kardiyovasküler sistem*. Editör: Hassa H. Klinikte menoz “değerlendirme ve yönetim”. Gestet Basım Tanıtım Hizmetleri ve Tic. LTD. gTG. Organon Yayınları, 13-25.
- Önder, H. U., ve Eler, S. (2008). Ankara ili birinci lig takımlarında oynayan bayan voleybolcuların bazı fizikselve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3):15–22.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., ve Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayınevi, s.365–366.
- Sevim, Y., Tuncel, F., Erol, E., ve Sunay, H. (2001). *Antrenör eğitimi ve ilkeleri*. Ankara: Gazi Kitapevi, 4, 92-95.
- Şubaş, M. (2017). *Derince Sedaş Tek Spor Kulübü Futbol Branşı 11-12-13 Yaş Grupları Sporcularının Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tekbaş, F., ve Çelik, T. (1994). Sporcu beslenmesinin önemi ve son gelişmeler. *T Klin Tıp Bilimleri (14)*, 336-340.
- Tietjen-Smith, T., Mercer, J., & Fountain Valley, C. A. (2008). The female athlete triad: A statement of the problem. *Journal of Sports and Recreation*, 2, 1-6.
- Wein, D. (1997). Nutrition for ultra endurance event: Energy and macronutrient guidelines. *Performance Training Journal*, 6(4),17-18.
- Yaman, H. (2002). Kadın ve spor kavramına ilişkin güncel gelişmeler. *Spor ve Tıp Dergisi, İstanbul*, 10(1-2), 28-29.
- Yaşar. H. & Melek. S. (2014). *Beslenme ve Besinler*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları, (ss. 36),

## **İNTERNET KAYNAKALRI**

URL-1. <https://www.fitbull.com/proteinler-nelerdir.htm>

URL-2. <https://www.yesilmarka.com/blog/spor-yaparken-beslenme-duzeni-niz-nasil-olmali/>

URL-3. <https://kaosgl.org/gokkusagi-forumu-kose-yazisi/kadin-ve-spor-politikalari>

# Chapter / Bölüm 6

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ SPOR  
BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN  
REKREASYON FARKINDALIKLARI İLE FİZİKSEL  
AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>

*Batıkan KARAVELİOĞLU<sup>2</sup>*

*Bekir Barış CİHAN<sup>3</sup>*

---

1 Bu araştırma; Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN danışmanlığında yürütülen **Batıkan KARAVELİOĞLU**'nun “**Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalıkları İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi**” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2 Batıkan KARAVELİOĞLU, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye,

3 Dr. Bekir Barış CİHAN, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye ://orcid.org/ 0000-0002-3107-3849

## GİRİŞ

Boş zamanların artışı ve bu kavramın sosyal yaşantımıza entegre olması, boş zamanların değerlendirilmesi olarak tanımlanabilen rekreasyon kavramını meydana getirmiştir (Ceyhun, 2008). Bireylerin sorumluluklarından arta kalan zamanlarını değerlendirmesi olarak bilinen rekreasyon, kişilerin gönüllülük esaslı katıldıkları ve rejenerasyon sağlayan aktivitelerdir. Sosyolojik bakımdan insanların birlikte vakit geçirebilmesini ve birçok duyguyu paylaşabilmesine olanak sağlayan ortamların zeminini hazırlayarak bireylerin sosyal hayatta gelişmiş ve özgüvenli insanlar olmasına katkı sağlamasının yanı sıra sosyal hayatla ve çevreyle i içe olmayı bu sayede daha uyumlu bir birey olmayı desteklemektedir. Birey gönüllü olarak katıldığı etkinliklerden keyif alacak böylelikle gün içinde oluşan sorumluluklarını yerine getirdikten sonra bu sıkıcı psikolojiden çıkararak kendine zaman ayırmanın vermiş olduğu haz ile sosyal bir ortamda yenilenmeyi sağlayacaktır (Erkan, 1995).

Rekreasyonel faaliyetlerin oldukça fazla alanını oluşturan spor, pasif veya aktif katılım olarak, günümüz yaşamının sedanter yapısından kaynaklanan ve mutsuzluğu baskın olan bireylerin stresi ile başa çıkma ve bu yaşam tarzının getirmiş olduğu birçok problemin oluşturduğu rahatsızlıkların etkisini minimum düzeye indirme veya kontrol edilebilir düzeyde tutmak için oldukça önemli bir yere sahiptir (Karaküçük ve Başaran, 1996).

İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen fiziksel aktivite, dinlenik nabız seviyesinin üzerinde bir enerji harcamayı gerektiren fiziksel hareketlerin tamamı olarak tanımlanabilir. Başka bir tanıma göre ise fiziksel aktivite iskelet kaslarının aracılığıyla vücudun hareket etmesi ve bunun sonucu olarak enerji tüketimi sağlanmasıdır. Fiziksel aktivitelerin hepsi enerji harcanmasını sağlamaktadır. Fiziksel aktiviteler farklı kriterlere göre sınıflandırılabilirler. Bu kriterler amaç ve yoğunluğa göre değişebilir (Özer, 2006). Sporun sosyalleşme üzerine etkisi hakkında Öcal Kara (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyal grupların sporcuların kendilerini kötü hissetmelerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. İnan ve ark. (2019) spor faaliyetlerine katılan bireylerin sosyal kaygısını ve beraberinde getirdiği olumsuz etkilerde bir azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sırgancı ve ark., (2019) bireylerin spor faaliyetleri esnasında psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının spora bağlılık düzeyini artıracadı yönünde görüş belirtmiştir.

Fiziksel aktivite günlük yaşam akışının içerisinde bireyin iskelet kaslarını kullanarak enerji harcamasına verilen isimdir. Kişiler fiziksel aktivite seçimi yaparken birçok kriteri göz önünde bulundurmalarıdır. Bu kriterlerden bazıları; Boy, kilo, yaş, evre, hastalık, maddi durum, erişim,

uygunluk, ihtiyaç gibi unsurlardır (Demirel ve ark., 2014). Spor ise insan yaşamının olmazsa olmazıdır. İnsanlık tarihi ile birlikte varlığını hissettirmiş, birçok alanda hızlı bir değişime girmiş ve kendisiyle birlikte birçok alana da değişim yaşatmıştır (Yıldırım, Araç Ilgar ve Uslu, 2018).

Fiziksel aktiviteler birçok hastalığın önleyici olduğu gibi tedavi edici de olabilmektedir. Yararları sadece bedensel olarak değil, bilişsel, duyuşsal ve mental olarak da oldukça fazladır. Fiziksel aktiviteler enerjik gündelik yaşam, bedenin hastalıklara karşı bir önleyicisi, obezitenin önüne geçmesi, yaşlanmanın yavaşlatılması, koroner ve pulmoner sistemlerin kapasitelerinin yükseltilmesi, stres ve sinir yönetimini sağlaması, eklem ve kas dokularının sağlığı, sosyal yaşantının ileri boyuta taşınması, insani ilişkilerin geliştirilmesi gibi birçok alanda bireye pozitif dönütler sağlamaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007). Rekreasyon, fiziksel aktiviteler, spor, oyun, sanat gibi hayatın farklı olgularını bir araya getirerek yaratıcılıkla harmanlanmasıdır. Rekreasyon hareket etmekten daha fazla bireylerin duygularını baz alır, boş zamanlarda kişilerin ruhsal doyum beklentisi ile değerlendirilmesi yapılan bir kavramdır (Tekin ve ark., 2009).

Ve özelden genele gidildiğinde rekreasyon sporu da kapsayan bir olgudur. Spor ise fiziksel sağlığı desteklediği gibi sosyal ve psikolojik sağlığı da olumlu etkilemektedir. Böylelikle bireylerin sportif rekreasyon etkinliklerine katılması ve başka insanlarla olan iletişimlerini geliştirmesi koskoca bir toplumunda gelişmesine zemin hazırlayacaktır (Şahan, 2008). Yapılmış olan tanımlar incelendiğinde, rekreasyon ve fiziksel aktivitenin birbiri ile iç içe olduğu ve hatta birbirlerinden beslendikleri söylenebilmektedir. Böylelikle bireylerin rekreasyon farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında nasıl bir ilişkinin olduğu, bu ilişkinin hangi değişkenlere bağlı olduğu ve ilişkideki negatif ve pozitif yönlerin belirlenmesi, iki kavramında birbiri ile olan ilişkilerinin daha net çizgilerle belirlenmesine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde rekreasyon faaliyetlerine katılımın önünde duran birçok engel vardır. Bunlardan bazıları maddi imkansızlıklar, ulaşım problemleri, tesis yetersizlikleri olduğu gibi rekreasyon hakkında bilgisizlik, ilgisizlik ve rekreasyon etkinlikleri kavramına yeterince hakim olmama durumudur. Rekreasyon etkinliklerinin spor kavramını neredeyse bütünüyle içinde barındırdığı bilindiğinde, birçok araştırmada söz konusu olduğu gibi sportif eylemler ve fiziksel aktiviteler gün içinde birey sorumlu olduğu işleri yerine getirdikten sonra kalan zamanı doldurmak amaçlı yaptığı bu tarz eylemlerin hepsi rekreasyonel etkinliklerdir. Bu bilgilerin ışığında rekreasyonel etkinliklerin fiziksel aktiviteler ile doğrudan ilişkili olduğunu söylemek mümkün hale gelmektedir. Ancak bu iki kavramın birbirini etkileyip etkilemediği, etkiliyor ise ne derecede etkilediği ve belirli demografik değişkenlere göre incelenmesi, bu araştırma konusunda yeterli sayıda çalış-

ma olmadığı için hala önem arz etmektedir. Rekreatsyonel farkındalık ve fiziksel aktivite düzeylerinin birbirleri ile bağlantısının incelenmesinin bu iki kavram arasındaki bağlantının daha iyi düzeyde açıklanabilmesi açısından önemli olduğu düşünölmüştür. Yapılan literatür taramasında çalışmaların genel olarak rekreatsyonel etkinliklerin yaşam kalitesi ve sağlık durumları ile bağlantısının incelenmesinde yoğunlaştığı görölmüştür. Bu bağlamda yapılan bu araştırmanın rekreatsyonel farkındalık ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesini ele almasından dolayı, araştırmanın ve sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

## **YÖNTEM**

### **Evren ve Örnekleme**

Bu çalışmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu model birden fazla olan değişkenlerin arasında bir değişim olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2015). Yapılan bu çalışmada spor bilimleri fakölteesinde eğitim gören öğrencilerin rekreatsyonel farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakölteesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise uygun örnekleme yöntemiyle seçilen Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakölteesi'nde eğitim gören 371 öğrencidir.

### **Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı ve danışmanı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” na ek olarak; “Rekreatsyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ)”, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)” kullanılmıştır.

Araştırma verileri Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakölteesi sınıflarında 261 erkek, 110 kadın, 4 ayrı düzeyde sınıf, öğretmenlik, antrenörlük ve yöneticilik bölümleri, 18-21, 22-25, 26-30 ve üstü yaş statüleri olarak toplam 371 öğrenci öncelikle “Kişisel Bilgi Formu” devamında ise “Rekreatsyonel Farkındalık Ölçeği (RFÖ)” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)” doldurarak elde edilmiştir. Araştırmaya katılım konusunda her katılımcıya araştırmada yer almak isteyip istemediği sorulmuş ve katılmada gönüllü olan kişilere onam formu doldurulmuştur.

#### **a) Rekreatsyonel Farkındalık Ölçeği**

Özdilek ve Ekinci (2019) tarafından, üniversite öğrencilerinin rekreatsyonel farkındalıklarını ölçebilen bir araç olduğu belirtilen Rekreatsyonel Farkındalık Ölçeği, 41 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Model yapısı ve faktör tasarımı doğrulan bu anketin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu kanıtlanmıştır.



## b) Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Dr. Michael Booth tarafından 1996 yılında, büyük kitlelerin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek üzerine oluşturulmuştur. 1997 yılına gelindiğinde ise bu anket temel alınarak Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu tarafından International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) geliştirilmiştir.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) iki forma sahiptir bunların birisi kısa diğerisi ise uzun formdur. 1998-1999 yıllarında ise yaşamın olduğu tüm kıtalarda güvenilirliği ve geçerliği kontrol edilmiş ve sonucunda güvenilir ve geçerli olduğu açıklanmıştır (Atienza, 2001).

Yapılan araştırmada Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin kısa formu uygulanmıştır. Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. IPAQ'ın uygulanması tavsiye edilen yaş aralığı 18-69'dur ve çalışmanın örneklem grubuna uymaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin kısa formu son 7 günde en az 10 dakika yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermektedir. Kısa form katılımcılar tarafından cevaplandıktan sonra IPAQ hesaplama yöntemine uygun hareket edilmiştir.

Bu ankete göre fiziksel aktivite düzeyi MET yöntemiyle yapılmaktadır. 1 MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir.

IPAQ'ta, Yüksek şiddette fiziksel aktivite = 8.0 MET, Orta şiddette fiziksel aktivite = 4.0 MET, Yürüme şiddetinde fiziksel aktivite=3.3 MET olarak enerji sarf edildiği kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile yüksek şiddette fiziksel aktivite, orta şiddette fiziksel aktivite ve yürüme şiddetinde fiziksel aktivite yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır.

Oturularak geçirilen zaman ise ayrı bir soru olarak değerlendirmeye alınmaktadır. MET hesaplamasına örnek verilmek gerektiğinde ise; yürüyüş 3,3 MET. Haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin skoru 297 MET dk/hafta olarak hesaplanmaktadır.

## c) Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın kişisel bilgi formu araştırmacı ve danışman birlikteliği ile oluşturulan çalışma grubunun demografik bilgilerinin yer aldığı dört farklı sorudan oluşan bir formdur. Kişisel bilgi formundaki sorular, cinsiyet, yaş, bölüm ve sınıf olarak belirlenmiştir.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBMSPSS 26vs paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımlarının testinde normallik testi (Test of normality), ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla grupların karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis H testi, ölçekler arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 4.1.** Kullanılan Ölçeklere İlişkin Normallik Testi Değerleri

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Haz ve eğlence	,199	371	,000	,812	371	,000
Sosyal Başarı	,183	371	,000	,826	371	,000
Kendini geliştirme	,215	371	,000	,801	371	,000
Yüksek Şiddette F.A.	,141	371	,000	,902	371	,000
Orta Şiddette F.A.	,228	371	,000	,744	371	,000
Yürüme Şiddetinde F.A.	,201	371	,000	,704	371	,000
Oturma Şiddetinde F.A.	,174	371	,000	,842	371	,000
Toplam F.A	,109	371	,000	,911	371	,000

Tablo incelendiğinde ölçeklere ait kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Veriler normal bir dağılım sergilememektedir.

**Tablo 4.2.** Katılımcıların Cinsiyetlerine Değişkenine Göre Yüzdeler Değerleri

Cinsiyet	Frekans		Yüzde %	Kümülatif Yüzde
	Erkek	261	70,4	70,4
Kadın	110	29,6	100,0	
Toplam	371	100,0		

Araştırmaya katılan 371 katılımcıdan %70,4'ünü erkek, %29,6'sını kadın katılımcılar oluşturmaktadır.

**Tablo 4.3.** Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yüzdeler Değerleri

Yaş	Frekans		Yüzde %	Kümülatif Yüzde
	18-21	229	61,7	61,7
22-25	125	33,7	95,4	
26 ve ..	17	4,6	100,0	
Toplam	371	100,0		

Araştırmaya katılan 371 katılımcıdan %61,7'sini 18-21 yaş, %33,7'sini 22-25 yaş, %4,6'sını 26 ve üzeri yaş katılımcılar oluşturmaktadır.

**Tablo 4.4.** Katılımcıların Okuduğu Bölüm Değişkenine Göre Yüzdeler Değerleri

Bölüm		Frekans	Yüzde %	Kümülatif Yüzde
Bölüm	Öğretmenlik	86	23,2	23,2
	Antrenörlük	124	33,4	56,6
	Yöneticilik	161	43,4	100,0
	Toplam	371	100,0	

Araştırmaya katılan 371 katılımcıdan %23,2'sini öğretmenlik bölümü, %33,4'ünü antrenörlük bölümü %43,4'ünü yöneticilik bölümü öğrenciler oluşturmaktadır.

**Tablo 4.5.** Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Yüzdeler Değerleri

Sınıf		Frekans	Yüzde %	Kümülatif Yüzde
Sınıf	1.Sınıf	154	41,5	41,5
	2.Sınıf	90	24,3	65,8
	3.Sınıf	61	16,4	82,2
	4.Sınıf	66	17,8	100,0
	Toplam	371	100,0	

Araştırmaya katılan 371 katılımcıdan %41,5'ini birinci sınıf, %24,4'ünü ikinci sınıf %16,4'ünü üçüncü sınıf, %17,8'ini dördüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

**Tablo 4.6.** Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Haz ve Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme
Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite	R	,087	,043	,057
	P	,095	,406	,276
	N	371	371	371

Tablo 4.6 incelendiğinde yüksek şiddette fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 4.7.** Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Yüksek şiddette Fiziksel Aktivite	N	Sıra Ortalamaları	X <sup>2</sup>	P
Haz ve eğlence	Düşük MET	79	170,97	2,289	,318
	Orta MET	176	187,30		
	Yüksek MET	116	194,26		
	Toplam	371			
Sosyal başarı	Düşük MET	79	178,03	,611	,737
	Orta MET	176	187,01		
	Yüksek MET	116	189,90		
	Toplam	371			

Kendini geliştirme	Düşük MET	79	176,75	1,012	,603
	Orta MET	176	185,98		
	Yüksek MET	116	192,33		
	Toplam	371			

Tablo 4.7 incelendiğinde rekreatif farkındalık haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme, boyutlarında yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ )

**Tablo 4.8.** Orta Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Haz ve Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme
Orta Şiddette Fiziksel Aktivite	R	-,015	-,004	-,044
	P	,772	,937	,398
	N	371	371	371

Tablo 4.8. incelendiğinde orta şiddette fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.9.** Orta Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Orta şiddette Fiziksel Aktivite	N	Sıra Ortalamaları	X <sup>2</sup>	P	Fark
Haz ve eğlence	Düşük MET	231	185,99	8,393	,015*	1-3
	Orta MET	127	194,37			
	Yüksek MET	13	104,35			
	Total	371				
Sosyal başarı	Düşük MET	231	184,65	7,178	,028*	1-3
	Orta MET	127	195,91			
	Yüksek MET	13	113,19			
	Total	371				
Kendini geliştirme	Düşük MET	231	189,28	3,858	,145	
	Orta MET	127	185,78			
	Yüksek MET	13	129,85			
	Total	371				

Tablo 4.9 incelendiğinde rekreatif farkındalık kendini geliştirme boyutunda orta şiddette fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, haz ve eğlence ile sosyal başarı boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan ikili testlerde haz ve eğlence ile sosyal başarı boyutunda yüksek MET ile düşük ve orta MET puanları arasında farklılığın olduğu, farkın yüksek MET puanları lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Dolayısıyla bu iki boyutta da yüksek MET puanları, düşük ve orta MET puanlarına göre daha düşük seviyededir.

**Tablo 4.10.** *Yürüme Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları*

		Haz ve Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme
Yürüme Şiddetinde	R	<b>-,106*</b>	-,078	-,092
Fiziksel Aktivite	P	,042	,135	,075
	N	371	371	371

Tablo 4.10 incelendiğinde yürüme şiddetinde fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı biri ilişki tespit edilmezken, haz ve eğlence arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Yürüme şiddetinde fiziksel aktivite arttıkça haz ve eğlence düşmektedir.

**Tablo 4.11.** *Yürüme Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları*

	Yürüme şiddette	N	Sıra Ortalamaları	X <sup>2</sup>	P	Fark
Haz ve eğlence	Fiziksel Aktivite			7,433	<b>,024*</b>	<b>1-3</b>
	Düşük MET	64	193,23			
	Orta MET	251	192,15			
	Yüksek MET	56	150,19			
	Total	371				<b>2-3</b>
Sosyal başarı	Düşük MET	64	191,40	5,079	,079	
	Orta MET	251	191,23			
	Yüksek MET	56	156,38			
	Total	371				
Kendini geliştirme	Düşük MET	64	192,13	6,016	<b>,049*</b>	<b>1-3</b>
	Orta MET	251	191,59			
	Yüksek MET	56	153,94			
	Total	371				

Tablo 4.11 incelendiğinde rekreatif farkındalık sosyal başarı boyutunda yürüme şiddetinde fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, haz ve eğlence ile kendini geliştirme boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan ikili testlerde haz ve eğlence ile kendini geliştirme boyutunda yüksek MET ile düşük ve orta MET puanları arasında farklılığın olduğu, farkın düşük ve orta MET puanları lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.12.** *Oturma Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları*

		Haz ve Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme
Oturma Şiddetinde	R	,056	,016	,032
Fiziksel Aktivite	P	,285	,764	,543
	N	371	371	371

Tablo 4.12 incelendiğinde oturma şiddetinde fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.13.** *Oturma Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları*

		Oturma şiddette	Sıra	X <sup>2</sup>	P
		Fiziksel Aktivite	Ortalamaları		
		N			
Haz ve eğlence	Düşük MET	7	175,71	,798	,671
	Orta MET	205	181,98		
	Yüksek MET	159	191,63		
	Toplam	371			
Sosyal başarı	Düşük MET	7	192,21	,029	,986
	Orta MET	205	186,22		
	Yüksek MET	159	185,44		
	Toplam	371			
Kendini geliştirme	Düşük MET	7	187,21	,002	,999
	Orta MET	205	186,12		
	Yüksek MET	159	185,79		
	Toplam	371			

Tablo 4.13 incelendiğinde rekreatif farkındalık haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme, boyutlarında oturma şiddetinde fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.14.** *Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları*

		Haz ve Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme
Toplam Fiziksel	R	-,036	-,016	-,027
Aktivite	P	,494	,755	,607
	N	371	371	371

Tablo 4.14 incelendiğinde toplam fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.15.** *Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları*

	Toplam Fiziksel Aktivite	N	Sıra Ortalamaları	X <sup>2</sup>	P
Haz ve eğlence	Düşük MET	6	130,42	1,670	,434
	Orta MET	92	185,71		
	Yüksek MET	273	187,32		
	Total	371			
Sosyal başarı	Düşük MET	6	144,92	1,039	,595
	Orta MET	92	183,13		
	Yüksek MET	273	187,87		
	Total	371			
Kendini geliştirme	Düşük MET	6	135,25	1,447	,485
	Orta MET	92	184,62		
	Yüksek MET	273	187,58		
	Total	371			

Tablo 4.15. incelendiğinde rekreatif farkındalık haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme, boyutlarında toplam fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.16.** *Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplam	U	P
Haz ve eğlence	Erkek	261	179,28	46791,50	12600,5	,062
	Kadın	110	201,95	22214,50		
	Toplam	371				
Sosyal başarı	Erkek	261	178,96	46709,50	12518,5	,051
	Kadın	110	202,70	22296,50		
	Toplam	371				
Kendini geliştirme	Erkek	261	182,35	47594,50	12518,5	,308
	Kadın	110	194,65	21411,50		
	Toplam	371				
Yüksek şiddette F.A.	Erkek	261	191,82	50064,50	12836,5	,106
	Kadın	110	172,70	18941,50		
	Toplam	371				
Orta şiddette F.A.	Erkek	261	185,56	48431,50	14240,5	,901
	Kadın	110	187,04	20574,50		
	Toplam	371				
Yürüme şiddetinde F.A.	Erkek	261	188,62	49230,50	13670,5	,466
	Kadın	110	179,78	19775,50		
	Toplam	371				
Oturma şiddetinde F.A.	Erkek	261	192,21	50166,50	12734,5	,083
	Kadın	110	171,27	18839,50		
	Toplam	371				
Toplam F.A.	Erkek	261	192,86	50335,50	12565,5	,058
	Kadın	110	169,73	18670,50		
	Toplam	371				

Tablo 4.16 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre rekreatif farkındalıklar ile fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.17.** Yaş Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalamaları	X <sup>2</sup>	P
Haz ve eğlence	18-21	229	179,29	2,369	,306
	22-25	125	197,08		
	26 ve ..	17	194,85		
	Toplam	371			
Sosyal başarı	18-21	229	177,29	5,016	,081
	22-25	125	203,40		
	26 ve ..	17	175,29		
	Toplam	371			
Kendini geliştirme	18-21	229	180,74	1,469	,081
	22-25	125	194,30		
	26 ve ..	17	195,76		
	Toplam	371			
Yüksek şiddette F.A.	18-21	229	189,27	,651	,722
	22-25	125	179,74		
	26 ve ..	17	187,97		
	Toplam	371			
Orta şiddette F. A.	18-21	229	183,23	2,298	,317
	22-25	125	194,92		
	26 ve ..	17	157,76		
	Toplam	371			
Yürüme şiddetinde F.A.	18-21	229	187,02	,195	,907
	22-25	125	185,58		
	26 ve ..	17	175,26		
	Toplam	371			
Oturma Şiddetinde F.A.	18-21	229	191,44	1,610	,447
	22-25	125	177,88		
	26 ve ..	17	172,50		
	Toplam	371			
Toplam F.A.	18-21	229	189,82	1,393	,498
	22-25	125	182,48		
	26 ve ..	17	160,41		
	Toplam	371			

Tablo 4.17 incelendiğinde yaş değişkenine göre rekreatif farkındalıklar ile fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).



**Tablo 4.18.** Bölüm Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Bölüm	Sıra		X <sup>2</sup>	P	Fark
		N	Ortalamaları			
Haz ve eğlence	Öğretmenlik	86	180,73	4,808	,090	
	Antrenörlük	124	172,25			
	Yöneticilik	161	199,40			
	Toplam	371				
Sosyal başarı	Öğretmenlik	86	173,90	8,827	<b>,012*</b>	3-1
	Antrenörlük	124	170,06			
	Yöneticilik	161	204,74			3-2
	Toplam	371				
Kendini geliştirme	Öğretmenlik	86	183,91	2,896	,235	
	Antrenörlük	124	174,53			
	Yöneticilik	161	195,95			
	Toplam	371				
Yüksek düzeyde F.A.	Öğretmenlik	86	191,24	3,140	,208	
	Antrenörlük	124	196,62			
	Yöneticilik	161	175,02			
	Toplam	371				
Orta düzeyde F.A.	Öğretmenlik	86	191,65	,432	,806	
	Antrenörlük	124	186,60			
	Yöneticilik	161	182,52			
	Toplam	371				
Yürüme şiddetinde F.A.	Öğretmenlik	86	173,67	6,796	<b>,033*</b>	2-1
	Antrenörlük	124	206,30			
	Yöneticilik	161	176,95			2-3
	Toplam	371				
Oturma şiddetinde F.A.	Öğretmenlik	86	195,60	2,870	,238	
	Antrenörlük	124	193,11			
	Yöneticilik	161	175,39			
	Toplam	371				
Toplam F.A.	Öğretmenlik	86	187,59	2,993	,224	
	Antrenörlük	124	197,99			
	Yöneticilik	161	175,92			
	Toplam	371				

Tablo 4.18 incelendiğinde bölüm değişkenine göre haz ve eğlence, kendini geliştirme, yüksek düzeyde F.A., orta düzeyde F.A., oturma düzeyinde F.A., toplam F.A. düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmezken, sosyal başarı ve yürüme şiddetinde F.A. boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğu tespit etmek için yapılan ikili testlerde sosyal başarı boyutunda yöneticilik bölümü ile öğretmenlik ve antrenörlük bölümü arasında farkın olduğu, farkın yöneticilik bölümü lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yöneticilik bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre rekreatif farkındalıkta sosyal başarı düzeyleri daha yüksektir.

Yürüme şiddetinde F.A. boyutunda farklılığın antrenörlük öğrencileri lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Antrenörlük bölümü öğrencilerinin yürüme şiddetinde F.A. düzeyleri diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksektir.

**Tablo 4.19.** Sınıf Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Sınıf	N	Sıra		X <sup>2</sup>	P	Fark
			Ortalamaları				
Haz ve eğlence	1.Sınıf	154	166,74	21,991	,000*	3-1	
	2.Sınıf	90	171,02				
	3.Sınıf	61	235,02				
	4.Sınıf	66	206,06				
	Toplam	371					
Sosyal Başarı	1.Sınıf	154	168,01	20,621	,000*	3-1	
	2.Sınıf	90	169,01				
	3.Sınıf	61	230,65				
	4.Sınıf	66	209,87				
	Toplam	371					
Kendini geliştirme	1.Sınıf	154	174,78	11,766	,008*	3-1	
	2.Sınıf	90	168,53				
	3.Sınıf	61	212,75				
	4.Sınıf	66	211,27				
	Toplam	371					
Yüksek Şiddette F.A.	1.Sınıf	154	187,81	,146	,986	-	
	2.Sınıf	90	183,02				
	3.Sınıf	61	187,68				
	4.Sınıf	66	184,30				
	Toplam	371					
Orta şiddette F.A.	1.Sınıf	154	188,07	3,368	,338	-	
	2.Sınıf	90	199,44				
	3.Sınıf	61	177,77				
	4.Sınıf	66	170,45				
	Toplam	371					
Yürüme şiddetinde F.A.	1.Sınıf	154	184,80	6,461	,091	-	
	2.Sınıf	90	208,56				
	3.Sınıf	61	168,98				
	4.Sınıf	66	173,77				
	Toplam	371					
Oturma şiddetinde F.A.	1.Sınıf	154	188,02	,586	,900	-	
	2.Sınıf	90	179,16				
	3.Sınıf	61	185,47				
	4.Sınıf	66	191,12				
	Toplam	371					
Toplam F.A.	1.Sınıf	154	188,48	2,538	,468	-	
	2.Sınıf	90	197,19				
	3.Sınıf	61	171,17				
	4.Sınıf	66	178,65				
	Toplam	371					

Tablo 4.19 incelendiğinde sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık görülmezken, rekreatif etkinliklere katılım haz ve eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan ikili testlerde haz ve eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutunda 3. ve 4. Sınıf öğrencileri ile 1. ve 2. sınıf öğrencileri arasında farkın olduğu, farkın 3. ve 4. Sınıf öğrencileri lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dolayısıyla 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin, rekreatif farkındalıkları haz ve eğlence, kendini geliştirme, sosyal başarı düzeyleri 1. ve 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Boş zaman faaliyet bazında değerlendirildiğinde, bireyin hayatının daha hareketli geçtiğini dolayısıyla kişinin çeşitli açılardan sağlığı konusunda belirli bir kalite artışı olduğu görülmektedir. Böylelikle rekreatif faaliyetlerin her anlamda destek görmesi önem arz etmektedir. Boş zamanlarında rekreatif faaliyetlere katılan kişiler, sosyal ve bilişsel seviye artışını destekleyen faaliyetlerle ilgilenmesi neticesinde, kişilerde sağlıklı yaşam, bedensel ve mental olarak sağlam olma, gelişme, hastalıkların önlenmesi, sosyal açıdan gelişmiş olma gibi sonuçları doğurarak bireyin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir (Nurten, Güzel ve Özbey, 2018). Çalışmanın sonuçlarına paralel olarak, Özkan (2018)'in yapmış olduğu çalışmada, çalışma grubunun yaşları ile rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç rekreasyon farkındalığının yaş grubu ile ilişkili olmadığını göstermektedir. Aynı şekilde Yue (2012), Chin Tsai (2013), yapmış oldukları çalışmalarda rekreasyon farkındalığının yaş değişkeni ile bir ilişkisi olmadığını ortaya koymuştur. Çalışmanın sonucundan farklı olarak Bebek (2020)'in yapmış olduğu çalışmada kadınların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak Akbulut (2020) çalışma grubundaki kadınların erkeklere göre daha fazla rekreasyon algısına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özkan (2018)'de kadın grubunun erkek grubuna göre daha fazla rekreasyon farkındalığına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılmış olan çalışmanın orta şiddette fiziksel aktivite ve total fiziksel aktivite skorlarına ek olarak gruptaki 3. Ve 4. Sınıf öğrencilerinin rekreatif faaliyet alt boyutlarından sosyal-başarı boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu görüldüğünde çalışmaya paralel olarak Robinson (2003) rekreatif faaliyetlerin kişilere sosyolojik açıdan olumlu sonuçlar kazandırdığı bulgularına ulaşmıştır. Özşaker (2012) ise rekreatif etkinliklere ka-

tılan bireylerin kötü alışkanlıklardan uzaklaştığı sonucuna ulaşmıştır bu sonuç da rekreatif farkındalığın alt boyutu olan sosyal-başarı boyutunun gerekliliklerini kapsamaktadır. Bunlara da paralel olarak Orak vd. (2009), ise bireylerin rekreatif etkinlikler ile sosyal yarar sağladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bu sonuçlar yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve yürüme şiddetinde farklı olarak sosyal-başarı alt boyutunda anlamlı bir farkındalıkla sonuçlanmamıştır. Ertüzün vd. (2020) yaptığı çalışmada ise yoğun şiddette yapılan aktivitelerin rekreatifin alt boyutu olan sosyal-başarı boyutunda kayda değer bir fayda sağlamadığı sonucuna ulaşarak yapılmış olan çalışmanın yüksek şiddet ile sosyal-başarı boyutundaki ilişkisizliğine paralel bir sonuç ortaya koymuştur. Yapılmış olan çalışmanın rekreatif alt boyutlarından haz ve eğlence boyutunda anlamlı ilişkiler bulunan orta şiddette aktivite ve yürüme şiddetinde aktivite ilişkilerine paralel olarak Özkatar ve ark. (2018) alışmasında rekreatif aktivitelerin yaşam tatmini ve zindelik sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak Nurten ve ark. (2018) rekreasyonel faaliyetlerin fizik ve zihin sağlığına olumlu katkıda bulunduğu kişinin yaşam kalitesinin artışını ağladığı sonucuna ulaşmıştır. Ertüzün (2013) ise rekreatif faaliyetlerin bireye fiziksel olarak pozitif dönütler sağladığı, bedenlen ve ruhen yenilenmeye yardımcı olduğu bireyin yaşam kalitesini yukarı çektiği sonuçlarına ulaşmışlardır. Bu çalışmaların sonuçlarına farklı olarak yüksek şiddet aktivitesi, oturma ve total fiziksel aktivite ile rekreatif alt boyutlarından haz ve eğlence boyutunda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çalışkan ve ark. (2008), yapmış olduğu çalışmalarda rekreatif faaliyetlerin bireylerin kendilerine olan güven ve inançlarını yükselttiği sonucuna ulaşmıştır. zbey (2003) ise rekreatif faaliyet yapan bireylerin kişisel takıntılarında azalma ve zgven artışı sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar yapılmış olan çalışmanın ile karşılaştırıldığında, orta ve yüksek şiddette yürümenin rekreatif alt boyutlarından kendini geliştirme boyutunda anlamlı bir ilişki sergilediği görülmektedir böylelikle bahsedilen diğer çalışmalar ile yapılmış olan çalışmanın orta ve yüksek şiddette yürüme ile kendini geliştirme boyutundaki ilişkiye paralellik göstermektedir. Bu çalışmaların sonucundan farklı olarak yüksek şiddette aktivite, orta şiddette aktivite, oturma ve toplam fiziksel aktivite ile rekreatif boyutlardan olan kendini geliştirme boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kargn ve ark., (2016) yapmış olduğu çalışmada şiddetli aktivite değer, orta şiddetli aktivite değer ve toplam fiziksel aktivite değer genelinde erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek değerlere sahip olduğunu bulgulamıştır. Savcı vd. (2006) sağlık bilimleri fakültesinde yaptığı bir çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Steptoe ve ark., (1997) Avrupa lkelerinde yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlardan

daha fazla fiziksel aktivite skoruna ulaştığı sonucuna ulaşmıştır. Aslan (2003) üniversite öğrencilerine yaptığı bir çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla fiziksel aktivite yaptığını bulgulamıştır. Öztürk (2005) benzer bir sonuç olarak çalışma grubunun üniversite öğrencilerinden oluştuğu araştırmasında erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha aktif fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir. Bozdağ (2019) fiziksel aktivite ölçeğini kullanarak üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada tüm fiziksel aktivite skorlarında erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek aktivite skorları aldığını belirtmiştir.

Türkiye’de ve birçok farklı ülkede yapılan çalışmalar incelendiğinde genellikle erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Bu sonucu destekleyen diğer çalışmaların ise (Genç ve ark., 2001; Ebem, 2007) bu şekilde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar yapılmış olan çalışmanın sonucuna paralel olarak erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatür incelendiğinde az sayıda da olsa fiziksel aktivite düzeyi bakımından erkekler ve kadınlar karşılaştırıldığında birbirlerinden ayırt edilecek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunamayan çalışmalarda mevcuttur. Brown ve ark., (2003) üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada erkekler ve kadınlar arasında fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şahin ve ark., (2017) cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırdığında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır. Tekkanat (2008) yapmış olduğu çalışmada kadın ve erkek öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını bulgulamıştır. Fiziksel aktivite düzeyinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmayan çalışmalar ise yapmış olduğum çalışma ile farklı sonuçlar vermektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin fakülterlere göre uygulandığı çalışmalara bakıldığında, Şahin ve ark., (2017) spor bilimleri fakültelerinin fiziksel aktivite düzeylerinde diğer fakülterlere göre daha yüksek oranlara sahip olduğunu belirtmiştir. Cengiz ve ark., (2009) yapmış olduğu çalışmada mimarlık fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde diğer fakülterlere göre daha düşük aktiviteye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucu ise müfredat yoğunluğunun ve eğitim sürecinin zorluluğundan dolayı mimarlık fakültelerinin diğer fakülterlere göre daha az fiziksel aktivite yapma zamanı olmasına bağlamıştır. Köksal (2016) yapmış olduğu çalışma incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyinde sağlık bilimleri fakültesinin, mühendislik ve mimarlık fakültesi öğrencilerinden daha yüksek skorlar elde ettiği sonucuna ulaşmıştır. Köksal (2016) çalışmasının fiziksel aktivite skorları, yapmış olduğum çalışma ile karşılaştırıldığında ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek fiziksel aktivite skorlarına ulaştığı görülmektedir.

Bozdağ (2019) ğrencilerin eğitim grdđđ fakülteler ve fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, fiziksel aktivite düzeylerinin hepsinde spor bilimleri fakültesi ğrencilerinin daha yüksek skorlar elde ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Savcı ve ark., (2006) yapmış olduğu çalışmada spor bilimleri fakültesi ğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olduğunu belirtmiştir. Literatür incelendiğinde ve fakülteler bazında fiziksel aktivite değerlendirmesi yapılan çalışmaların sonuçları çalışmam ile karşılaştırıldığında genel anlamda spor bilimleri fakültesinin diğer fakltelelere göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Bu sonuç yorumlandığında müfredat ve spor bilimleri fakültelerini tercih eden öğrencilerin yaşam tarzı spor ile bağdaşmaktadır buna ek olarak birçok spor bilimleri fakültesi ğrenci alımlarında özel yetenek sınavı yapmaktadır bu sayede fakülteleri kazanan kişiler halihazırda spor ile bağlantısı olan bireylerdir tüm bu nedenler bir araya geldiğinde spor bilimleri fakültesi ğrencilerinin diğer fakltelelere göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olması beklenen bir sonuçtur. Ancak spor bilimleri fakültesinin bölümleri ve diğer fakültelerin bölümlerinin tek tek kıyaslanması sonucunda farklı sonuçların meydana gelebilmesi mümkündür. Bu argümana destek veren çalışma ise Arabacı ve ankaya 'nın (2007) alışmasıdır. Bu araştırma sonucunda beden eğitimi ğretmenliği ğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığı diğer bölüm öğrencilerine göre daha düşük düzeyde sonuçlanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin yaş değerkenine göre karşılaştırıldığı araştırmalar incelendiğinde,

Bu sonuca paralel olarak, Yalçın, (2013) iş yerlerinde ergonomik olmayan ortamlarda çalışan kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bu sonuçlar yorumlandığında ergonomik olmayan yerlerde iş yapmak zorunda kalan kişiler iş süreçleri boyunca rahat bir yapıda olmadıklarının farkında oldukları için ve bu sebeple birçok kas, kemik ağrısı hissettikleri için fiziksel aktivitelere yoğunlaşarak bu sıkıntılardan kurtulmayı amaçladıkları düşünülmektedir. Yapılmış olan fiziksel aktivite düzeyleri çalışmalarının sonuçları incelendiğinde, Burke ve ark., (2005) Kanada'da niversite öğrencilerine yaptığı çalışmada öğrencilerin yalnızca %9.9'luk kısmının çok aktif olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca paralel olarak Hallal ve ark., (2000) Brezilya'da yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %41.1'lik kısmının düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmadaki inaktivite düzeyinin %38.2'sini 20-29 yaş arasındaki katılımcılar olduğu belirtilmiştir. lc ve ark., (2015) niversitede eğitim gören öğrencilere yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin %21'inin inaktif olduğu, %43'ünün Düşük düzeyde fiziksel aktivite skoruna sahip olduğu, %36'sının ise yeterli düzeyde fi-

ziksel aktiviteye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Haase ve ark., (2004) 23 ülkeden 19928 katılımcı ile yapmış olduğu geniş çaplı araştırmada, boş zaman fiziksel inaktivite oranının Amerika ve Kuzeybatı Avrupa'da %23, Merkez ve Güney Avrupa'da %30, Asya Pasifik'te %42, Akdeniz'de %39 ve gelişmekte olan ülkelerde %44 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde yapmış olduğum çalışmanın sonucuna farklı olarak birçok çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç yorumlandığında ise çalışma gruplarının farklılığı sonuçlarında farklı olmasının nedeni olduğu düşünülmektedir. Yapmış olduğum çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerini kapsadığı için fiziksel inaktivite oranı fazla olan çalışmalarla benzerlik göstermesi beklenen bir sonuçtur. Terzioğlu ve Yazıcı, (2003) çalışmasında, kişilerin rekreatif faaliyetlere bakış açısı kazanmadan önce, başta boş zaman algısını kavraması gerektiğini, rekreatif faaliyetlerin kazanımının deneyimlenip içselleştirilmesi sonucunda bu faaliyetlere istekli olunacağını belirtmiştir. Böylelikle rekreatif verimliliğin artacağına vurgu yapmıştır. Bireyin bahsedilen içselleştirmeyi ne kadar yaparsa o kadar fazla rekreatif farkındalığının olacağını belirtmiştir. Ekinci, (2017) Rekreatif etkinliklerin bireye kazandırdığı imkanları rekreasyon farkındalığı olarak değerlendiren Ekinci, rekreatif faaliyetlerde fiziksel, ruhsal, sosyal, ve çevresel kazanımlara vurgu yapmıştır. Yaşartürk, (2016) çalışması sonuçları incelendiğinde, katılımcı sporcuların günlük serbest zaman zarflarını 1-2, 3-4, 5-6 saat olan katılımcıların algılarının arasında benzerlikler olduğu bulgulanmıştır. Coşkun ve Altay, (2009) yapmış olduğu çalışmada sporcuların benlik algılarının ve serbest zaman tatminlerinin arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların benlik algısının yüksek oluşu kendilerine uygun olan, haz ve eğlence duyacağı rekreatif faaliyetlere yönelmesinde etkili bir etmen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Huang, (2003) yapmış oldukları çalışmalarda, katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılmış olan bu çalışmalar, yapmış olduğum çalışmanın sonucu ile paralellik göstermektedir. yapılmış olan çalışmada cinsiyet değişkeni ile rekreatif farkındalığın herhangi bir boyutunda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Serdar, (2016), çalışmasında kadın öğrencilerin serbest zaman tatmin düzeyleri açısından erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Yaman (2016) ise bu ölçeğin alt boyutlarından olan eğitim ve rahatlama boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek bir tatmin düzeyine ulaştığı sonucuna varılmıştır.

MacVicar ve Ogden, (2001) yapmış oldukları çalışma sonucunda rekreatif faaliyetlerin, kurumsal kimliğin ve bilincin kazanılmasında ve gelişmesinde rekreatif etkinliklerin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç rekreatif farkındalık alt boyutlarından kendini geliştirme

boyutu içeriğiyle benzerlik göstermektedir. Yüksek şiddette fiziksel aktivite, orta şiddette fiziksel aktivite, oturma şiddetinde fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyi değişkenlerinde rekreatif alt boyutlarından kendini geliştirme boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamışken yürüme şiddetinde fiziksel aktivite ile anlamlı bir farkındalık oluşturmuştur. Rekreatif farkındalık algıları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar incelendiğinde, zkan, (2018) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaşlarının rekreatif farkındalık algıları hususunda belirli bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Akbulut ve ark., (2016) rekreatif farkındalık düzeyinde yaş değişkeninin anlamlı bir fark yaratmadığını belirtmiştir. Yapmış olduğum çalışma bu çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Rekreatif farkındalığın hiçbir boyutunda yaş değişkeni ile anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yapılmış olan çalışmanın sonucundan farklı olarak Siyahtaş, (2008) rekreatif farkındalık ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu farklılığın nedeninin çalışma gruplarının yaş skalasının aralık farkları olduğu düşünülmektedir. Eroler, (2015) yapmış olduğu çalışmada rekreatif faaliyetler ile zaman geçiren katılımcıların eğitim düzeyleri arasında fark olduğunu vurgulamıştır. Bu sonuç katılımcıların eğitim gördüğü sürenin artmasıyla rekreatif farkındalığın da arttığı düşüncesini oluşturmaktadır. Kara ve ark., (2011) yapmış olduğu çalışmada katılımcılarının rekreatif etkinliklere ayırdıkları süre zarfının ve rekreatif algı düzeylerinin farklı olduğunu belirtmişlerdir. Görev süresi 6-10 yıl arası olan katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım ve farkındalık algılarının göre süresi on bir yıl ve üzeri olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Bu sonuç ise yapılmış olan çalışma ile farklılık göstermektedir. Yapılmış olduğum çalışmada sınıf düzeyi arttıka rekreatif farkındalığında arttığı görülmektedir. Kara ve ark.,'ın yapmış olduğu çalışmanın sonucunun farklılık göstermesi, katılımcılarının yaşlarının yapılmış olan çalışmadaki katılımcıların yaşlarından büyük olması ile açıklanabilir. yapılmış olan çalışmadaki yaş grubunun çok üstünde olan bir grup için rekreatif etkinlikler zaman ve enerji eksikliği engeline takıldığı düşünülmektedir. Yılmaz, (2004) yapmış olduğu çalışmada, rekreatif etkinliklere katılım ve farkındalık algısının yönetim ve okul türlerine göre farklılıklar oluştuğu sonucuna ulaşmışlardır. Yönetim ve okul türlerinin farklılığının rekreatif farkındalık ile anlamlı bir ilişkide olması yapılmış olan çalışmanın sonucuna paralellik göstermektedir. Yapılmış olduğum çalışma sonucunda bölümler arasında rekreatif farkındalık olduğu görülmektedir. Aynı okul türü içine farklı bir bölümde bile rekreatif algıların değişmesi, başka okul türlerinde ve yönetimlerinde de rekreatif algıların değişeceğinin düşünülmesini sağlamaktadır.



## KAYNAKÇA

- Akbulut, B. A. (2020). *Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımını Kolaylaştıran Faktörlerin ve İş Yeri Rekreasyon Farkındalıklarının İncelenmesi*. (Master's Thesis), Giresun Üniversitesi, Giresun.
- Akbulut, V. Küçük Kılıç, S., Öncü, E. ve Gürbüz, B. (2016). Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Neler Kolaylaştırır? Sınıf Öğretmeni Adayları Örneği, 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, TÜRKİYE.
- Arabacı, R., ve Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, (20), 1-15.
- Aslan, Z. (1993). Sanayileşme ve Kentleşmenin Doğada Rekreasyon Faaliyetlerine Duyulan Gereksinimi Arttırıcı Etkisi. *Ekoloji: Çevre Dergisi*, 8, 22-24.
- Atienza, A. A. (2001). A Review of Empirically-Based Physical Activity Program For Middle-Aged to Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(1), 38-55.
- Bebek, S. (2020). *Kadınların Bedeni Beğenme Tutumları, Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Master's thesis), Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan
- Bozdağ, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Brown, D. W., Balluz, L. S., Heath, G. W., Moriarty, D. G., Ford, E. S., Giles, W. H., & Mokdad, A. H. (2003). Associations Between Recommended Levels of Physical Activity and Health-Related Quality of life Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) Survey, *Preventive Medicine*, 37(5), 520-528.
- Bucher, A. C., & Bucher, R. D. (1974). *Recreation for Today Society*. Frentice-Hall. Inc. Englewood Cliffs, Nev Jersey, 7.
- Burke, S.M., Carron, A.V., Eys, M.A. (2005). Physical Activity Context and University Student's Propensity to Meet The Guidelines Centers For Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine. *Med Sci Monit*.11,171- 176.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, (Yirmibirinci baskı). Ankara: Pegem Akademi, 121.
- Cengiz, C., İnce, M. L., & Çiçek, Ş. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Fiziksel Aktivite Tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 23-32.
- Ceyhun, S. (2008). SPOR Tesislerinin Rekreatif Açından Kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.

- Chin Tsai, K. (2013). Leisure Involvement, Leisure Benefits, Quality of Life, and Job Satisfaction. A Case Study on 2011 Creating Sports Island Plan in Chiayi City, Taiwan Held by Sports Affairs Council, Executive Yuan. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421-428
- Coşkun, Y. ve Altay, C.A. (2009). Lise Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Benlik Algısı İlişkisi. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakóltesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29, 41-56.
- Çalışkan, E., şirinkan, A., Erciş, S., Saraçoğlu, N., Akoğuz, N. (2008). *Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri Hakkındaki Görüşleri*. 10. Uluslararası spor bilimleri kongresi poster bildiri uzun özetleri kitabı. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N., & Doğan, A. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. TC. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2.
- Ebem, Z. (2007). *Health Promoting Behaviors and Exercise Stages of Change Levels Of Students At Transition To University*, (yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Ekinci, N. E. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikler Hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması*. (doktora tezi), Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya
- Erkan, N. (1995). *Boş Zamanı Değerlendirme*, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları.
- Eroler, M. (2015). *Resmi Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirmelerinin İncelenmesi*. (yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Ertüzün, E., Gaye, H. A. D. İ., & Fidan, E. (2020). Spor Merkezine Üye Bireylerin Rekreasyon Fayda Düzeylerinin Bazı Değerışkenlere Göre İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 231-244.
- Genç, M.E., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E. & Karaođlu L. (2001). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakóltesi Dergisi*, 9(4), 237240
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., Wardle, J. (2004). Leisure-Time Physical Activity University Students From 23 Countries: Associations With Health Belief, *Risk Awareness, And National Economic Development*. *Prev Med*.39,182-190.
- Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J.C., Lima, R.C. (2000). Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1894-1900.
- Huang, C. Y. (2003). The Relationships Among Leisure participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan (PhD Thesis). University of the Incarnate Word, Faculty of the Graduate School.
- İnan, M., İnan., S. A., Varol, Y., K., Çolakoğlu F., F., ve Çolakoğlu Tekin. (2018).

- Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygılarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 12,3: 258-265.
- Kara, A., İzci, E. ve Murathan F. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Öğrenmeye Yönelik Tutumları. *eJournal of New World*
- Karaküçük, S., Başaran, Z. (1997). *Stresle Başaçıkmda Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) faktörü*. Milli Eğitim: Eğitim-Sanat-Kültür. 134: 63-68
- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Adem, P. A. L. A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Köksal, O. (2016). *Sağlık Bilimlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Diğer Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencileriyle Karşılaştırılması*. (Master's thesis), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- MacVicar, A., & Ogden, S. M. (2001). Flexible Working in Sport and Recreation: Current Practices in Scottish Public, Not-For-Profit and Private Leisure Facilities. *Managing Leisure*, 6(3), 125-140.
- Mclean, D.D., Hurd, A.R. ve Rogers, N.B. (2005). *Recreation and Leisure in Modern Society*, USA: Johns and Bartlett Publishers
- Orak, S., Özen, T., & Orak, M. E. (2009). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Sigara, Alkol Alışkanlıkları ve Sosyokültürel Özelliklerinin İncelenmesi. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Öcal Karaç Y. (2019). Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri. Gece Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Ölçücü, B., Vatanserver, Ş. Özcan, G., Çelik, A. Paktaş, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 294-303.
- Özbey, S., Çelebi M., (2003) *Spor Bilimlerine Giriş*. (N. Mirzeoğlu, Yay. Haz.) *Rekreasyon içinde* (s.227-259). Ankara: Bağırhan Kitapevi
- Özer, K., (2006). *Fiziksel Uygunluk*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Özkan, R. T. (2018). *Yöneticilerin İşyeri Rekreasyon Farkındalık Algularının ve Etkinliklere Katılımlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özkatar Kaya, E., Sarıtaş N., Yıldız, K., & Kaya, M. (2018). Sedanter Olan ve Olmayan Bireylerin Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Üzerine Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94
- Özşaker M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 126-131.

- Öztürk, A.S., Göçer, E. ve Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon ve Turizm*. Suat Karaküçük (Ed.), Rekreasyon Bilimi (s. 313-392). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Robinson J.A (2003). Perceived Freedom and Leisure Satisfaction of Mothers With Preschool-Aged Children, Master Thesis.Ohio University Faculty of College of Healt and Human Services, Ohio.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., inal-ince, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Physical Activity Levels of University Students. *Archives of Turkish Cardiology*, 34, 166-172.
- Serdar, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Sırgancı, G., Ilgar A. E., Cihan, B. B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği 'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Siyahaş, A., Tükenmez, A. G. A., Hocoaoğlu, A. G. M., & Donuk, B. (2018). Üniversitede Öğrenim Gören Bireylerin Serbest Zaman Engelleri ile Koylaştırıcıları Arasındaki İlişki. The Relationship Between The Leisure Time Constraints And Facilitators Of University Students. *Journal Of Social And Humanities Sciences Research (Jshsr)*, 5(24), 1795-1805.
- Steptoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., Wichstrom, L. (1997). *Leisure-Time Physical Exercise: Prevalence, Attitudinal Correlates and Behavioral Correlates Among Young Europeans From 21 Countries*. Preventive Medicine, 26, 845-54.
- şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15, 260-278.
- şahin, CK, Akten S, Erol UE. (2009). Eğirdir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi, Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.
- Tekin, Gülcan, M. Tayfun Amman ve Ali Tekin (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (2): 149-159.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri*, (Master's thesis), Pamukkale Üniversitesi. Denizli.
- Terzioğlu, A., Yazıcı, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları, (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 1-31.
- Yalçın, R. (2016). *İzmir İl Sağlık Müdürlüğü Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Mesleki Tükenmişliğe Etkisi*. (yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir

- Yaman, B. (2016). Gençlik Merkezi Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi, (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yaşartürk, F. (2016). Elit Düzeydeki Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, (doktora tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*, Yaylacık Matbaası.
- Yıldırım, M., Araç İlgar, E., ve Uslu, S. (2018). Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi, *Turkish Studies*, 13(11), 1711-1727.
- Yılmaz, H. (2004). *Kamu ve Özel Okul Türlerinin Karşılaştırılması*, (yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi. Sakarya.
- Yue, G. J. (2012). *The Relationship Between Leisure Involvement of Remote Control Plane Activities and Leisure Benefits*. Unpublished Master Thesis, University of the Great Leaf, School of Management.



# Chapter / Bölüm 7

SPORTİF PERFORMANS VE BESLENME

*Ercan TİZAR*

---

1 Arş. Gör. Dr. Ercan TİZAR, Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu, ORCID ID: 0000-0002-3961-7417

Son yıllarda, orijinal araştırma ve inceleme yayınlarının sayısında ve konularında, spor organizasyonlarından fikir birliği ifadelerinde ve sporcu beslenmesi ve diyeti ile ilgili yeterlilik ve akreditasyon fırsatlarında bir artış görüldü. Bu, hem sporculara sunduğu destek kapsamında hem de ilkelerini destekleyen kanıtların gücünde gelişmeye devam eden dinamik bir bilim ve uygulama alanı olarak spor beslenmesine tanıklık etmektedir. Bireysel konuların bir tartışmasına başlamadan önce, çağdaş spor beslenmesinde bu çalışmadaki önerileri destekleyen ve birleştiren bir dizi temayı belirlemek değerlidir (1).

Uygun bir enerji alımı, uygun vücut fonksiyonunu desteklediği, makro besin ve mikro besin alım kapasitesini belirlediği ve vücut kompozisyonunun düzenleme edilmesine yardımcı olduğu için sporcu diyetinin temel taşıdır. Bir sporcunun yiyeceklerden, sıvılardan ve takviyelerden aldığı enerji, tartılmış/ölçülmüş yiyecek kayıtlarından (tipik olarak 3-7 gün), çok geçişli 24 saatlik bir hatırlamadan veya yiyecek sıklığı anketlerinden elde edilebilir. Alımların eksik bildirilmesine yönelik bir önyargıyla, bu yöntemlerin tümü ile ilgili sınırlamalar vardır. Alımların belgelenmesinin amacı ve protokollerine ilişkin kapsamlı eğitim, uyumluluğa yardımcı olabilir ve kendi bildirdiği bilgilerin doğruluğunu ve geçerliliğini artırabilir (2).

Bu arada bir sporcunun enerji gereksinimleri, periyodik antrenman ve müsabaka döngüsüne bağlıdır ve antrenman hacmi ve yoğunluğundaki değişikliklere göre yıllık antrenman planı boyunca günden güne değişiklik gösterecektir. Enerji ihtiyaçlarını normal başlangıç seviyelerinin üzerine çıkaran faktörler arasında soğuğa veya sıcağa maruz kalma, korku, stres, yüksek irtifaya maruz kalma, bazı fiziksel yaralanmalar, belirli ilaçlar veya ilaçlar (örneğin, kafein, nikotin), yağsız kütledeki artışlar ve muhtemelen, adet döngüsünün luteal fazı etkili olabilir (3).

Antrenmandaki azalmanın yanı sıra, yaşlanma, yağsız kütledeki (FFM) azalma ve muhtemelen adet döngüsünün foliküler fazı ile enerji gereksinimleri azalır. Enerji dengesi, toplam Enerji Alımının (EI), sırasıyla bazal metabolizma hızının (BMR), Gıdanın Termik Etkisinin (TEF) ve Aktivitenin Termik Etkisinin (TEA) toplamından oluşan Toplam Enerji Harcamasına (TEE) eşit olduğunda oluşur (4). BMR ölçümü deneklerin yalnızca istirahatte kalmasını gerektirdiğinden, %10 daha yüksek olabilen istirahat metabolizma hızını (RMR) ölçmek daha pratiktir. Popülasyona özgü regresyon denklemleri teşvik edilse de, TEE'yi tahmin etmek için uygun bir aktivite faktörü uygulanarak Cunningham veya Harrisedict denklemleri kullanılarak makul bir BMR tahmini elde edilebilir. RMR, sedanter bireyler için TEE'nin %60-80'ini temsil ederken, TEA'sı TEE'nin %50'si kadar yüksek olabilen elit dayanıklılık sporcuları için TEE'nin %38-47'si kadar az olabilir (2).





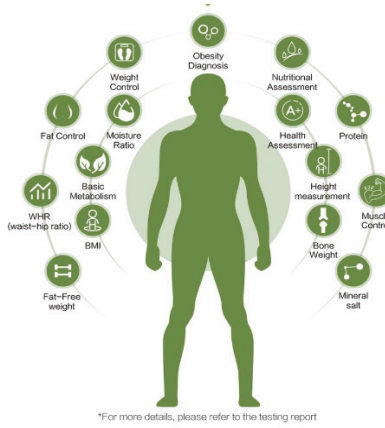
Şekil 1. Spor ve Beslenme

## 1. Vücut Kompozisyonu ve Spor Performansı

Fiziğin çeşitli niteliklerinin (vücut büyüklüğü, şekli ve kompozisyonu) çeşitli sporlarda başarıya katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Bunlardan vücut kütlesi (“ağırlık”) ve vücut kompozisyonu, en çok düzenleme edilebildikleri için sporcular için genellikle odak noktalarıdır. Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi ve düzenlenmesi bir atletik kariyerin ilerlemesine yardımcı olabileceği açık olsa da, sporcular, antrenörler ve antrenörler, atletik performansın yalnızca vücut ağırlığı ve kompozisyonuna dayalı olarak doğru bir şekilde tahmin edilemeyeceği hatırlatılmaktadır. Tek ve katı bir “uygun” vücut kompozisyonu herhangi bir yarışma veya sporcu grubu için önerilmemelidir (5).

Bununla birlikte, vücut kompozisyonu ile spor performansı arasında bir sporcunun hazırlığında dikkate alınması önemli olan ilişkiler vardır. Güç ve güç içeren sporlarda, sporcular, yıllık makro döngünün belirli zamanlarında bir kas hipertrofisi programı aracılığıyla yağsız kütle elde etmeye çalışırlar. Bazı sporcular başlı başına mutlak boyut ve güç kazanmayı amaçlarken, sporcunun kendi vücut kütlesini hareket ettirmesi veya ağırlık bölümlerinde rekabet etmesi gereken diğer sporlarda, mutlak güçten ziyade güç-ağırlık oranlarını optimize etmek önemlidir (6). Bu nedenle, bazı güç sporcuları da düşük vücut yağ seviyelerine ulaşmak isterler. Ağırlık bölümleri içeren sporlarda (örn. dövüş sporları, hafif kürek çekme, halter), yarışmacılar genellikle elde edilebilecek en düşük vücut ağırlığı kategorisini hedeflerken, bu hedef dâhilinde yağsız kütlelerini en üst düzeye çıkarırlar. Diğer sporcular, ayrı avantajlar için düşük vücut kütlesi ve/veya vücut yağ seviyesini korumaya çalışırlar (7).

Mesafe koşucuları ve bisikletçiler, düşük enerji maliyetinden ve ısı dağılımı için uygun bir ağırlık / yüzey alanı oranından yararlanır. Takım sporcuları yalın olarak hız ve çevikliklerini artırabilirken, akrobatik sporlarda (dalış, jimnastik, dans vb.) Bu sporların bazılarında ve diğerlerinde (örneğin vücut geliştirme), performans sonuçlarını belirlemede estetik bir unsur vardır. Belli bir vücut kompozisyonuna ulaşmanın kanıtlanmış avantajları olmasına rağmen, sporcular gerçekçi olmayan düşük ağırlık/ vücut yağı hedeflerine ulaşmak için çabalamak veya gerçekçi olmayan bir zaman diliminde bu hedeflere ulaşmak için baskı hissedebilirler (5). Bu tür sporcular, daha önceki başarılarını daha düşük bir ağırlıkta veya daha zayıf bir vücut kompozisyonunda tekrarlamak için kendilerini kronik düşük EA ve yetersiz besin desteği dönemlerine maruz bırakarak aşırı kilo kontrol davranışları veya sürekli diyet uygulamaya yatkın olabilirler. Aşırı kilo kontrolü yöntemleri sağlığa ve performansa zarar verebilir ve bu spor senaryolarında düzensiz yeme alışkanlıkları da gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, bir sporcunun periyodik bir stratejinin parçası olarak vücut ağırlığını veya vücut yağını azaltarak sağlığını ve performansını artıracak senaryolar vardır. İdeal olarak, bu, sporcunun atletik kariyeri boyunca kademeli olarak bireyselleştirilmiş bir “uygun” vücut kompozisyonu sağlayan ve ağırlık ve vücut yağının yıllık antrenman döngüsü içinde uygun bir aralıkta izlenmesine izin veren bir program içinde gerçekleşir (8).



**Şekil 2. Vücut Kompozisyonu Etmenleri**

Program ayrıca, enerji harcaması aniden azaldığında (örneğin, sezon dışı veya yaralanma) ani bir enerji uyumsuzluğu sonucunda sporcuların istemeden aşırı miktarda vücut yağı kazandığı durumlardan kaçınmayı da içermelidir. Ayrıca sporcular, yüksek vücut kütlelerinin performans için yararlı olduğu düşünülen bazı sporların kültürünün bir parçası olan vücut yağında ani veya aşırı artışa karşı uyarılır. Vücut kitle indeksi, sporcularda vücut kompozisyonu vekili olarak uygun olmasa da, kilo almaya olan kronik ilgi, bazı sporcuları metabolik sendrom kriterlerini karşılama riskini

artırabilecek “obez” bir vücut kitle indeksi riski altına sokabilir. Spor diyetisyenleri, büyük bir vücut kütle sine ulaşmayı teşvik eden ve metabolik risk faktörlerini tarayan sporlardan haberdar olmalıdır (9).

### 1.1. Vücut Kompozisyonu Değerlendirme Yöntemleri

Sporcu vücut kompozisyonunu değerlendirmek için kullanılan teknikler arasında çift enerjili x-ışını absorpsiyometrisi (DXA), hidrodensitometri, hava deplasmanlı pletismografi, deri kıvrım ölçümleri ve tek ve çok frekanslı biyoelektrik empedans analizi yer alır. DXA hızlı ve invaziv olmamasına rağmen, maliyet, erişilebilirlik ve küçük bir radyasyon dozuna maruz kalma ile ilgili sorunlar, özellikle belirli popülasyonlar için faydasını sınırlar (10).

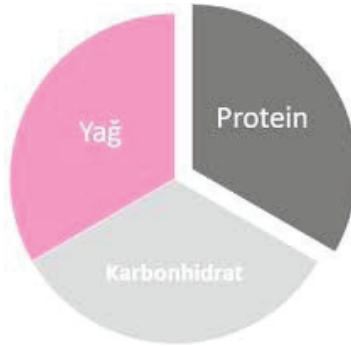
Standart protokollere göre yapıldığında, DXA en düşük standart tahmin hatasına sahipken, deri kıvrım ölçümleri en yüksek değere sahiptir. Hava deplasmanlı pletismografi (BodPod, Life Measurement, Inc., Concord, CA), hızlı ve güvenilir, ancak vücut yağını %2-%3 oranında hafife alabilen alternatif bir yöntem sağlar. Deri kıvrım ölçümü ve diğer antropometrik veriler, antrenman müdahalelerine yanıt olarak kompozisyon değişikliklerinin profilini çıkarırken mükemmel bir adipozite ve kaslılık ölçüsü olarak hizmet eder. Bununla birlikte, deri kıvrım yerlerinin standardizasyonunun, ölçüm tekniklerinin ve pergellerin dünya çapında farklılık gösterdiğine dikkat edilmelidir. Bazı sınırlamalara rağmen, bu teknik, bilgilerin mutlak ölçülerde sağlandığı ve bireysel sporcudan gelen sıralı verilerle veya genel olarak aynı şekilde sporcuların toplanan normatif verilerle karşılaştırıldığı, kolaylık ve maliyet nedeniyle sporcu popülasyonları için popüler bir tercih yöntemi olmaya devam etmektedir (11).

### 2. Spor için Makrobesin Gereksinimleri

Sporcunun diyetindeki makrobesin alımının zamanlaması ve miktarına ilişkin yönergeler, antrenman-besin etkileşimlerinin enerji sistemlerini, substrat mevcudiyetini ve antrenman adaptasyonlarını nasıl etkilediğine dair temel bir anlayışla desteklenmelidir. Egzersiz, hem endojen hem de eksojen kaynaklı substratları kullanan oksidatif olmayan (fosfajen ve glikolitik) ve aerobik (yağ ve karbonhidrat oksidasyonu) yolları içeren entegre bir dizi enerji sistemi tarafından beslenir. Adenozin trifosfat ve fosfokreatin (fosfajen sistemi), kas kasılması için hızla mevcut bir enerji kaynağı sağlar, ancak ~10 saniyeden daha uzun bir süre boyunca sürekli bir enerji kaynağı sağlamak için yeterli seviyelerde değildir. Anaerobik glikolitik yol, glikolitik kaskad yoluyla glikoz ve kas glikojenini hızla metabolize eder ve 10-180 saniye süren yüksek yoğunluklu egzersizi destekleyen birincil yoldur. Ne fosfajen ne de glikolitik yol, kasların daha uzun süreli olaylar için çok yüksek bir oranda kasılmasına izin verecek enerji taleplerini karşılayamadığından, oksidatif yollar, ~2 dakikadan uzun sü-

ren olaylar için birincil yakıtları sağlar. Ana substratlar kas ve karaciğer glikojeni, kas içi lipid, yağ dokusu trigliseritleri ve kas, kan, karaciğer ve bağırsaktan amino asitleri içerir. Oksijen çalışkan kas için daha erişilebilir hale geldikçe, vücut aerobik (oksidatif) yolların çoğunu ve anaerobik (fosfajen ve glikolitik) yolları daha az kullanır (12).

Aerobik yollara daha fazla bağımlılık aniden ortaya çıkmaz ve tek bir yola yalnızca güvenilmez. Bireyin yoğunluğu, süresi, sıklığı, antrenman türü, cinsiyeti ve antrenman seviyesi ile önceki besin alımı ve substrat mevcudiyeti, enerji yollarının göreceli katkısını ve yollar arasında geçişin ne zaman gerçekleştiğini belirler. Egzersiz için yakıt sistemlerinin daha eksiksiz anlaşılması için okuyucu belirli metinlere yönlendirilir (13).



Şekil 3. Makro Besinler

### 3. Mikrobeseinler

Egzersiz, mikro besinlerin gerekli olduğu birçok metabolik yolu vurgular ve eğitim, bazı mikro besinlere olan ihtiyacı artıran kas biyokimyasal adaptasyonlarıyla sonuçlanabilir. Enerji alımını sıklıkla kısıtlayan, aşırı kilo verme uygulamalarına güvenen, diyetlerinden bir veya daha fazla besin grubunu çıkararak veya kötü seçilmiş diyetler tüketen sporcular, uygunun altında mikro besin tüketebilir ve mikro besin takviyesinden yararlanabilirler. Bu en sık kalsiyum, D vitamini, demir ve bazı antioksidanlarda görülür. Tekli mikrobesein takviyeleri genellikle yalnızca klinik olarak tanımlanmış bir tıbbi nedenin [örneğin, demir eksikliği anemisi (DEA) için demir takviyeleri] düzeltilmesi için uygundur (14).

#### 3.1. Önemli mikro besinler:

##### 3.1.1. Demir

Anemi olsun veya olmasın demir eksikliği, kas fonksiyonunu bozabilir ve çalışma kapasitesini sınırlandırarak, antrenman adaptasyonu ve atletik performansın tehlikeye girmesine neden olabilir. Yetersiz demir durumu genellikle hem gıda kaynaklarından sınırlı demir alımından ve yetersiz enerji alımından kaynaklanır (~1.000 kcal başına yaklaşık 6 mg demir tü-

ketilir).82 Hızlı büyüme dönemleri, yüksek irtifalarda eğitim, adet kan kaybı, ayak çarpması hemoliz, kan bağıışı veya yaralanma demir durumunu olumsuz etkileyebilir (15)

### 3.1.2. D vitamini

D vitamini, kalsiyum ve fosfor emilimini ve metabolizmasını düzenler ve kemik sağlığının korunmasında önemli bir rol oynar. Ayrıca, D vitamininin kas metabolik fonksiyonuna aracılık etmedeki rolünün atletik performansı desteklemeye yönelik etkileri olabileceği, iskelet kasındaki biyomoleküler rolüne yönelik bilimsel ilgi de artmaktadır. Artan sayıda çalışma, D vitamini durumu ile yaralanma önleme, rehabilitasyon, gelişmiş nöromusküler fonksiyon, artan tip II kas lifi boyutu, azalmış inflamasyon, azalmış stres kırığı riski ve akut solunum yolu hastalığı arasındaki ilişkiyi belgelemiştir (16).

### 3.1.3. Kalsiyum

Kalsiyum özellikle kemik dokusunun büyümesi, bakımı ve onarımı için önemlidir; kas kasılmasının düzenlenmesi; sinir iletimi ve normal kan pıhtılaşması gibi durumlarda etkili olur. Düşük kemik mineral yoğunluğu ve stres kırıkları riski, düşük enerji mevcudiyeti ile artar ve kadın sporcular söz konusu olduğunda, menstrüel disfonksiyon, düşük diyet kalsiyum alımı riske daha fazla katkıda bulunur (17).

### 3.1.4. Antioksidanlar

Antioksidan besinler, hücre zararlarını oksidatif hasardan korumada önemli roller oynar. Egzersiz oksijen tüketimini 10 ila 15 kat artırabildiğinden, kronik eğitimin hücreler üzerinde sürekli bir “oksidatif stres”e katkıda bulunduğu varsayılmıştır. Akut egzersizin lipid peroksit yan ürünlerinin düzeylerini arttırdığı bilinmektedir, ancak ayrıca doğal antioksidan sistem işlevlerinde net bir artış ve lipid peroksidasyonunda azalma ile sonuçlanır (18).

Özetle; Sporcuların, sağlığını korumak ve antrenman sonuçlarını en üst düzeye çıkarmak için yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli antrenman periyotları sırasında alım miktarı ve zamanlaması bakımından yeterli enerji tüketmeleri gerekir.

Düşük enerji mevcudiyeti, istenmeyen kas kütlesi kaybına neden olabilir; menstrüel disfonksiyon ve hormonal bozukluklar; uygun olmayan kemik yoğunluğu; yorgunluk, yaralanma ve hastalık riskinde artış; bozulmuş adaptasyon ve uzun bir iyileşme süreci.

Müsabaka beslenmesinin birincil amacı, yarışma boyunca yorgunluğa ve beceri veya konsantrasyonda bozulmaya neden olarak performansı sınırlayabilecek beslenmeyle ilgili faktörleri ele almaktır.



## KAYNAKLAR

1. Deakin V, Kerr D, Boushey C. Measuring nutritional status of athletes: clinical and research perspectives. In: Burke L, Deakin V, eds. *Clinical Sports Nutrition*. 5th eds. North Ryde, Australia: McGraw-Hill; 2015:27–53.
2. Ayhan, S. (2022). The Effect of E-Sports Games on Stress Hormones and Biochemical Parameters of Athletes. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 406-406.
3. Manore M, Thompson J. Energy requirements of the athlete: assessment and evidence of energy efficiency. In: Burke L, Deakin V, eds. *Clinical Sports Nutrition*. 5th eds. Sydney, Australia: McGraw-Hill; 2015:114–139.
4. Spriet LL. New insights into the interaction of carbohydrate and fat metabolism during exercise. *Sports medicine*. 2014;44(Suppl 1):S87–96.
5. Gözaçık, Y. (2022). Hareketsiz Yaşam Davranışları ile Fiziksel Aktivitenin Sağlıklı Yaşam Üzerine Etkileri. V. Kavak, Y.K. Haspolat, S. Ertuğrul (Ed.), *Sağlıklı Yaşam ve Spor* (ss. 460-469). Ankara: Orient Yayınları.
6. Stellingwerff T, Maughan RJ, Burke LM. Nutrition for power sports: middle-distance running, track cycling, rowing, canoeing/ kayaking, and swimming. *Journal of sports sciences*. 2011; 29(Suppl 1):S79–89.
7. Gözaçık, Y., Mimaroglu, R., & Ayhan, S. (2022). Vücut Geliştirme Sporu Yapan Bireylerin Riskli Sağlık Davranışlarının İncelenmesi. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 36-46.
8. Sundgot-Borgen J, Garthe I. Elite athletes in aesthetic and Olympic weight-class sports and the challenge of body weight and body compositions. *Journal of Sports Sciences*. 2011;29(Suppl 1): S101–114.
9. Steffes GD, Megura AE, Adams J, et al. Prevalence of metabolic syndrome risk factors in high school and NCAA division I football players. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*. 2013;27(7):1749–1757.
10. Ackland TR, Lohman TG, Sundgot-Borgen J, et al. Current status of body composition assessment in sport: review and position statement on behalf of the ad hoc research working group on body composition health and performance, under the auspices of the I.O.C. Medical Commission. *Sports Medicine*. 2012;42(3): 227–249.
11. Santos DA, Dawson JA, Matias CN, et al. Reference values for body composition and anthropometric measurements in athletes. *PLoS One*. 2014;9(5):e97846.
12. Erdogan, R., Tel, M., Cinar, V., & Pala, R. (2021). Effect of Regular Exercise on Fat Metabolism in Rats Fed on Zinc Picolinate Supplemented Diet. *Pakistan Journal of Zoology*, 53(6).

13. Maughan RJ, Gleeson M. *The Biochemical Basis of Sports Performance*. OUP Oxford; 2010.
14. Farajian P, Kavouras SA, Yannakoulia M, Sidossis LS. Dietary intake and nutritional practices of elite Greek aquatic athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2004;14(5):574–585.
15. Woolf K, Manore MM. B-vitamins and exercise: does exercise alter requirements? *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2006;16(5):453–484.
16. Haymes E. Iron. In: Driskell J, Wolinsky I, eds. *Sports Nutrition: Vitamins and Trace Elements*. New York, NY: CRC/Taylor & Francis; 2006:203–216.
17. Nattiv A, Loucks AB, Manore MM, et al. American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2007;39(10):1867–1882.
18. Erdoğan, R. (2021). Seasonal change of some biochemical parameters of athletes attending school sports.
19. Antioksidan Türleri. <https://www.medicalpark.com.tr/antioksidan-nedir/hg-2687>. Erişim Tarihi: 23.01.2023.



# Chapter / Bölüm 8

## SPOR YÖNETİMİNDE LİDERLİK

*Sermin AĞRALI ERMİŞ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Dr.Sermin AĞRALI ERMİŞ. Adnan Menderes Üni Spor Bilimleri Fak. ,Orcid:  
0000 0002 9653 233X

## 1. Giriş

Spor geçmişten bugüne kadar tüm dünyayı etkisi altına alan bir alandır. Spor, insanların tek başına veya toplu şekilde fiziksel, düşünsel ve psikolojik yeteneklerini, önceden belirlenmiş bir düzen içerisinde ve belli kurallar çerçevesinde geliştirerek ortaya koyduğu eylemlerin tümüne denir (Özbek, 1999). Sporda başarılı olabilmek için başarılı bir sporcu olmak ne kadar önemliyse, başarılı sporcunun sahip olduğu yetenekleri ortaya çıkaracak iyi bir yöneticinin olması da bir o kadar önem taşımaktadır.

Yönetim düşüncesinin temel unsurunu oluşturan “Yönetim” kavramı, en geniş anlamıyla; amaçlarına ulaşmak isteyen insan gruplarının iş birliği ve koordinasyonlu bir şekilde yapmış olduğu faaliyetlerdir. Bir başka tanımla yönetim; örgütlenmiş insan gruplarının amaçlarını verimli ve etkili bir şekilde gerçekleştirmek amacıyla, planlı, örgütlü, koordineli şekilde ve denetim fonksiyonlarına ait kavramları, teorileri, modelleri ve teknikleri bilinçli bir biçimde maharetle uygulaması ile ilgili faaliyetlerin bütünüdür (Baransel, 1979). Yönetim işbirliğinin, ekip çalışmasının bir sanata dönüştürülme halidir diyebiliriz.

Spor yöneticisi; belli bir spor branşın da görev alan ve karar verme süreçlerini yöneten, alan fark etmeksizin bir spor branşında hiyerarşinin en üstünde yer alan bireydir. Spor yöneticiliği, bir kurumun belirlediği hedefleri gerçekleştirmesi için grubun içerisinde ve dışarısındaki bireylerle karşılıklı iletişim sürecini takımının vizyonu doğrultusunda ortaya koyan rehber ve liderdir (Yetim, 1996).

İnsanoğlu gruplar halinde yaşayan sosyal bir varlıktır ve amaçlarına ulaşmak için belli gruplar oluştururlar ve bu gruplara yön verecek, onları yönlendirecek, hedeflerine ulaşmalarını sağlayacak liderlere her zaman ihtiyaç duyarlar (Eren, 2014). Günümüzde sürekli bir değişim ve gelişim halinde olmamız ve yaşanan teknolojik gelişmeler nedeniyle liderlere olan ihtiyaç artmıştır.

Liderlik belirli amaçlar doğrultusunda heyecanlı ve istekli olarak başkalarını ikna edebilme yeteneği ve yönetici ile yönetilen arasındaki ilişkiyi kapsamaktadır ve aynı zamanda liderlik başarılı olan bir yöneticinin sahip olması gerekli olan önemli bir fonksiyondur, etkili bir lider olabilmek için etkili iletişim kurabilme becerisi de çok önemlidir. Çünkü iyi bir lider vermek istediği mesajı etkili bir şekilde lideri olduğu gruba aktaramıyor ve grup üyelerini motive edemiyorsa vermek istediği mesajın bir anlamı kalmamış olur (Yetim, 1996; Maxwell, 1999). Liderde olması beklenen önemli özelliklerden biri olan iletişim sosyal varlık olan insanın hayatında büyük öneme sahiptir. Sağlıksız kurulan bir iletişimin insanlar arasında her zaman çatışmaya yol açacağı düşünülmektedir.

Tarihin her safhasında liderler yer almıştır ve günümüzde de gelecekte de liderler yönetim anlayışının vazgeçilmez parçası olacaklardır (Tunçer, 2012). Başarılı liderler her türlü stresle başa çıkabilen, her duruma uyum sağlayan, diğerlerini etkileme yeteneğine sahip, kavramsal düşünen, ikna edebilme gücü yüksek, stresle başa çıkabilen, hırslı ve kararlı özelliklere sahip bireylerdir (Hoy & Miskel 1991). Spor yöneticilerinin etkili bir lider olabilmesi için, liderlik vasıflarını taşımaları büyük önem taşımaktadır.

Sporda liderlik; takımların ihtiyaçlarına ve hedeflerine göre farklılaşabilir. Bu farklılıklar yaş, cinsiyet, sporcuların sosyo demografik durumlarına göre değişkenlikler gösterebilir (Karaküçük, 1997). Doğan (2004), başarılı bir spor liderinin bulundurmuş olduğu en önemli özelliklerin iyi bir planlayıcı, empati yeteneği olan, iyi bir danışman, iyi bir eğitici ve etkili iletişim becerilerine sahip olma ilişkisiyle her zaman bir bütün olarak değerlendirilmesi gerekliliğini vurgulamıştır.

## 2. Liderlik

Liderlik, spor yönetim bilimleri bakımından ele alındığı zaman üzerinde pek çok çalışmanın yapıldığı önemli konulardan bir tanesidir. Liderlik kavramının, organizasyonun başarıya ulaşabilmesi için vazgeçilmez bir durum olduğu yapılan çalışmalar sonucunda da görülmektedir. İngiltere olarak “Leadership” kelimesinden Türkçe’ye Liderlik kelimesi şeklinde geçmiştir. “Önderlik”, “Liderlik” gibi kelimeler önerilmekte fakat genellikle Liderlik kelimesi tercih edilmektedir (Şişman, 2004).

Liderlik, toplulukların ve örgütlerin yer aldığı her türlü ortamda söz konusu olan, son derecede önemli, beşeri, sosyal ve evrensel olgudur. İnsan gruplarının olduğu her yerde bir lidere ihtiyaç duyulmaktadır. Liderlik konularında yapılan bilimsel araştırmalar, incelemeler ve benzer çalışmalar liderlik konusuna verilen önemin somut göstergesidir. Liderliğin tanımını yapan uzmanların, dünya görüşlerine, çalıştıkları alanlara, bilgi birikimlerine ve vurgu yaptıkları özelliklere bağlı olarak da tanımları çok çeşitlidir. Asıl olan liderlik veya diğer bir adıyla önderlik, anlamı bilimsel bakımdan soyut bir kavram olması nedeniyle, fazla sayıda liderlik tanımı bulunmakta ve durumlara göre farklılıklar göstermektedir (Biçer, 2008).

Yönetici genel anlamda önceden belirlenmiş hedefler doğrultusunda en iyiyi ve en mükemmeli yakalama çabası içerisindedir. Lidere baktığımızda ise; sınırların dışında farklı yollar seçip yeni bir dünya kurma gayretindedir. Lider içinde bulunduğu topluluğu bir amaç ve geniş görüşlülük etrafında toplar ve topluluğu her daim motive eder. (Tunçer, 2012). Özetlenecek olursa; yönetici, var olan durumu sürdürmek üzerinde yoğunlaşırken, lider ise etkileyici gücü ile yaratıcı süreçleri harekete geçirmeye çaba gösterir (Köseoğlu, 2019). Liderler her zaman ekip içerisinde ekibin merkezinde olmalıdırlar.

Lider, risk almaktan korkmayan, şahsına münhasır, kimseyi taklit etmeyen, her durumda mücadeleyi bırakmayan kişidir. Aynı zamanda lider her zaman azimli, sabırlı ve yardım sever, vizyon ve misyon sahibidir. İnandığı yolda yaşamına yön veren, acıdan, hüzünden, sevinçten ders çıkarmasını bilen ve bu duyguların üzerine gidip başarılı olmak için elinden geleni yapan sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde araştırma yapabilen kişidir (Cüceloğlu,1998). Liderin bulundurması gereken özellikler bazılarına fazla gelse de başarılı liderler bu özellikleri barındırdıkları için başarıya ulaşan kişilerdir.

### 3. Liderliğin Önemi

Hızlı bir gelişim gösteren teknoloji ile birlikte iletişim yöntemlerinin çeşitlenmesi sonucunda liderlik anlayışı da toplumdan topluma farklılaşmıştır. Bu sebeple liderlerin görevleri büyük önem taşımaktadır. Yöneticilerin kendilerinden gerçekleştirmeleri beklenen görevleri en iyi biçimde gerçekleştirebilmeleri, taşıdıkları liderlik biçimiyle doğru orantıda olmaktadır. Her yöneticinin liderin taşıması gereken becerilere sahip olduğu söylenemez. Liderlik yetenekleri kişiler arasındaki ilişkileri içermektedir ve bu ilişkilerinde motivasyon üzerinde doğrudan etkilerini göstermektedir. Yöneticilikte ise zorunluluk yoktur. Ancak başarılı bir yönetici olabilmek için bunun yanında liderlik yeteneğine sahip olmak önemlidir. Modern liderlik anlayışına göre; liderlik yöneticilerin en temel işlevlerindedir. Örgütlerde, liderlik yeteneği olan yöneticiler, yönetimde etki sahibi başarılı bireylerdir. Liderlik; çalışanlarının örgütsel amaçlara ulaşabilmek için gönüllü çaba göstermelerini sağlar. Yöneticiler ancak, kendisine bağlı topluluğun; tutum ve davranışlarını etkilemeyi başarırsa ancak onların lideri olabilir. Zamanın ve kaynakların etkin kullanılması, insan kaynaklarının verimli kullanılmasıyla bağlantılıdır. Örgütlerin performanslarının gelişmesinde en önemli belirleyici insan faktörüdür (Bünyamin, 2004). İnsanlar gruplar halinde yaşayan sosyal nitelikli varlıklar oldukları için oluşturmuş oldukları grupları yönetecek ve kendilerini hedeflerine götürecektir liderlere ihtiyaç duydukları için liderliğin önemi her geçen gün daha da artmaktadır ve araştırmacılar için liderlik kavramı büyük önem taşımaktadır.

### 4. Liderlik Özellikleri

Spor sektöründe başarıya ulaşmak, iyi bir ekip çalışmasına aynı zamanda liderlik özelliklerine sahip bireylerle iş birliğine bağlıdır. Büyük başarılar liderlik vizyonuna sahip yöneticilerle ve bu yöneticilerin günden güne artmakta olan motivasyonlarıyla ve başarı performansları ile belirli hedeflere uzanan yol kolay ulaşılabilir haldedir (Donuk, 2005). Birçok çalışmada da görülmektedir ki motivasyon ile ilerlendiğinde başarı her zaman kaçınılmaz olmaktadır. Bu sebepten dolayı her spor yöneticisi başarı yolunda ilerlerken söylenebilecek önemli özellik iyi spor yöneticisinin liderlik özelliğine sahip olmasının gerekliliğidir (Ekmekçi, 2009).

Spor sosyal bir olgudur ve hedef kitlesinin insan olması sebebiyle spor yöneticiliğinde spor yöneticilerinin liderlik özelliklerine sahip olmasının gerekliliği daha fazla öne çıkmaktadır (Yetim, 1996). Özellikle bakıldığında rekabetin hiç bitmediği ve başarının çok önemli olduğu spor sektörü için, iyi yöneticilik özelliklerine sahip olmanın yanı sıra liderlik özelliklerine sahip olan bir spor yöneticisinin ulusal ve uluslararası platformlarda rekabet gücü artmakta ve başarıyı yakalaması kolaylaşmaktadır. Spor yöneticilerinin kendilerinde baskın olan liderlik özelliklerini bilmeleri, hangi liderlik stillerini uygulamaları gerektiğini kavramaları kendilerini takip eden grupları etkilemek ve başarıya ulaşabilmek açısından önemlidir (Gündoğdu, 2014). Lider olan bir spor yöneticisinin öncelikle; yetki verme becerisi yüksek, takipçilerine vizyon kazandırabilen, kendini grubun ortak hedefleri için adayabilen, örgütsel, kültürel ve toplumsal becerisi yüksek özelliklere sahip olması gerekmektedir (Gökçe, 2005). Küreselleşmenin etkilerinin yoğun şekilde hissedildiği çağımızda başarılı olan bir spor yöneticisinin, çalışanlarına ilgili biçimde, güvenilir, takipçi ve sporculara coşku ile ilham verebilen ve bu sayede de onları etkisi altına alabilen liderlik tarzını benimsemesi gereklidir (Gündoğan, 2014). Başarılı bir lider, ekip ve organizasyon içerisinde güçlü arkadaşlık bağları kurarak aidiyet duygusunu her zaman arttırmalıdır (Terlemez, 2019).

## 5. Liderlik Yaklaşımları

Literatür incelendiğinde örgütlerin başarıya ulaşmasını sağlamak için ortaya atılmış liderlik yaklaşımları incelendiğinde gelişen yeni teknolojilere uygun liderlik yaklaşımları belirlenmektedir. Liderlik yaklaşımlarını günümüze göre 4 ana başlık altında ele alabiliriz.

### 5.1. Davranışsal Yaklaşım

1940'lı yılların ortalarına doğru bakıldığında bazı bilim adamları liderlik kavramının özellikler yaklaşımından uzaklaştığını savunmuş gözlemlenebilen faaliyet ve durumlar şeklinde incelemeye başlamışlardır. Liderlik süreci içerisinde davranışsal yaklaşım özellikler teorisinin verimli olamaması nedeniyle geliştirilmiş bir bakış açısıdır (Koçel, 1988). Liderliği açıklamaya çalışan davranışsal yaklaşımın ana düşüncesi lideri başarılı kılan özelliklerinden çok liderlik yaparken göstermiş olduğu davranışların olmasıdır. Liderin astları ile iletişim şekli, amaçları belirleme şekli, planlama yeteneği, koordinasyon gibi bazı davranışları liderliğin ne derecede etkin olduğunu belirleyen faktörler olarak incelenmiştir (Koçel, 1988).

### 5.2. Durumsallık Yaklaşımı

Durumsallık yaklaşımını savunan bilim insanlarının ortaya koymuş olduğu temel görüş, etkili olan bir lider değişmeyen davranış özelliklerine sahip olmaktansa koşullara, grubuna ve kişisel özelliklerine göre farklılık

gösterebilen davranış özelliklerine sahip olan liderdir. Bu sebepten dolayı bu yaklaşımı benimsemiş çalışmalarda tek bir liderlik davranışı ya da liderlik tarzı değil, bulunulan durumda en etkin olan liderlik davranışı hangisiyse onun uygulamaya konması gerektiği savunulmaktadır (Alioğulları, 2019).

Araştırmacılar durumsallık yaklaşımına göre en iyi liderlerin davranışları ve taşıdıkları özellikler nelerdir sorularının cevabını aramaktansa; hangi durumlarda etkili olabileceği üzerine araştırmalar gerçekleştirmişlerdir (Köseoğlu, 2019).

### 5.3. Özellikler Yaklaşımı

Özellikler Yaklaşımı; liderliğin doğuştan gelmiş bir yetenek olduğunu vurgulamaktadır. Liderlik tarzı tanımlanmamış olsa bile kişilik özellikleri üzerinde odaklanılmıştır. İnanış olarak ise, etkili liderler doğuştan lider olma özelliklerine sahip oldukları için zaten lider oldukları anlayışı hâkim olmaktadır. Özellikler yaklaşımı Büyük Adam Teorisi (The Great Man Theory) şeklinde de adlandırılmıştır (Northouse, 2010).

1910'dan II. Dünya Savaşı'na kadar olan dönemde geçerli olan özellikler yaklaşımında, liderlerin ortak ve genel özellikleri üstünde durulmuştur (Canbolat, 2016). Özellikler yaklaşımında liderler doğuştan gelen bazı özellikleriyle diğer bireylerden farklıdırlar (Tengilimoğlu, 2005).

### 5.4. Modern Liderlik Yaklaşımı

Liderlik yöneticilerin temel işlevidir ve yönetimin en temel amaçlarından biri de, etkin olan bir yönetimi gerçekleştirebilmektir. Dolayısıyla da liderin en önemli görevlerinden bir tanesi de etkin olabilmektir. Liderin etkin olup olmadığını anlayabilmenin en önemli göstergesi ise, liderin takipçileri ile olan ilişkilerinin başarılı olması, başında bulunmuş olduğu grubun belirlenmiş hedeflere ulaşmış olmasına göre belirlenmektedir (Robbins, 1984). Özellikle spor yöneticilerinin başarılı bir lider olabilmesi için modern liderliğin gerekliliğinden söz edilebilmektedir.

## 6. Liderlik Türleri

### 6.1. Otoriter Liderlik

Otoriter (otokratik) liderlik türünü benimsemiş bir lider tüm yönetim yetkisini elinde tutup, katılımcılığı da benimsememektedir (Ergun, 2013). Otoriter (otokratik) liderlikte; izlenecek tüm stratejiler lider tarafından tespit edilmekte ve lider çoğu kez görevleri ayarlamakta, grup içerisinde kimin kime destek vereceğini de lider söylemektedir (Tınaz & Okakın, 1997; Canbolat, 2016). Çoğu kez otoriter liderler kriz durumlarında bile krizin üstesinden kendi başlarına gelme gayreti gösterebilirler.

## 6.2. Katılımcı veya Demokratik Lider

Demokratik liderlik anlayışını benimseyenler davranışlarını sergilerken grup üyeleri ile otoritelerini paylaşabilme yoluna giderler. Bu doğrultuda grup organizasyonlar sırasında etkin bir karar mekanizması yürütür ve grup üyeleri yüksek seviyede bağlılık hissederek (Northouse, 2016).

## 6.3. Karizmatik Liderlik

1980'li yıllardan itibaren etkili liderlik yaklaşımlarının ön plana çıkmasıyla beraber yaygınlık kazanmaya başlayan karizmatik liderlik yaklaşımına göre liderler; genelde grup üyelerinin motivasyonlarını ve tatminlerini yükseltebilen yönetme ve yönlendirebilme yeteneğine sahip bireylerdir. Karizma kavramının kelime anlamına bakıldığında; kişi ve toplulukları kişisel çekicilik temelinde etkileyebilme ve yönlendirebilme yeteneği şeklinde görülmektedir. Karizma yalnızca liderin kişilik özelliklerinden bir tanesi değil aynı zamanda da ekip çalışanlarının lidere gösterdikleri tepkilerde ve lidere bağlılıkta da saklıdır. Bu bağlamda; karizmatik liderlere sahip ekiplerde çalışanların performansında artış, liderine bağlılık, liderin fikirlerine saygı duyma, yüksek sadakat ve grup amaçları doğrultusunda kişisel amaçlarından vazgeçmek gözlemlenmektedir (Çalışkan, 2010; Kurnaz, 2019). Karizmatik liderler her daim vizyon ve amaç sahibi kişilerdir. Bu liderler güçlü olan özelliklerinin farkındadırlar ve bu özelliklerinin üzerine yatırım yapmaktadırlar (Alioğulları, 2019).

## 6.4. Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik

Dönüşümcü liderlik anlayışı çalışanların isteklerini, inançlarını ve inandıkları değerlerini değiştirmeyi hedefleyen, çalışılan ekipte yeniliğe uyum sağlayan değişimi motivasyonla beraber zirveye ulaştırmayı amaçlayan liderlik tarzıdır (Tengilimoğlu, 2005).

Bass' a (1985) göre yapılan liderlik tanımları ve liderlik gruplamaları günümüz koşullarına bakıldığında bu koşullara cevap vermede yeterli değildir. Liderlerin ekibindeki çalışanlardan beklentilerini net olarak ortaya koyan ve ekibin kendilerinden beklenen performansı göstermeleri durumunda ne tür ödül alacaklarını ekibine açıklayan lider, etkileşimsel bir liderlik tarzında olacağını açıklamaktadır. Bass, ekip çalışanlarının gücünün liderlerin ve onun takipçilerinin güçleriyle gerçekleştiğini; ekipteki lidere itaatin ve liderle etkileşimin neticesinde liderin doğru anlaşılabilmesinin önemli rol oynadığına inanır. Liderin hâkimiyeti, ekibinde çalışanlarının ona duymuş oldukları güven duygusu ve saygı ile ödül verme yetkisi ile ifade edilebilir (Yavuz & Tokmak, 2009).

### 6.5. Vizyoner Liderlik

Her liderin bir vizyonu bulunmaktadır ve vizyonu olmayan bir lider idari sürecin bir parçası da olamaz. Vizyonsuz insanların liderliği uzun süre devam etmez (Güney, 2015). Vizyon sahibi bir lider, diğer liderlerdeki gibi, değişik inançlara sahiptirler, nedeni olayları diğerlerinden farklı algılamalarıdır. Bu tür liderler sürekli iyileştirme ihtiyacını kendilerinde hissederler ve başkalarının daha önce hiç düşünmedikleri projeleri kendilerinin geliştirebileceğine inanırlar. Vizyoner liderler başarısızlığı hiç düşünmemektedirler, karşılıklarına çıkan her türlü zorluğa rağmen her zaman ilerlemek istemektedirler (Ehtiyar ve Tekin 2011).

### 6.6. Yapısal Liderlik

Söz konusu liderlik yöneliminin temel amacı etkili olmayı ve verimliliği sağlamaktır. Bu tip liderler ekip üyelerine yönelik rasyonel tercihler sergilerler. Yapısal lider, koordinasyon ve kontrol vasıtasıyla amaç ve hedeflere ulaşılmasını sağlar. Ayrıca örgüt içi süreçlerde geri dönütler önemli yer tutar. Bu süreçlerde lider, önemli analizler yapar. Diğer taraftan, uzmanlaşma sağlanarak performans artışı ve yeniden örgütlenme aracılığıyla performans bağlamındaki problemlerin önüne geçilmesi hedeflenir (Özcan & Balıyer, 2013).

### 6.7. Stratejik Liderlik

Stratejik liderlik stratejik düşünme ve eyleme geçme süreçlerinin tamamıdır. Lider bilgileri iyi analiz edebilir, edindiği bilgiler doğrultusunda harekete geçebilir, ani gelişmiş durumlarda hızlıca etkili bir şekilde karar alır ve değişen durumlara da hazırlıklı olur, ani gelişen stratejileri ortaya koyarak takipçileri arasındaki belirlenen hedefler doğrultusunda çalışmalarını amacıyla ekibini motive eder ve onlar arasında güçlü görevdeşlik duygusu yaratır (Donuk, 2016).

## 7. Spor Yönetiminde Liderlik

Liderlik kavramı, yönetim alanındaki gibi, spor sektöründe de gerek oyun alanında olan uygulamalarda gerek sporun geçtiği diğer tüm faaliyetlerde anahtar faktörlerden ve ayırt edici özelliklerden bir tanesidir (Gündoğdu,2014).

Spor kurumlarının ve spor organizasyonlarının kuruluşu, işleyişi ve spor organizasyonlarının en etkili şekilde yürütülmesini sağlamış olan spor yönetimi için de liderlik önemli bir etkiye sahiptir. Spor yöneticilerinin spor politikalarını ulusal veya uluslararası düzeyde uygulanması ve başarılı bir şekilde yürütülmesinde çok önemli rolleri vardır. Spor yöneticiliğinde liderliğin önemi büyüktür, spor yöneticiliği sporun amaçları ve ilkeleri doğrultusunda önemli vasıfların taşınması gereken yöneticinin



alanı ve yönetim yeteneği ile ilgili bilgi gerektiren bir meslek grubudur (Yetim, 1996). Bu yönetim özelliklerinden belki de en önemlilerinden biri ekip üyelerine, sporcularına ve çevresinde bulunan her insana örnek bir lider olabilmektir (Kılınç, 2013).

Spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören öğrenciler, müfredattaki derslerin yanı sıra, “spor yönetimde liderlik” dersini de alarak liderlik ve yönetim becerilerini kullanmayı öğrenmektedirler ve bu becerilerini geliştirmektedirler. Sporda liderliği alanındaki çalışmalar liderlik stillerine ve spor organizasyonlarındaki önemine vurgu yapmaktadır (Işık İnan & Serinkan, 2020). Türk alan yazını incelendiğinde, spor alanında yapılmış çalışmalar da sporda liderlik konusunu ele alan az sayıda çalışmayla karşılanmaktadır. Kocamaz, Adaş ve ark. (2019) da yapmış oldukları çalışmaların da spor sektöründe çalışanların liderlik kavramına ilişkin görüşlerini incelemişler başarılı bir lider olabilmek için sıklıkla tekrarlanan kavramların; yol gösterici, bilgi ve tecrübeyle donanmış olması ve topluluğu etkilemesi olarak belirtmişlerdir. Kalıcı bir lider olabilmek için alanında donanımlı bilgi ve beceriye sahip olmanın yanı sıra kitleleri etkileme gücünün yüksek olması gerektiğini söyleyebiliriz.

Yönetim fonksiyonları spor örgütlerinde olduğu gibi tüm örgütlerde benzer bir yol izlemektedir. Yönetimin asıl amacı; hedeflerine ulaşabilmek için örgütün içinde ve dışında olan kaynakları etkili kullanabilmesini esas almaktadır. Bütün örgüt yapılarında yaşandığı gibi ana merkezi insan olan spor yönetimini bu esaslardan ayrı düşünölmeyeceği bilinmelidir. Bu ifadeler neticesinde spor yönetimde yönetim kavramlarındaki bütün ilkelerin, yöntem, teknik ve uygulamaların spor alanında da uygulanması tanımı yapılabilir (İmamoğlu, 1992).

## 8. Sonuç

Liderlik farklı alanları ilgilendiren bir alandır ve spor sektöründe de etkili şekilde liderlikten bahsedebiliriz. Liderler, kişileri etkileyen onları harekete geçiren ve motive eden kişilerdir. Bireyler her zaman kendi isteklerini, ihtiyaç ve amaçlarını gerçekleştirmek için, çalışma saatlerinin dışında kalan sürelerde sosyalleşebilmek bir gruba dâhil olmak durumundadırlar. İnsanlar sosyal bir varlıktır ve bazı gruplar oluştururlar bu grupları hedeflerine ulaştırıp onları yönetecek bir lidere her zaman ihtiyaç duyarlar. Grubun lideri kişileri hedefleri yönünde motive ederek başarıya ulaşmalarını sağlar.

Diğer tüm alanlarda olduğu gibi spor yönetimde liderlik en çok tartışılan ve üzerinde araştırmalar yapılan konulardandır. Spor yöneticisi de liderlik yaptığı grubun başarısını öne çıkarmak için var gücüyle çalışır.

Spor yöneticilerinin kişisel özellikleri, lider olma yolunda yeterli gelmez. Başarılı bir lider olmak isteyen spor yöneticilerinin liderlikte doğuştan gelen özelliklerin yeterli olmadığını bilmesi gerekir. Spor organizasyonlarının ve spor takımlarının daha başarılı olabilmesi için daha iyi eğitilmiş, daha tecrübeli, ekibiyle etkili iletişim kurabilen tecrübeli spor liderlerine ihtiyaç duyulmaktadır ve bu lider yöneticiler için tecrübelerini gelecek nesillere aktarabilecekleri ortamların yaratılması gereklidir. Spor geçmişi olan spor yöneticileri sporcuların karşılaşmış olduğu zorlukları ve mücadeleleri sayesinde takımları için kaçınılmaz büyük bir başarı getireceklerdir.

## KAYNAKÇA

- Alioğulları, Z.D. (2019). Liderin Politik Becerisi, Lider - Üye Etkileşimi, Etik Liderlik ve Bazı İş Sonuçları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Basılmamış Doktora Tezi*. Erzurum.
- Baransel, A., (1979). Çağdaş Yönetim Düşüncesinin Evrimi, Cilt: I, İstanbul,
- Bass, B. M. (1985). Leadership and performance beyond expectations. Free Press.
- Bıçer T. (2008). Sporda Toplam Kalite Yönetimi ve Futbol Uygulamaları, Beyaz Yayınları, İstanbul, s. 12, 57-58.
- Bünyamin Ö. (2004). Kamu Yönetiminde Yönetici Çıkmazı, *Maliye Dergisi*, sayı:145, s.97.
- Canbolat, S. G. (2016). Yöneticilerin Liderlik Tarzlarına İlişkin Çalışan Algıları, ÇEDAŞ Grup Şirketleri Örneği (Çorumgaz, Sürmeligaz, Kargaz). *Yüksek Lisans Tezi*, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Cüceloğlu, D. (1998). İçimizdeki Biz, *Sistem Yayıncılık*, İstanbul.
- Çalışkan, E. N. (2010). Çokuluslu İşletmelerde Motivasyon ve Liderlik. C. Serinkan içinde, *Liderlik ve Motivasyon Geleneksel ve Güncel Yaklaşımlar* (s. 255-273). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Doğan, O. (2004), *Spor psikolojisi ders kitabı*. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları. Sivas.
- Donuk, B. (2005). *Spor yöneticiliği ve istihdam alanları*. Ötüken.
- Donuk, B. (2016a). *Liderlik ve Spor*. İstanbul: Ötüken Neşriyat. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 663579)
- Ehtiyar, R. & Tekin Y. (2011). *Başarının Temel Aktörleri: Vizyoner Liderler*. Journal of Yasar University. Cilt. 24. Sayı. (6), 4007-4023.
- Ekmekçi, R. (2009). *Spor yönetimi: Kavram ve özellikleri. spor yönetimi içinde*, Detay Yayıncılık.
- Eren, E. (2014). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Ergun Özler, N. D. (2013). Liderlik. (ss. 94-123). 5. Ünite. *Yönetim ve Organizasyon* (Edit.: Celil Koparal ve İnan Özalp) kitabı içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2944.
- Gökçe, Z. (2005). Spor yönetiminin farklı boyutlarında yer alan spor yöneticilerinin liderlik tiplerinin araştırılması (Ege bölgesi örneği). *Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Bilim Dalı, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Manisa.

- Gündoğdu, F. (2014). Spor Yöneticilerinin Liderlik Stilleri ile Sporun Yaygınlaştırılması Arasındaki İlişki. *Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi e Spor Anabilim Dalı, (Basılmamış Doktora Tezi)* . Ankara.
- Güney, S. (2015). *Liderlik*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Hoy KW, Miskel, GC. (1991). Educational Administration. Fourth Edition. Mc Graw Hill. New York, 1991.
- Işık İnan, Ö., & Serinkan, C. (2020). Liderlik Kavramı, Liderlik Yaklaşımları ve Spor Yönetiminde Liderlik. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi (PIAR)*, 7(2), 308-332.
- İmamoğlu, A.F. (1992). Fonksiyonel açıdan spor yönetiminin anlam ve önemi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 22-33.
- Kılınç, Z. (2013). Kadın Spor Yöneticilerinin Labirentteki Yolculuğu: Liderlik Becerileri, Algılanan Engeller ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, (Basılmamış Doktora tezi)* . Bolu.
- Kocamaz Adaş, S., Dursun, M., Arı, Ç., & Ulun, C. (2019). Spor Örgütlerinde Çalışan Bireylerin Lider Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. O. Kızır içinde, *Spor Bilimler Alanında Araştırma Makaleleri - 1* (s. 199-214). Ankara: Gece Akademi.
- Koçel, T. (1988). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Köseoğlu, D. (2019). Liderlik Tiplerinin İnsan Kaynakları Yönetimini Algılamaya Etkisi: Yerel Yönetimlerde İnsan Kaynakları Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma. *Sakarya Üniversitesi. Doktora Tezi*.
- Kurnaz, S. (2019). Liderlik Tarzı Örgütsel Sessizlik İlişkisinde Örgütsel Politikanın Düzenleyici Rolü: Kamu Kurumlarında Bir Araştırma. *İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siyaset Bilimi Ve Kamu Yönetimi Anabilim Dalı, Yönetim Bilimleri Bilim Dalı (Basılmamış Doktora Tezi)*, . Malatya.
- Maxwell, J.C. (1999). *Reddedilemez 21 Liderlik Yasası*. İstanbul, Beyaz Yayınları, 13-14.
- Northouse, P.G. (2010). *Leadership: theory and practice. in: leadership: theory and practice*. SAGE.
- Northouse, P.G. (2016). *Leadership: Theory and Practice* (7th. ed.): Sage.
- Özbek, O., (1999). “Sporda Etik Dışı Davranış Alanları ve Etik İlkeler”, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Sayı: 4, s.38.
- Özcan, K. & Balyer, A., (2013) Liderlik oryantasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(9), 136-150.
- Robbins, S. (1984). *Management: Concepts and Practices*, Prentice-Hall, New Jersey, p.117, 389-391, 402-410
- Şişman, M. (2002). *Öğretim liderliği*. Ankara: Pegem A Yayıncılık

- Tengilimoğlu, D. (2005). Kamu ve Özel Sektör Örgütlerinde Liderlik Davranışı Özelliklerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 1-16.
- Terlemez, M. (2019). Sporda Liderlik Tipleri, Yaklaşımları ve Fonksiyonları. *Oğuzhan Sosyal Bilimler Dergisi*, 138-151.
- Tınaz, P., ve Okakın, N. (1997). Liderin Astları İlgilendiren On Özelliği ve İnşaat Sektöründe Bir Uygulama. 21. Yüzyılda Liderlik Sempozyumu Bildiriler Kitabı, C.1, Deniz Harp Okulu Basımevi, İstanbul.
- Tunçer, P. (2012). *Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Yavuz, E. & Tokmak, C. (2009). “İş görenlerin Etkileşimci Liderlik ve Örgütsel Bağlılık ile ilgili Tutumlarına Yönelik Bir Araştırma”. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*. Cilt. 1. Sayı. 2, 17-35.
- Yetim, A. (1996). Spor Yönetiminde Liderlik. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 85-94



# Chapter / Bölüm 9

## CİRİT SPORCULARININ MÜSABAKA KAYGILARININ İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

*Osman GIDIK<sup>1\*</sup>, Hüsniye ÇELİK<sup>2</sup>*

---

1 Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 69000 Bayburt, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0003-0811-9324>

2 Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 69000 Bayburt, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0001-8022-4466>

## Giriş

Spor, insanlar arasındaki cinsiyet, ırk, din ve dil ayrımının yapılmadığı, kendilerini özgürce ifade ettikleri, belli kurallar içerisinde temelinin rekabet olduğu, bireysel veya takım halinde yaptıkları sportif aktiviteler olarak bilinmektedir (Anonim, 1994; Gürten & Erenel, 2012).

Amatör ve profesyonel düzeylerde yapılan sportif faaliyetlerin, sağlıklı bir yaşam sürmenin bir parçası olmasının yanında, kişilerin geçim kaynağı haline geldiği de bilinmektedir. Amatör düzeyde yapılan aktiviteler gelir kaynağının yanında eğlenme amacı taşıdığı da görülmektedir. Bu durum amatör etkinlikler yapan bireylerin gelir elde etmediği anlamına gelmemektedir. Amatör olarak sportif aktiviteler yapan birçok spor dalında bireylerin gelir elde ettikleri de görülmektedir. Profesyonel düzeyde yapılan spor aktivitelerinin ise, eğlence amacından ziyade, meslek ve gelir elde etmek için yapıldığı bilinmektedir (Yatkın, 2006).

Kaygının en sık kullanılan anlamının “endişe” olduğu görülürken, literatürde yapılan çalışmalarda ise; “anksiyete” teriminin çok kullanıldığı görülmektedir. Kaygı kişiden kişiye değişen, iç ve dış dünyamızda oluşmuş olan his ve duyguların korkuya dönüşmüş hali olup bazen de gerçek dışı hislerin ve korkuların gerçekleşmediği de bilinmektedir (Köknel, 2004; Öztürk, 2004; Yavuz, 2009). Kişilerde yaşanan kaygılar hakkında birçok görüş olmasına rağmen, kaygıların sebeplerinin hala net olarak bilinmediği görülmektedir. Bireylerin yaşamış oldukları iç çelişkileri, başarısızlıklar, kendini beğenmişlik, başarısızlıktan korkma, hayatta yaşamış oldukları belirsizlikler, geçmiş zamanlarda oluşan olumsuzluklar, yakınlarından yeteri kadar destek alamamak gibi durumlarda kaygılar yaşamaktadırlar (Cüceloğlu, 1996). Kaygı çeşitlerinin çok olmasına rağmen, sürekli ve durumluk kaygı en çok rastlanan kaygı çeşidi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Durumluk kaygı; sürekli olarak devam etmeyen, bireylerin duygusal durumuna göre değişiklikler gösteren ve geçici şekilde ortaya çıkabilen kaygı çeşidi olarak bilinmektedir. Bu kaygıyı ilk olarak Spielberger, (1966), kişileri tehdit eden anılar, olaylar ile birlikte sonrasında yaşanan duygusal ve özel durumlar olarak tanımlamıştır. Bunun yanında, Öner & Le Compte, (1983), bireylerin içinde buldukları stresi ve sıkıntılı durumların kişilere vermiş oldukları korkular olduğunu tanımlarken, Öner, (1994) ise, kişilerin içsel dünyasında yaşadıkları korkuların tümü olarak tanımladığı görülmektedir.

Sürekli kaygıyı ise; Spielberger, (1966), bireylerin içinde buldukları ortamlardan kaynaklanan, genellikle kaygılı, düşünceli ve stresli oldukları yönünde tanımlamıştır. Bu kaygının ortaya çıkma derecesi, bireylerin karakteristik özellikleri ve kaygıya olan eğilimleri ile doğrudan ilişkili olduğu



görülmektedir (Köknel, 2013). Bu kaygı genellikle bireylerin, tedirgin ve mutsuz olma hali ile tehlikeli durum yoksa dahi varmış gibi hissetmesi, her durumdan ve olaylardan çok çabuk kaygı duymak ve her konuya karamsar bakmak olarak ta tanımlanmaktadır (Öner & Le Compte, 1983). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, uykuda düzensizlik, dikkatte dağınıklık, karar verme evresinde sorun yaşama, tansiyon ve nabızda değişiklikler yaşanması gibi kaygı bozuklukları görülmektedir (Şeyhoğlu, 2005).

Türk toplumunda sporun gelişmiş olması, normal bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Karcıoğlu, (2017), günümüz sporunun daha çok çevikliğe ve güce dayalı olmasındaki makro kısmı Orta Asya coğrafyasına ait olduğunu ve Türk toplumlarından da geldiğini bildirmiştir. Gelenekselcilik anlayışı ile geçişten günümüze kadar gelmiş olan sporlar, yerel kurallar ve kültürel elementleri içerdiği bilinmektedir (Menteş & Saygın, 2019). Bu nedenle geçmiş yıllardan günümüze kadar gelen atlı cirit sporunun, Türk'lerin en köklü ve eski oyunlarından olduğu da görülmektedir (Tutel,1998). Halk arasında “değnek oyunu” adını alırken, rekreatif olarak oynanan haline ise “kara cirit” adını aldığı görülmektedir. Atlı cirit oyununu yapan Türk'ler, kendilerini tatmin etmek, binicilik becerilerini artırmak, savaşçılık ve kahramanlık özelliklerini ortaya koymak için yaptıkları bilinmektedir (Güven,1999). Milli kültürümüzün içinde bulunan cirit sporu; yiğitlik, bağışlama, zekâ, ahlak, cengaverlik ve ustalık gibi erdemleri ifade ettiği görülürken, aynı zamanda da Türk kimliğimiz ile birlikte uluslararası arenalarda ilgileri üstümüze çektiğimiz bir spor olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldıran, 2018). Atlı cirit sporu, zaman ve mevsim kısıtlılığı olmadan, şehir, kasaba, köy, çimenlik, düz ve kumsal zeminlerde oynanan bir spor dalı olduğu bilinmektedir (Koçan, 2007). Anadolu bölgesinin her kesiminde oynanan cirit sporu günümüzde belli bölgelerde aktif olarak oynandığı görülmektedir. Özellikle; Bayburt, Erzincan, Manisa, Kars, Uşak ve Erzurum'da, illerin kurtuluş günlerinde, şenliklerde, festivalerde, bayramlarda ve düğünlerde sportif faaliyet olarak oynandığı bilinmektedir (Aka ve ark., 2010). Atlı cirit sporunda, rakibine belirli bir uzaklıktan oyun kuralları içerisinde cirit atılarak sporcuyu yaralayabilir. Fakat sporcü rakibine yaklaşip onu bir yere sıkıştırdığı zaman bağışlar ve bundan sonraki hamlesinde farklı bir sporcuya hamle yaparak devam eder. Oyunun çok çetin ve sert geçmesinin sonunda yaralanmalar ortaya çıkmasına rağmen müsabakaların sonunda dostlukların kalıcı olduğu görülmektedir (Yıldırım & Yıldız, 2013). Atlı cirit sporu bireylerin, sınırlarına, öfkesine, nefesine hakim olmayı onu kontrol altında tutabilmeyi ve rakibini bağışlamayı öğretirken bunun yanında kin tutmama duygusu bu sporun en belirleyici özelliklerinin başında geldiği de bilinmektedir.

Bu çalışmanın amacı, Bayburt ilinde cirit sporu yapan sporcuların müsabaka kazanma kaygılarının demografik değişkenler bakımından incelenmesidir.

## **MATERYAL ve METOT**

### **YÖNTEM**

#### **Araştırmanın Grubu**

Bu çalışmanın amacı, Bayburt ilinde cirit sporu yapan sporcuların müsabaka kazanma kaygılarının demografik değişkenler bakımından incelenmesidir. Çalışma grubunu; Bayburt ilinde bulunan 48 kişilik atlı cirit sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmada, kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi ise; araştırmacıların ulaşabileceği sporcuların tümünün çalışmaya gönüllü olarak katılması olarak tanımlanmaktadır (Coşkun ve ark., 2017).

#### **Veri Toplama Aracı**

Çalışmada; 8 soruluk demografik değişken ve Spielberger ve ark., (1970), tarafından geliştirilmiş olup, Öner & Le Compte, (1983), tarafından ise Türkçe'ye çevirisi, geçerlik ve güvenilirliği yapılmış olan, Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanterlerinden meydana gelmektedir. Sürekli kaygı envanteri; 4'lü likert halinde, 20 madde şeklinde, tersine dönmüş ifadeleri; 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddelerinde olan ve (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman, olarak puanlandığı görülürken, güvenilirlik katsayısı 0,83 ile 0,87, test-tekrar test 0,71 ile 0,86 ve madde güvenirlığının de 0,34 ile 0,72 değerleri arasında olduğu görülmüştür (Öner, & Le Compte, 1985). Durumluk kaygı ölçeğinde ise, 4'lü likert halinde, 20 madde şeklinde, (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamıyla şeklinde puanlandığı görülürken, tersine dönmüş ifadeleri; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerinde olan ve güvenilirlik katsayısı 0,94 ile 0,96, madde güvenirligi 0,42 ile 0,85, test-tekrar test güvenirligi ise 0,26 ile 0,68 değerleri arasında olduğu görülmektedir (Öner, & Le Compte, 1985).

#### **Verilerin Toplanması**

Veriler elde edilirken; internet ortamında oluşturup anket sisteminde yararlanılıp, sorular tüm atlı cirit sporcularına ulaştırılıp, çalışmanın yöntemi, amacı ve önemi hakkında bilgilendirme yapıp, isimlerinin hiçbir yerde kesinlikle paylaşılmayacağı ve sadece araştırma amacı ile kullanılacağı bilgisi verilmiştir.

#### **Verilerin Analizi**

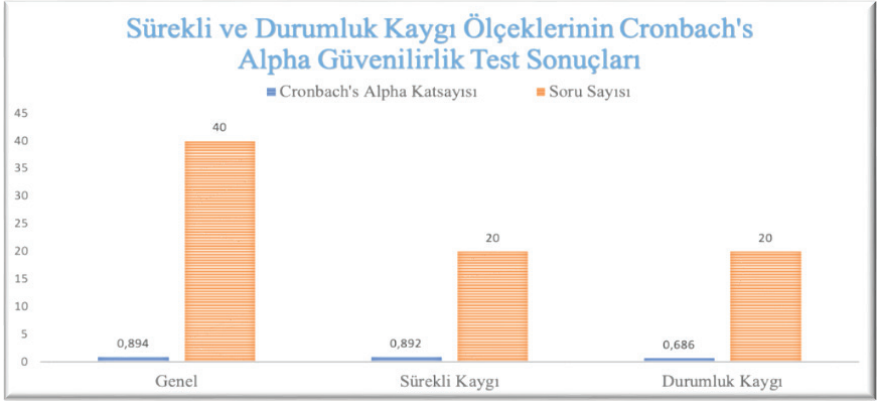
Atlı cirit sporcularından elde ettiğimiz veriler, SPSS 26.0 analiz programında analizleri yapılarak istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Analiz programında, Cronbach's Alpha güvenilirlik testi, Anova-Tukey testi ve T-testleri yapılarak araştırmanın sonuçlarına istatistiksel olarak ulaşılmıştır.

## Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Karasar'a (2007), göre ilişkisel tarama modeli "iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli" olarak tanımlanmaktadır.

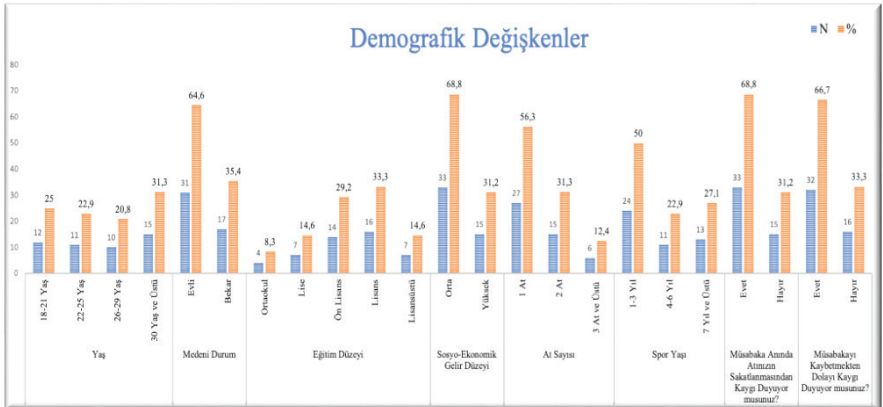
## BULGULAR

Tablo 1. Sürekli ve Durumluk Kaygı Ölçeklerinin Cronbach's Alpha Güvenilirlik Test Sonuçları



Tablo 1'de sürekli ve durumluk kaygı ölçeklerinin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları incelendiğinde; kaygıların genelinin 0,894 ile yüksek güvenilirlik düzeyinde, sürekli kaygı ölçeğinin, 0,892 ile yüksek güvenilirlik düzeyinde ve durumluk kaygı ölçeğinin ise; 0,686 oldukça güvenilir düzeylerinde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Atlı cirit sporcularının kişisel değişkenlerine ilişkin analiz sonuçları



*Tablo 3. Atlı cirit sporcularının, yaş değişkenine göre yapılan Anova-Tukey analiz sonuçları*

Kaygı Durumu	Değişkenler	Yaş			f	p	Tukey
		n	x	ss			
Genel	18-21 Yaş	12	2,502	0,360	0,122	0,947	-
	22-25 Yaş	11	2,554	0,489			
	26-29 Yaş	10	2,447	0,443			
	30 Yaş ve Üstü	15	2,501	0,340			
Sürekli Kaygı	18-21 Yaş	12	2,641	0,473	0,145	0,932	-
	22-25 Yaş	11	2,690	0,594			
	26-29 Yaş	10	2,540	0,659			
	30 Yaş ve Üstü	15	2,603	0,471			
Durumluk Kaygı	18-21 Yaş	12	2,362	0,311	0,091	0,964	-
	22-25 Yaş	11	2,418	0,430			
	26-29 Yaş	10	2,355	0,257			
	30 Yaş ve Üstü	15	2,400	0,314			

\*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Atlı cirit sporcularının, yaş değişkenine göre yaptığımız, Anova-Tukey analiz sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde, p<0,05 seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 3).

*Tablo 4. Atlı cirit sporcularının, eğitim düzeyine göre yaptığımız Anova-Tukey analiz sonuçları*

Kaygı Durumu	Değişkenler	Eğitim Düzeyi			f	p	Tukey
		n	x	ss			
Genel	Ortaokul	4	2,331	0,203	0,358	0,837	-
	Lise	7	2,575	0,490			
	Ön Lisans	14	2,476	0,385			
	Lisans	16	2,559	0,416			
	Lisansüstü	7	2,450	0,394			
Sürekli Kaygı	Ortaokul	4	2,287	0,347	0,659	0,624	-
	Lise	7	2,778	0,619			
	Ön Lisans	14	2,553	0,557			
	Lisans	16	2,690	0,541			
	Lisansüstü	7	2,621	0,466			
Durumluk Kaygı	Ortaokul	4	2,375	0,236	0,254	0,906	-
	Lise	7	2,371	0,381			
	Ön Lisans	14	2,400	0,273			
	Lisans	16	2,428	0,345			
	Lisansüstü	7	2,278	0,412			

\*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Atlı cirit sporcularının, eğitim düzeyi değişkenine göre yaptığımız, Anova-Tukey analiz sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 4).

*Tablo 5. Atlı cirit sporcularının, at sayısı değişkenine göre yapılan Anova-Tukey analiz sonuçları*

Kaygı Durumu	Değişkenler	At Sayısı			f	p	Tukey
		n	x	ss			
Genel	1 At	27	2,446	0,394	0,777	0,466	-
	2 At	15	2,605	0,412			
	3 At ve Üstü	6	2,500	0,347			
Sürekli Kaygı	1 At	27	2,509	0,530	1,491	0,236	-
	2 At	15	2,796	0,540			
	3 At ve Üstü	6	2,675	0,427			
Durumluk Kaygı	1 At	27	2,383	0,320	0,155	0,857	-
	2 At	15	2,413	0,325			
	3 At ve Üstü	6	2,325	0,385			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Atlı cirit sporcularının, at sayısı değişkenine göre yaptığımız, Anova-Tukey analiz sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 5).

*Tablo 6. Atlı cirit sporcularının, spor yaşı değişkenine göre yapılan Anova-Tukey analiz sonuçları*

Kaygı Durumu	Değişkenler	Spor Yaşı			f	p	Tukey
		n	x	ss			
Genel	1-3 Yıl	24	2,477	0,439	0,197	0,898	-
	4-6 Yıl	11	2,540	0,365			
	7 Yıl ve Üstü	13	2,517	0,348			
Sürekli Kaygı	1-3 Yıl	24	2,568	0,528	0,216	0,806	-
	4-6 Yıl	11	2,672	0,560			
	7 Yıl ve Üstü	13	2,669	0,537			
Durumluk Kaygı	1-3 Yıl	24	2,385	0,378	0,052	0,949	-
	4-6 Yıl	11	2,409	0,232			
	7 Yıl ve Üstü	13	2,365	0,303			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Atlı cirit sporcularının, spor yaşına göre yaptığımız, Anova-Tukey analiz sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 6).

*Tablo 7. Atlı cirit sporcularının, medeni duruma göre yaptığımız T-test analiz veri sonuçları*

		Medeni Durum					
Kaygı Durumu	Değişkenler	n	x	ss	sd	t	p
Genel	Evli	31	2,519	0,403	46,000	0,395	0,695
	Bekar	17	2,472	0,385			
Sürekli Kaygı	Evli	31	2,640	0,556	46,000	0,360	0,721
	Bekar	17	2,582	0,489			
Durumluk Kaygı	Evli	31	2,398	0,320	46,000	0,371	0,712
	Bekar	17	2,361	0,340			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Atlı cirit sporcularının, medeni duruma göre yaptığımız, T-test analiz sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 7).

*Tablo 8. Atlı cirit sporcularının, gelir düzeyine göre yaptığımız T-test analiz veri sonuçları*

		Sosyo-Ekonomik Gelir Düzeyi					
Kaygı Durumu	Değişkenler	n	x	ss	sd	t	p
Genel	Orta	33	2,487	0,369	46,000	-0,401	0,690
	Yüksek	15	2,536	0,453			
Sürekli Kaygı	Orta	33	2,596	0,512	46,000	-0,439	0,662
	Yüksek	15	2,670	0,579			
Durumluk Kaygı	Orta	33	2,377	0,297	46,000	-0,256	0,799
	Yüksek	15	2,403	0,387			

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Atlı cirit sporcularının, sosyo-ekonomik gelir düzeyine göre yaptığımız, T-test analiz sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 8).

*Tablo 9. Atlı cirit sporcularının, müsabaka anında atınızın sakatlanmasından kaygı duyuyor musunuz? değişkenine göre yaptığımız T-test analiz veri sonuçları*

<b>Müsabaka Anında Atınızın Sakatlanmasından Kaygı Duyuyor musunuz?</b>							
<b>Kaygı Durumu</b>	<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>x</b>	<b>ss</b>	<b>sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Genel	Evet	33	2,298	0,289	45,725	-11,094	<b>0,000*</b>
	Hayır	15	2,951	0,118			
Sürekli Kaygı	Evet	33	2,339	0,371	45,860	-11,356	<b>0,000*</b>
	Hayır	15	3,236	0,175			
Durumluk Kaygı	Evet	33	2,257	0,287	46,000	-4,970	<b>0,000*</b>
	Hayır	15	2,666	0,201			

\*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Atlı cirit sporcularının, müsabaka anında atınızın sakatlanmasından kaygı duyuyor musunuz? değişkenine göre yaptığımız, T-test analiz sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde, p<0,05 seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 9).

*Tablo 10. Atlı cirit sporcularının, müsabakayı kaybetmekten dolayı kaygı duyuyor musunuz? değişkenine göre yaptığımız T-test analiz veri sonuçları*

<b>Müsabakayı Kaybetmekten Dolayı Kaygı Duyuyor musunuz?</b>							
<b>Kaygı Durumu</b>	<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>x</b>	<b>ss</b>	<b>sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Genel	Evet	32	2,360	0,345	46,000	-4,072	<b>0,000*</b>
	Hayır	16	2,785	0,331			
Sürekli Kaygı	Evet	32	2,420	0,427	46,000	-4,339	<b>0,000*</b>
	Hayır	16	3,018	0,494			
Durumluk Kaygı	Evet	32	2,301	0,331	46,000	-2,698	<b>0,010*</b>
	Hayır	16	2,553	0,239			

\*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Atlı cirit sporcularının, müsabakayı kaybetmekten dolayı kaygı duyuyor musunuz? değişkenine göre yaptığımız, T-test analiz sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde, p<0,05 seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 10).

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Bu çalışma, Bayburt ilinde cirit sporu yapan sporcuların müsabaka kazanma kaygılarının demografik değişkenler bakımından incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Sürekli ve durumluk kaygı ölçeklerinin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları incelendiğinde; kaygıların genelinde 0,894 ile yüksek güvenilirlik düzeyinde, sürekli kaygı ölçeğinin, 0,892 ile yüksek güvenilirlik düzeyinde ve durumluk kaygı ölçeğinin ise; 0,686 oldukça güvenilir düzeyinde olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Atlı cirit sporcularının, yaş değişkenine göre yaptığımız, Anova-Tukey analiz veri sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 3). Özbek & Esmer (2020), çalışmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını bildirmişlerdir. Tatlısu, & Seçkin Ağırbaş, (2022), yaptıkları araştırmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir. Çelik ve Gıdık, (2023) ve Gıdık ve Çelik (2023), çalışmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olmadığını tespit etmişlerdir. Karaman, & Ekizoğlu (2022), çalışmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu bildirmişlerdir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, yaş değişkeninde, anlamlı farklılıkların olmadığını belirleyen çalışmaların olduğu tespit edilmiştir (Göktaş & Gıdık, 2019; Öktem ve ark., 2020; Tozoğlu ve ark., 2022). İmamli, & Ünver, (2018) ve Gönen & Öktem, (2022), çalışmalarında, yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu tespit ederek çalışmamızdan farklı sonuçlar elde etmişlerdir.

Atlı cirit sporcularının, eğitim düzeyine göre yaptığımız, Anova-Tukey analiz veri sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 4). Kul ve ark., (2020), çalışmalarında eğitim düzeyi değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunmadığını bildirmişlerdir. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, bizim çalışmamızı destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Yıldız, 2019; Öktem & Kul, 2020; Akyürek ve ark., 2022; Ekizoğlu & Akyüz, 2022; Gıdık, & Kul, 2022; Gıdık, & Çelik, 2022; Çelik, & Gıdık, 2022). Ayrıca Tozoğlu ve ark., (2014) ve Çelik, & Gıdık, (2022), çalışmalarında, eğitim değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu belirleyerek çalışmamızdan farklı sonuçlar elde etmişlerdir. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, çalışmamızdan farklı sonuçlar elde eden araştırmaların olduğu da görülmüştür (Erdoğan Tarakçı ve Göktaş, 2019; Aras, & Asma, 2020; Çelik ve ark., 2021; Kul ve Gıdık 2021; Erbaş, 2022; Kul ve ark., 2021; Gıdık ve ark., 2022).

Atlı cirit sporcularının, at sayısına göre yaptığımız, Anova-Tukey analiz veri sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 5). Çalışmaya katılan sporcuların, sahip oldukları at sayısındaki kaygı düzeyleri incelendiğinde, çok kaygı ve en-



dişe yaşamadıkları görülmektedir. Kişilerin, yedek bir atının olması veya müsabakaların çok sert geçmemesinden dolayı kaygıyı da tetiklemediği görülmektedir.

Atlı cirit sporcularının, spor yaşına göre yaptığımız, Anova-Tukey analiz sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 6). Gıdık, & Kul, (2022), spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Çalışmamıza benzer sonuç olarak, yapılan çalışmalar incelendiğinde, spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu bildiren araştırmalara rastlanılmıştır (Evli ve ark., 2020; Öktem, 2020; Adatepe ve ark., 2021; Kul ve ark., 2021; Turan, & Tatlısu, 2021; Çelik & Gıdık 2022; Gıdık ve ark., 2022; Kul ve ark., 2022; Temür & Üçüncü 2022; Gıdık ve Kul, 2023). Çalışmamızdan farklı olarak; Uçar, & Kaplan, (2020), futbolcular üzerine yaptığı çalışmada, spor yaşı değişkeninde anlamlı düzeyde farklılık olmadığını bulmuşlardır. Turan, & Tatlısu, (2021), çalışmalarında, spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunmadığını belirlemişlerdir. Literatürde spor yaşı değişkeni ile yapılan araştırmalara bakıldığında, anlamlı farklılıkların olmadığını bildiren çalışmaların olduğu belirlenmiştir (Esmer & Gıdık, 2020; Şipal ve ark., 2020; Kul ve ark., 2020; Öktem, 2020; Çelik, & Gıdık 2022; Ekizoğlu & Hasırcı, 2022; Adatepe, & Gıdık, 2022; Gıdık ve ark., 2022; Gıdık ve ark., 2022; Ekizoğlu, 2023).

Atlı cirit sporcularının, medeni duruma göre yaptığımız, T-test analiz sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 7). Duman & Öktem (2021), yaptıkları araştırmalarında, medeni durum değişkeninde anlamlı farklılıkların bulunduğunu belirlemişlerdir. Ghareeb, & Kaya, (2022), çalışmalarında, anlamlı farklılıkların olmadığını bildirişlerdir. Medeni durum değişkeni ile yapılan araştırmalara bakıldığında, anlamlı farklılıkların olmadığı çalışmalarda belirlenmiştir (Çifçi, & Demir, 2020; Göktaş, & Erdoğan Tarakçı, 2020; Öktem, & Kul, 2020; Yıldırım ve ark., 2022). Yapılan çalışmalara bakıldığında, medeni duruma değişkeninde, anlamlı farklılıkların olduğunu bildiren araştırmalar tespit edilmiştir (Ağırbaş ve ark., 2019; Tatlısu, & Bayraktar, 2020; Kul ve ark., 2020; Çakır, & Ceyhan, 2021; Ceyhan ve ark., 2021; Çakır ve ark., 2022; Çınar, & Cengiz, 2022; Kul Avan ve ark., 2022; Deniz ve ark., 2023).

Atlı cirit sporcularının, sosyo-ekonomik gelir düzeyine göre yaptığımız, T-test analiz veri sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 8). Ekizoğlu, & Oruç, (2022), maddi gelir değişkeninde, anlamlı farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir.

Tatlısu ve ark., (2020), çalışmalarında, maddi gelir düzeylerinde anlamlı farklılıkların bulunduğunu tespit etmişlerdir. Duman & Öktem (2021) ve Gıdık ve ark., (2022), çalışmalarında, maddi gelir değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir.

Atlı cirit sporcularının, müsabaka anında atınızın sakatlanmasından kaygı duyuyor musunuz? değişkenine göre yaptığımız, T-test analiz veri sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 9). Budak (2020) ve Ünver ve ark., (2020), araştırmalarında, sakatlanma kaygısında anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Gürer, (2022), yapmış olduğu çalışmada, sakatlanma ve ölüm kaygısı değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu bildirmiştir. Namli ve Buzdağlı, (2020), ve Bayındır, (2021), çalışmasında, sakatlanma kaygısında anlamlı farklılıkların olmadığını belirlemiştir.

Atlı cirit sporcularının, müsabakayı kaybetmekten dolayı kaygı duyuyor musunuz? değişkenine göre yaptığımız, T-test analiz veri sonuçlarında; kaygı durumlarının genelinde, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinde,  $p < 0,05$  seviyesinde anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 10). Kabak & Çelik (2022), çalışmalarında, anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, kaygı düzeyleri değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir (Tavacıoğlu, 1999; Başaran ve ark., 2009; Civan ve ark., 2012; Gümüş ve ark., 2016; Öntürk ve ark., 2019). Yalçın, (2021), araştırmasında, anlamlı farklılıkların olmadığını tespit etmiştir.

Bu çalışma, Bayburt ilinde cirit sporu yapan sporcuların müsabaka kazanma kaygılarının demografik değişkenler bakımından incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlarda, yaş, eğitim düzeyi, at sayısı, spor yaşı, medeni durum ve sosyo-ekonomik gelir düzeyi değişkenlerinde  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirlenirken, müsabaka anında atınızın sakatlanmasından kaygı duyuyor musunuz? ve müsabakayı kaybetmekten dolayı kaygı duyuyor musunuz? değişkenlerinde  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir.

## TEŞEKKÜR

Bayburt ilinde cirit sporu yapan tüm sporculara, çalışmaya katılımlarından ve desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyorum.

## Araştırmacıların Katkı Oranlarının Beyanı

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan ederler.

### **Araştırmacıların Çıkar Çatışmasının Beyanı**

Makale yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

## KAYNAKÇA

- Adatepe, E., Kul, M., Şipal, O., Adatepe, S., Şipal, Ö., & Demirezen A. E. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin hedonik tüketim davranışlarının incelenmesi: Bayburt Besyo Örneği*. s-51-66. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Adatepe, E., & Gıdık, O. (2022). Gençler kategorisi kriket sporcularının spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Her Yönüyle Spor Araştırmaları III*. s-175-189. Akademisyen Kitapevi. Ankara.
- Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B., & Çakmak Yıldızhan, Y. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan Örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 21(2).
- Aka, S. T., Baş, M., & Eraslan, M. (2012). Atlı cirit sporcularının sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 14(3), 82-90.
- Akyürek, D., Acet, M. & Ekizoğlu, Ö. (2022). Investigation of the level of participation in international sports activities according to some variables of individuals taking a role in non-governmental organizations, *Anatolia Sport Research*, 3(3): 28-42.
- Anonim, (1994). *AnaBritanica genel kültür ansiklopedisi*. İstanbul: Ana Yayıncılık.
- Aras, L., & Asma, M. B. (2020). Farklı türdeki ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 27-39.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.
- Bayındır, O. (2021). *Elit genç güreşçilerin spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Çorum.
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A. & Öz, B. (2020). Spor Yaralanmasının Kaygı Üzerindeki Etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 38-47.
- Ceyhan, M. A., Çakır, Z. & Gönen, M. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarının incelenmesi. *Aralık*. s.77-93. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*, Sakarya Yayıncılık, Güncellenmiş 9. Baskı, Sakarya.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çakır, Z., & Ceyhan, M. A. (2021). An Investigation of the Handball Attitudes of Secondary School Students in Terms of Some Variables. In: Education Quarterly Reviews, Vol.4, No.4, 397-405.
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin metaverse farkındalıklarının incelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 17(2), 406-418.
- Çelik, H., Tozoğlu, E., & Demirel, N. (2021). Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Covid 19 Sürecinin Sağlıklı Yaşam Boyutuna İlişkin Psikososyal Araştırmalar. Aralık. s.131-146. Gazi Kitabevi.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Hokey sporcularının liderlik öz-yeterlik durumlarının belirlenmesi. Sporda Güncel Araştırmalar. Haziran. 287-303. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Kriket sporcularının mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler. Ekim. s.89-100. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Kriket Gençler Türkiye Birinciliği Şampiyonasına katılan sporcuların, kriket sporunu tercih etme nedenleri. Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar. Ekim. s.35-51. Serüven Yayınevi. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Hokey A Milli kadın sporcularının mutluluk düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. 1st International Conference on Scientific and Academic Research. December 10-13. Konya, Turkey.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2023). Hokey sporcularının besin takviyeleri inanç durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi. 1st International Conference on Frontiers in Academic Research. February 18-21, 2023, Konya, Turkey.
- Çınar Ö. & Cengiz S. (2022). Acil durum ve afetlere müdahale personelinin kriz anı kurum içi iletişimlerinin değerlendirilmesi: Trabzon ili Örneği. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1), 140-152.
- Çifçi, F., & Demir, A. (2020). COVID-19 pandemisinde Türk Profesyonel futbolcuların COVID-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 2 (Özel Sayı 1), 26-38.
- Civan, A., Özdemir, İ., Taş, İ., & Çelik, A. (2012). Bedensel engelli ve engelli olmayan tenis sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), 83-87.
- Deniz, Y., Akçakoyun, F., Ceylan, M., & Mutlu, V. (2023). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının örgütsel bağlılık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi (Balıkesir ili Uygulaması). Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. Volume: 3-Issue: 1 Pages: 8-16.

- Duman, A., & Öktem T. (2021). Öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Bayburt ili Örneği). Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler – III. Aralık. s. 113-128. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Ekizoğlu, Ö., & Hasırcı, S. (2022). Amatör sporcuların batıl inançlarının özgüvene etkisi. Spor Bilimlerinde Uluslararası Araştırmalar. Aralık. s. 87-102. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Ekizoğlu, Ö., & Oruç, G. (2022). Determination Of The Sports Products Consumer Profiles Of The Turkish Armed Forces Personnel. Journal of Pharmaceutical Negative Results, 1582–1591.
- Ekizoğlu, Ö. & Akyüz, M. S. (2022). Türk futbolunda seyircilerin video yardımcı hakem (VAR) uygulamasına bakış açılarının incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6. Akademik Spor Araştırmaları Kongresi Özel Sayısı, 622-635.
- Ekizoğlu, Ö. (2023). Examination of amateur football players'football attitude and injury concerns in sports. European Journal of Physical Education and Sport Science. Volume 9, Issue 4.
- Erbaş, Ü. (2022). Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS), 13(48), 638-655.
- Erdoğan Tarakçı, İ., & Göktaş B., (2019). The impact of work-family conflict on hedonic consumption: A Survey on Industrial Workers, Journal of Business Research-Turk, 11 (3), 2216-2230.
- Esmer, Y., & Gıdık, B. (2020). Organik tarım öğrencilerinin tarımsal girişimcilik eğilimlerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Tarım Ekonomisi Dergisi. Cilt: 26. Sayı: 2. Sayfa: 147-156.
- Evli, F., Gıdık, O., & Cerit, E. (2020). Anxiety levels of footballers in regional amateur and professional leagues during pandemic process. Ambient Science, 2020: Vol. 07(Sp1); 81-85.
- Ghareeb, M., & Kaya, M. (2022). Futbolcuların karar verme stillerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5 (1), 119-131.
- Gıdık, O., Kul, M., Elbir, T., & Gıdık, B. (2022). Hokey Milli takım aday kadrosunda bulunan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerinin organik gıda tüketim algı düzeyleri. Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi, 2(1): 69-92.
- Gıdık, O., & Kul, M. (2022). Türkiye Milli Hokey takımı aday kadrosunda bulunan U14-U16 sporcularının ve antrenörlerin Covid-19 korku düzeyleri. Sporda Güncel Araştırmalar. Mart. s.275-296. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gıdık, O., & Çelik, H. (2022). A Milli kadın hokey takımı sporcularının, hokey sporunu tercih etme nedenlerinin incelenmesi. 1st International Conferen-

- ce on Scientific and AcademicResearch. December 10-13. Konya, Turkey.
- Gıdık, O., Çelik, H., & Adatepe, E. (2022). 15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Türkiye Şampiyonasına katılan U-15 kız ve erkek hokey5s sporcularının organik gıda tüketim algı düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar. Ekim. s. 73-97. Serüven Yayınevi. Ankara.
- Gıdık, O., Kul, M., & Çelik, H. (2022). Dünya kupası ön eleme maçları oynayan, Türkiye Futsal A Milli takımı sporcularının, Kovid-19 Korku düzeylerinin incelenmesi. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler. Ekim. s.101-118. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gıdık, O., Çelik, H., & Kul, M. (2022). 15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Türkiye Şampiyonasına katılan U-15 kız ve erkek Hokey5s sporcularının Kovid-19 korku düzeyleri. Sporda Güncel Araştırmalar. Haziran. s. 167-183. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gıdık, O., Kul, M., & Adatepe, E. (2022). Dünya Kupası ön eleme maçları oynayan, Türkiye Futsal A Milli takımı sporcularının, futsal sporunu tercih etme nedenlerinin incelenmesi. Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar. Ekim. s.159-173. Serüven Yayınevi. Ankara.
- Gıdık, O., & Çelik, H. (2023). Hokey A Milli takım sporcularının spora bağlılık düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. 1st International Conference on Frontiers in Academic Research. February 18-21, 2023, Konya, Turkey.
- Gıdık, O., & Kul, M. (2022). Ragbi A Milli takımındaki sporcuların mücadele sporlarına ilişkin tutumlarının incelenmesi. 1st International Conference on Scientific and AcademicResearch. December 10-13. Konya, Turkey.
- Gıdık, O., & Kul, M. (2023). U-15 kız ve erkek hokey5s sporcularının hokey sporunu tercih etme nedenlerinin incelenmesi. Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi, 3(1): 24-40.
- Göktaş, B., & Gıdık, B. (2019). "Consumption of Medicinal and Aromatic Plants Collected from Nature in Bayburt", Vol:2, Issue:6; pp:303-311.
- Göktaş, B., & Erdoğan Tarakçı, İ. (2020). Marka evangelizminin satın alma bağlımlılığı, satın alma niyeti ve tavsiyede bulunmaüzerindeki etkisi: Taraftar Ürünleri Örneği, İşletme Araştırmaları Dergisi, 12 (1), 126-145.
- Gönen, M., & Öktem, T. (2022). The Relationship Between Trait Anxiety Levels And Future Expectations Of YoungIndividuals.Int. J. Life Sci. Pharma Res.12(1), L194-199.
- Gümüş, M., Akalın T. C., Tutkun, E., & Acar, H. (2016). Assessment of state and trait anxiety levels of national team athletes during camping period, International Journal of Academic Research, 8(4), 36-39
- Gürer, B. (2022). Dağcılık-heyecan arayışı ve ölüm kaygısı üzerine bir inceleme. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 7(1), 97-108.
- Gürten, K., & Erenel, S. E. (2012). LexSportiva: Spor hukukunun küreselliği,

İnönü Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 3 (1), 297.

Güven, Ö. (1999). Türklerde spor kültürü. Geliştirilmiş 2. Baskı, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Alp Ofset, 58-59.

İmamalı, H., & Ünver, G. (2018). Spor Karakterinin Demografik Nitelikler Açısından İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 1 (1), 36-49.

Kabak, S., & Çelik, A. (2022). Spor alanı ile ilgili özel yetenek sınavına girecek olan bireylerin branşlarına göre spor yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6. Akademik Spor Araştırmaları Kongresi Özel Sayısı, 444-455.

Karaman, E., & Ekizoğlu, Ö. (2022). Spor fitness merkezi üyelerinin hizmet kalite algısı ile Covid-19'a yakalanma kaygısının değerlendirilmesi. Multi-disipliner Yaklaşımla Güncel Spor Araştırmaları I. Ekim. s. 141-158. Gazi Kitabevi. Ankara.

Karasar, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemleri (17. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karcıoğlu, U. (2017). Türk kültüründe atın önemi ve ata sporlarımızdan atlı cirit oyunu. Anasay, (2), 167-198.

Koçan, N. (2007). Geleneksel sporlarımızdan ciritin rekreasyon amacı ile günümüze uyarlanması. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 2(1), 31-39.

Köknel, Ö. (2004). Korkular takıntılar saplantılar. İstanbul: Altın Kitaplar.

Köknel, Ö. (2013). Kaygıdan korkuya, İstanbul: Remzi Kitabevi, s. 17-25.

Kul, M., Aksoy, Ö. F. & Boz, E. (2020). Halter antrenörlerinin etik liderlik davranışlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. Bilimsel Araştırma ve Proje Geliştirme Derneği Sosyal Bilimler ve Eğitim Bilimleri Öğrenci Kongresi. Bildiri Özet Kitabı 16 Mayıs. İstanbul.

Kul, M., Aksoy, Ö. F. & Boz, E. (2020). Halter antrenörlerinin etik liderlik davranışlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. Bilimsel Araştırma ve Proje Geliştirme Derneği Sosyal Bilimler ve Eğitim Bilimleri Öğrenci Kongresi. Bildiri Özet Kitabı 16 Mayıs. İstanbul.

Kul, M., Şipal, O., Ceylan, R., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2020). Temel Halter eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel parametre değişimlerinin incelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 22(4).

Kul, M., & Gıdık, O. (2021). Covid-19 sürecinde amatör lig futbolcu ve antrenörlerinin sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi: Çanakkale ili örneği. Gece Kitaplığı. Ankara.

Kul, M., Ceyhan, M. A., Adatepe, E., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Boz, E. (2021), An investigation of high school students' continuous anxiety towards physical education and sports course. In: Education Quarterly Reviews, Vol.4 Special Issue 1: Primary and Secondary Education, 449-456.



- Kul, M., Gıdık, B., Gıdık, O., Şıpal, O., & Şıpal, Ö. (2021). Organic food nutrition knowledge level of Olympic Boxers in Turkey. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*; 4(3): 250-260.
- Kul, M., Gıdık, O., Çelik, H., & Gıdık, B. (2022). Yüzme Sporu Yapan Bireylerin ve Sporcuların Organik Gıdalara Yönelik Algı ve Tutum Düzeylerinin Belirlenmesi (Bayburt ili Örneği). *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi. Cilt 2, Sayı 2*, 155-173.
- Kul Avan, S., Şebin, K., Şebin, H., & Birinci, M. C. (2022). Curling sporuna katılan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 3(3), 1-8.
- Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 238-250.
- Namlı, S., & Buzdağlı, Y. (2020). Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (4) , 469-480
- Öktem, T. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin spor giyim ürünlerine yönelik tüketici karar verme tarzlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. Haziran. s. 297-312. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Öktem, T. (2020). Investigation of physical education and sports students' attitudes towards E-learning. *Journal of Education and Learning* 9(4):49.
- Öktem, T., & Kul, M. (2020). Examining the relationship between self-efficacy and aggression levels of students interested in weightlifting sports. *African Educational Research Journal. Vol. 8(4)*, pp. 681-688, October.
- Öktem, T., & Kul, M. (2020). Investigation of perceptions concerning leadership roles of physical education and sport teachers. *Journal of Education and Learning* 9(5):277.
- Öktem, T., Şıpal, O., Kul, M., & Dilek, A. N. (2020). Olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin Covid-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3620-3627.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1983). Süreksiz durumluk / Sürekli kaygı envanteri el kitabı, İstanbul: Boğaziçi Yayınlar.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1985). Durumluk – Sürekli kaygı envanter el kitabı. (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (1994). Türkiye'de kullanılan psikolojik testler. İstanbul: Boğaziçi Yayınlar.
- Öntürk, Y., İmamoğlu, O., & Karacabey, K. (2019). Elit tekvandocularıda durumluk ve sürekli kaygının araştırılması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3764-3774.
- Özbek, A., & Esmer, Y. (2020). Türk tekstil ve giyim sektörünün geleceği: Tekstil

Mühendisliği Öğrencilerinin Düşünceleri. s. 40-55. Haziran. Ekin Yayınevi. Bursa.

Öztürk, O. (2004). Ruh sağlığı ve bozuklukları (10.Baskı). Ankara: Nobel Tıp.

Spielberger, C. D. (Ed.). (1966). Anxiety and behavior. Academic Press.

Spielberger, C. D. (1970). Anxiety as emototional state, anxiety currents trend in theory on research, Academic Press New York, p:23-43.

Şeyhoğlu, M. (2005). Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 197186).

Şipal, O., Kul, M., Ceyhan, M. A., Dilek, A. N., & Aksoy, Ö. F. (2020). Sporcu algılarına göre boks antrenörlerinin etik dışı davranışlarının incelenmesi. s-29-42. Gece Kitaplığı. Ankara.

Tatlısu, B., & Bayraktar, G. (2020). Beden eğitimi ve spor lisans öğrencilerine göre “sporda hoşgörü” kavramı (Bayburt Üniversitesi Örneği), Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(1).

Tatlısu, B., Turan, M., & Tatlısu, T. (2020). Üniversitesi öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi. Anatolia Sport Research, 1(1): 37-48.

Tatlısu, B., & Seçkin Ağırbaş, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinde spor ve farklı değişkenlerin başarı yönelimleri ve kariyer kararlarına etkisi. Multidisipliner Yaklaşımla Spor Bilimlerinde Bilimsel Araştırmalar. s.83-103. Akademisyen Kitapevi. Ankara.

Tavacıoğlu, L. (1999). Spor Psikolojisi bilişsel değerlendirmeler. Bağırman Yayınevi, Ankara.

Temür, H. B., & Üçüncü M. (2022). Yüzme sporu yapan bireylerin, yüzme sporunu tercih etme nedenlerinin incelenmesi (Bayburt ili Örneği). Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler. Aralık. s. 173-184. Gece Kitaplığı. Ankara.

Tozoğlu, E., Bayraktar, G., Aka, S. T., & Tatlısu, B. (2014). Studying the effects of sporting habits on the self-esteem of disabled individuals. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2), 233-241.

Tozoğlu, B., Polat, Ş., Çelik, H., & Mazlumoglu, B. (2022). Examination of Obesity Awareness Levels of University Students in Terms of Different Variables. Journal of Health and Medical Sciences, 5(2), 133-142.

Tutel, E. (1998). At yarışları ve atlı sporlar. İstanbul: İletişim Yayınları.

Turan, M., & Tatlısu, B. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). Şubat. Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler. s.187-202. Gece Kitaplığı. Ankara.

- Turan, M., & Tatlısu, B. (2021). Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sportif uygulamalarda müziğin etkisi algılarının incelenmesi. Karadeniz Zirvesi 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi 19-21 Şubat. Rize.
- Uçar, M., & Kaplan T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. Ömer Halis Demir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (2), 145-157.
- Ünver, Ş., Şimşek, E., İslamoğlu, İ., & Arslan, H. (2020). Üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 14(3), 400-410.
- Yalçın, Y. (2021). Sürekli kaygı düzeyinin durumluk kaygı düzeyi üzerine etkisi var mıdır? Halk Oyuncuları Örneği. EJERCongress 2021 Bildiri Kitabı. EJERCongress 2021 Conrefence Proceedings.
- Yatkın, M. C. (2006). Türkiye’de sporcuların vergilendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir (Tez No. 214590).
- Yavuz, K. E. (2009). Duygusal zeka. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Yıldıran, İ. (2018). Atlı cirit ve rahvan binicilik. Z Kültür-Sanat-Şehir, Tematik Mevsimlik Dergi, (3), 315-319.
- Yıldırım, F., & Yıldız, A. (2013). Cirit atları: Anket çalışması. Atatürk Üniversitesi Veteriner Bilimleri Dergisi, 8(1), 35-41.
- Yıldız, Y. (2019). Bireysel ve Takım Sporcularının Sportif Karakterlerinin ve Zekâ Boyutlarının Sportif Başarı Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. (Doktora Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Yıldırım, M., & Hanayoğlu, T., & Güçlü, M. (2022). Futbol hakemlerinin Covid-19 korkusu düzeylerinin incelenmesi. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 5(5), 648–656.



# Chapter / Bölüm 10

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN  
SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU VE  
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

*Mehmet YILDIRIM<sup>1</sup>,  
Fatma Şeyda YAZAN<sup>2</sup>, Serap KIZILAY<sup>3</sup>*

---

1 Doç. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, [mehmet2682@hotmail.com](mailto:mehmet2682@hotmail.com), ORCID:0000-0002-9707-6540

2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, [seyda40bugra@gmail.com](mailto:seyda40bugra@gmail.com), ORCID:0000-0002-1233-1312

3 Yüksek Lisans Öğrencisi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, [serapademkizilay@gmail.com](mailto:serapademkizilay@gmail.com), ORCID: 0000-0001-8470-0554

## GİRİŞ

Motivasyonla ilgili son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde sadece psikoloji alanında değil egzersiz ve spor bilimleri alanında da birçok araştırma olduğu görülmektedir. Eri (2018)'ye göre sporcuların müsabakalardan önce çok yönlü ve güçlü bir motivasyona ihtiyaç duymalarından dolayı motivasyon kavramı, sporun içerisinde yer alan ve oldukça önemli ve kritik olan bir kavramdır. Konter (1998)'e göre ise sporcunun yüksek motivasyona sahip olması hedefini belirlemede, uzmanlık becerilerini geliştirmesinde ve kendini ödüllendirmesinde en iyi yöntemlerden birisidir. Birçok sporcu benzer düzeylerde yeteneklere ve antrenman imkânlarına sahipken, çok azı başarı elde edebilmektedir. Bunun en önemli nedeni de sporcuların motivasyon düzeyleridir (Aydoğdu, Şahan ve Erdem, 2018). Spor ve spor bilimleri alanlarında performansın yükseltilmesi için sadece kondisyonel ve fiziksel özelliklerin değil, psikolojik özelliklerin de geliştirilmesinin önemli olduğu anlaşılmıştır. Bu psikolojik özelliklerin en önemlilerinden bir tanesinin de motivasyon olduğu bilinmektedir (Aslan ve Kuru, 2022). Sporcunun ulaşmak istediği ve amaçladığı başarı motivasyon gücü ile doğrudan bağlantılıdır (Azeez, 2016). Motivasyon sporda ve sporcuda oldukça önemli bir yere sahiptir ve sporcunun müsabaka veya antrenman öncesi kendini motive etmesi başarıya ulaşmasını kolaylaştıran önemli bir faktördür (Karageorghis, 2011). Terzioğlu (1992) spor bilimleri ile ilgilenen herkesin motivasyon kavramını çok iyi bilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bhargav ve Sreenivas (2017)'a göre sporcunun sahip olduğu performansını daha da geliştirebilmesi için motivasyonunun yüksek düzeyde olması gerekmektedir. Aksi halde, sporcunun diğer tüm bilişsel faktörleri (odaklanma, özgüven, duygular vb.) etkisiz hale gelecektir. Bu açıklamalar dikkate alındığında motivasyonun sadece psikoloji alanı için değil spor ve egzersiz bilimleri alanı için de oldukça önemli bir kavram olduğu açıkça anlaşılmaktadır.

Motivasyon kavramı psikoloji alanı başta olmak üzere çeşitli alanlarda uzun yıllardır çalışılan kavramlardan birisidir. Bu nedenle motivasyon kavramının belirgin bir tanımını yapmak oldukça zordur (Kantar, 2013). Özcan ve Karaca (2018)'ya göre motivasyon, insanların belirledikleri bir faaliyeti uygulamak ya da amaçlarını gerçekleştirmek için gerekli olan ve içten veya dıştan gelen bir uyarıcıdır. Yaman (2017)'a göre motivasyon insanların amaçlarını gerçekleştirmek için harekete geçiren ve duygusal olarak doyum sağlayan bir olgudur. Bir başka tanıma göre ise insanların içinde var olan enerjini belirli bir hedef doğrultusunda harekete geçirilmesi ve aktif edilmesidir (Düren, 2000). Bu tanımlardan yola çıkarak, motivasyon insanların belirli bir amaç doğrultusunda harekete geçmesini sağlayan, içsel veya dışsal olabilen ve insanlara duygusal olarak doyum sağlayan bir uyarıcı olarak tanımlanabilir. Spor bilimleri alanında sürekli olarak ant-

renmanların, yarışmaların ve müsabakaların organize edildiği göz önüne alındığında motivasyonun spor bilimleri alanı ve sporcular için oldukça önemli olduğu söylenebilir. Nitekim, sporda motivasyon ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçları incelendiğinde bu düşünceyi destekler nitelikte olduğu görölmektedir.

Nurhayati (2019) tarafından yapılan araştırmada Kempo atletlerinin liderlik tarzları ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda atletlerin otoriter liderlik tarzları ve başarı motivasyonları arasında negatif yönde ve anlamlı, demokratik liderlik tarzları ve başarı motivasyonları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit edilmiştir. Khan, Haider, Ahmad ve Khan (2011)'in badminton sporcuları ile sporda başarı motivasyonu ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmanın sonucunda sporcuların başarı motivasyonu ve sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar ve Nihal (2006) tarafından profesyonel basketbolcular ile yapılan araştırmada spora özgü başarı motivasyonunun güç gösterme ve başarıya ulaşma alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği ancak başarısızlıktan kaçınma alt boyutunun farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Aydoğdu, Şahan ve Erman (2018)'in tenisçiler ile yaptığı ve spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri ile müsabaka performansı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmanın sonucunda spora özgü başarı motivasyonunun cinsiyete göre farklılık göstermediği, ulusal ölçekte yapılan tenis müsabakalarına katılarak derece alan kadın sporcular ile derece alamayan sporcuların spora özgü başarı motivasyonları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu tespit edilmiştir. Eroğlu Yavuz ve Eroğlu (2019) tarafından üniversite spor takımlarında oynayan öğrenciler ile yapılan araştırmada spora özgü başarı motivasyonu ve anksiyete arasındaki ilişki incelenmiş ve anksiyete ile spora özgü başarı motivasyonu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hosseinalipour (2015)'un üniversitede okuyan sporcu öğrenciler ile yaptığı araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, stresle başa çıkabilme yöntemleri ile motivasyon düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Abakay ve Kuru (2010) tarafından amatör ve profesyonel futbolcuların başarı motivasyonu farklılıkları statü değişkeni açısından incelenmiş ve araştırmaya katılan sporcuların güç gösterme alt boyutunda profesyonel futbol oynayan futbolcuların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma alt boyutlarında ise amatör futbol oynayan futbolcuların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit edilmiştir. Üstün, Acet ve Ersoy (2016) tarafından yapılan araştırmada

başarısızlıktan kaçınma alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği ve kadın sporcuların erkek sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada, başarısızlıktan kaçınma boyutunda kadın sporcuların başarısızlık duygusunun onları başarılı olma yolunda daha fazla motive ettiği tespit edilmiştir. Can vd. (2009)'ın araştırmasında elit düzeyde Taekwando yapan sporcularda aile, antrenör ve kulüp desteğinin spora özgü başarı motivasyonuna etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda sporcuların aileden, antrenörden ve kulüpten algıladıkları destek arttıkça başarı motivasyonlarının da arttığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada, spora özgü başarı motivasyonunun ile cinsiyete, spor yılına, medeni duruma ve gelir düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde spora özgü başarı motivasyonunun sadece cinsiyet, yaş, spor yılı, spor yaşı vb. gibi demografik özellikler ile değil, anksiyete, stresle başa çıkma, sosyal destek ve yarışma kaygısı gibi psikolojik kavramlar ile birlikte incelendiği görülmektedir. Buradan yola çıkarak, sporcuların başarı motivasyonlarının problem çözme becerileri ile de ilgili olabileceği düşünülmektedir. Sporcu insanların diğerlerinden ayrı olarak egzersiz, antrenman, beslenme, kulüp, yönetici ve sportif ekipmanlar gibi farklı problem kaynakları bulunmaktadır. Bu nedenle sporcuların başarıya ulaşmalarında ve kendilerini müsabaka için motive etmelerinde problem çözme becerilerinin önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Problem çözme becerisi yüksek olan sporcuların karşılaştıkları problemleri daha kısa sürede ve etkili olarak çözerek antrenmanına veya müsabakasına motive olacağı, düşük olanların ise problemlerini çözmek için daha fazla zaman ve çaba harcayarak antrenmanlarını verimsiz geçirip, müsabakaya yeterince motive olamayıp, müsabakalarda başarısız sonuçlar alacağı düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında, araştırmanın temel problem cümlesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu temel problem doğrultusunda alt problem ise şunlardır:

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri ne düzeydedir?

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri spor dalına göre farklılık göstermekte midir?



- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri spor yaşına göre farklılık göstermekte midir?

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri bölüme göre farklılık göstermekte midir?

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri ailenin algılanan gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri arasında bir ilişki var mıdır?

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, en az iki değişken arasındaki ilişkiyi veya dereceyi belirlemek amacıyla yapılan araştırmalarda kullanılan bir çeşit tarama modelidir (Karasar, 2006). Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlandığından, ilişkisel tarama modelinin bu araştırma için uygun bir model olduğu düşünülmektedir.

### Çalışma Grubu

Araştırmaya Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük bölümlerinde öğrenim gören 258 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın örneklem grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	Frekans	%
Kadın	104	40.3
Erkek	154	59.7
Spor Dalı	Frekans	%
Takım Sporları	142	55.0
Bireysel Sporlar	116	45.0
Spor Yaşı	Frekans	%
1-3 Yıl Arası	62	24.0
4-6 Yıl Arası	81	31.4
7-9 Yıl Arası	55	21.3
9 Yıl ve Üzeri	60	23.3
Bölüm	Frekans	%
Öğretmenlik	70	27.1

Yöneticilik	54	20.9
Antrenörlük	134	51.9
<b>Algılanan Gelir Düzeyi</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
Düşük	61	23.6
Orta	176	68.2
Yüksek	21	8.1
<b>Toplam</b>	<b>258</b>	<b>100</b>

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyetine, spor dalına, spor yaşına, bölümüne ve ailesinin algılanan gelir düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır.

**Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği:** Willis (1982) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamasını, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Tiryaki ve Gödelek (1997) yapmıştır. 5'li Likert tipinde geliştirilen ölçek 40 madde ve Başarıya Yaklaşma Güdüsü (17 madde), Güç Gösterme Güdüsü (12 madde) ve Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü (11 madde) olmak üzere toplam 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda Cronbach Alfa Katsayısı Başarıya Yaklaşma boyutu için 0.82, Başarısızlıktan Kaçma boyutu için 0.80 ve Güç Gösterme boyutu için de 0.81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin en düşük ve en yüksek puanları 40 ve 200'dür. Güç Gösterme Güdüsü ve Başarıya Yaklaşma Güdüsü boyutlarından alınan yüksek puan katılımcının motivasyonunun yüksek olduğunu gösterirken, Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü boyutundan alınan yüksek puan katılımcının motivasyonunun düşük olduğunu göstermektedir.

**Problem Çözme Envanteri:** Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen envanter kişinin problem çözme konusunda yeteneklerini nasıl algıladığını ölçmektedir. Taylan (1990) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 6'lı Likert tipinde geliştirilen ölçek 35 madde ve Aceleci Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım olmak üzere toplam 6 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması yapılırken 9. 22. ve 29. maddeler puanlamaya dâhil edilmemektedir. Ölçekte 14 adet ters madde bulunmaktadır (1., 2., 3., 4., 11., 13., 14., 15., 17., 21., 25., 26., 30. ve 34. maddeler). Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yurtiçinde 244 üniversite öğrencisi ile yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı 0.88 olarak hesaplanmıştır. Yarıya bölme tekniği kullanılarak çift ve tek sayılı maddeleri ayırarak yapılan analizde ise güvenilirlik katsayısı 0.81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin en düşük ve en yüksek puanları 32 ve 192'dir. Ölçekten yüksek puan almak problem çözme becerisi-

nin düşük olduğunu göstermektedir.

### Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri hem ekonomik hem de pratik olmasından dolayı çevrimiçi ortam üzerinden (Google Formlar) toplanmıştır. Google Formlara Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu, Kişisel Bilgi Formu, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri yüklenmiş ve oluşturulan formun bağlantı adresi katılımcılara gönderilmiştir. Araştırmaya katılmak isteyen katılımcılar formları doldurmuş ve kaydetmiştir. Toplanan bu veriler araştırmanın temel veri kaynağını oluşturmuştur.

### Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. 272 öğrenciden elde edilen veriler SPSS programına aktarılmış ve araştırma gönüllü olarak katılmıyorum seçeneğini işaretleyen 13 öğrencinin ve Rekreasyon bölümünden araştırmamıza katılan 1 öğrencinin verileri silinerek 258 öğrencinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır.

Birinci aşamada veri toplamak amacıyla kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla İç Tutarlılık Katsayısı (Cronbach Alfa) analiz edilmiştir. Bu analize ilişkin bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Ölçeklerin ve Alt Boyutların Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayılarının Analizi

Ölçekler	Cronbach Alfa	Madde Sayısı
Güç Gösterme Güdüsü	0.64	12
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	0.77	17
Başarisızlıktan Kaçma Güdüsü	0.81	11
Spora Özgü Başarı Motivasyonu Toplam	0.86	40
Problem Çözme Envanteri	0.90	35

Ölçeklerin bu araştırma için güvenilir olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan İç Tutarlılık Katsayısı (Cronbach Alfa) analizi sonucunda Güç Gösterme Güdüsü boyutu için 0.64, Başarıya Yaklaşma Güdüsü boyutu için 0.77 ve Başarisızlıktan Kaçma Güdüsü boyutu için ise 0.81 olarak hesaplanmıştır. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin toplam iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak hesaplanırken, Problem Çözme Envanterinin ise 0.90 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlardan dikkate alındığında, her iki ölçeğinde bu araştırma için güvenilir ölçekler olduğunu söylemek mümkündür.

İkinci aşamada ise verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla normallik testleri yapılmıştır. Büyüköztürk (2010) örneklem büyüklüğünün 50’den küçük olduğu durumlarda Shapiro-Wilks, büyük olduğu durumlarda ise Kolmogorov-Smirnov testlerinin yapılma-

sını önermektedir. Bu araştırmanın örneklem grubunun 50'nin üzerinde olmasından dolayı Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları**

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov				
	İstatistik	SD	p	Skewness	Kurtosis
Güç Gösterme Güdüsü	0.09	0.50	0.00	-0.32	1.64
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	0.12	0.53	0.00	-1.21	2.47
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	0.09	0.76	0.00	0.42	-0.43
Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği	0.97	0.47	0.00	-0.29	1.61
Problem Çözme Envanteri	0.11	0.75	0.00	1.26	3.94

Tablo 3'teki Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelendiğinde araştırmanın verilerinin normal dağılım göstermediği görülmektedir ( $p < 0.05$ ) Ancak normallik dağılımını daha detaylı incelemek için Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Güç Gösterme Güdüsü boyutu için Çarpıklık değeri -0.32 ve Basıklık değeri 1.64, Başarıya Yaklaşma Güdüsü Boyutu için Çarpıklık değeri -1.21 ve Basıklık değeri 2.47 ve Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü için Çarpıklık değeri 0.42 ve Basıklık değeri -0.43 olarak hesaplanmıştır. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği için Çarpıklık değeri -0.29 ve Basıklık değeri 1.61 bulunurken Problem Çözme Envanteri için ise Çarpıklık değeri 1.26 ve Basıklık değeri 3.94 bulunmuştur. Şencan (2005) ve Şimşek (2007) Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin  $-2$  ve  $+7$  arasında değer alması durumunda verilerin normal dağılımdan anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda, veriler analiz edilirken parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri düzeylerini tespit etmek amacıyla ortalama analizi (betimsel istatistik) yapılmıştır. İki grubu olan cinsiyet ve spor dalı değişkenlerini analiz etmek için t testi kullanılırken iki veya daha fazla grubu olan spor yaşı, bölüm ve ailenin algılanan ortalama gelir düzeyi değişkenlerini analiz etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Katılımcılardaki spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri arasındaki korelasyonu tespit etmek amacıyla da Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerisi düzeylerine ve değişkenler arası istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Problem Çözme Becerisi Düzeylerine İlişkin Bilgiler

Ölçekler	N	$\bar{x}$	SS	Min.	Max.
Güç Gösterme Güdüsü	258	40.47	6.10	20	60
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	258	64.88	9.02	27	85
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	258	32.34	8.36	14	54
Problem Çözme Becerisi	258	91.77	19.70	39	127

Tablo 4'e göre katılımcıların güç gösterme güdüsü puan ortalamasının  $\bar{x}=40.47$ , başarıya yaklaşma güdüsü puan ortalamasının  $\bar{x}=64.88$ , başarısızlıktan kaçma güdüsü puanının  $\bar{x}=32.34$  ve problem çözme becerisi puan ortalamasının da  $\bar{x}=91.77$  olduğu görülmektedir. Ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar dikkate alındığında katılımcıların güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçma güdüsü ve problem çözme becerisi düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Problem Çözme Becerisi Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

Puanlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Sd	t	p
Güç Gösterme Güdüsü	Kadın	104	39.47	6.19	-2.16	0.35
	Erkek	154	41.14	5.96		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Kadın	104	63.70	8.99	-1.72	0.66
	Erkek	154	65.68	8.99		
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Kadın	104	33.17	7.66	1.30	0.05*
	Erkek	154	31.79	8.78		
Problem Çözme Becerisi	Kadın	104	88.57	19.12	-2.17	0.61
	Erkek	154	93.93	19.85		

\* $p \leq 0.05$

Tablo 5'teki sonuçlar incelendiğinde katılımcıların güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve problem çözme puanlarında cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı görülürken ( $p > 0.05$ ) başarısızlıktan kaçma güdüsü puanının ise erkeklerin lehine olacak şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir ( $p \leq 0.05$ ). Güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve problem çözme becerisi puanlarında erkekler, başarısızlıktan kaçma güdüsü puanında ise kadınlar daha yüksek puan almışlardır.

**Tablo 6.** Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Problem Çözme Becerisi Puanlarının Spor Dalına Göre T Testi Sonuçları

Puanlar	Spor Dalı	N	$\bar{x}$	Sd	t	p
<b>Güç Gösterme Güdüsü</b>	Takım Sporları	142	41.11	5.74	1.87	0.20
	Bireysel Sporlar	116	39.68	6.45		
<b>Başarıya Yaklaşma Güdüsü</b>	Takım Sporları	142	66.13	8.20	2.47	0.19
	Bireysel Sporlar	116	63.35	9.77		
<b>Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü</b>	Takım Sporları	142	32.27	8.35	-0.14	0.62
	Bireysel Sporlar	116	32.43	8.41		
<b>Problem Çözme Becerisi</b>	Takım Sporları	142	91.13	19.54	-0.57	0.42
	Bireysel Sporlar	116	92.54	19.95		

Tablo 6'daki sonuçlar incelendiğinde katılımcıların güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçma güdüsü ve problem çözme puanlarında spor dalına göre bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Ancak güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü puanlarında spor dalı takım sporları olanlar, başarısızlıktan kaçma güdüsü ve problem çözme becerisi puanlarında ise bireysel sporlar olanlar daha yüksek puan almışlardır.

**Tablo 7.** Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Problem Çözme Becerisi Puanlarının Spor Yaşına Göre ANOVA Sonuçları

Puanlar	Spor Yaşı	N	$\bar{x}$	F	p	Bonferroni
<b>Güç Gösterme Güdüsü</b>	1-3 Yıl Arası	62	39.03	2.01	0.11	-
	4-6 Yıl Arası	81	40.48			
	7-9 Yıl Arası	55	41.75			
	9 Yıl ve Üzeri	60	40.75			
<b>Başarıya Yaklaşma Güdüsü</b>	1-3 Yıl Arası	62	63.87	0.35	0.78	-
	4-6 Yıl Arası	81	65.05			
	7-9 Yıl Arası	55	65.40			
	9 Yıl ve Üzeri	60	65.22			
<b>Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü</b>	1-3 Yıl Arası	62	32.31	0.14	0.93	-
	4-6 Yıl Arası	81	31.96			
	7-9 Yıl Arası	55	32.93			
	9 Yıl ve Üzeri	60	32.37			
<b>Problem Çözme Becerisi</b>	1-3 Yıl Arası	62	91.44	0.75	0.52	-
	4-6 Yıl Arası	81	91.63			
	7-9 Yıl Arası	55	94.91			
	9 Yıl ve Üzeri	60	89.42			

Tablo 7'deki sonuçlar incelendiğinde katılımcıların güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçma güdüsü ve problem çözme puanlarında spor yaşına göre bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Ancak güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçma güdüsü ve problem çözme becerisi puanlarında spor yaşı 7-9 yıl olanlar diğer gruplara göre daha yüksek puan almışlardır.

**Tablo 8.** Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Problem Çözme Becerisi Puanlarının Bölüme Göre ANOVA Sonuçları

Puanlar	Bölüm	N	$\bar{x}$	F	p	Bonferroni
Güç Gösterme Güdüsü	Öğretmenlik	70	41.44	1.70	0.18	-
	Yöneticilik	54	39.43			
	Antrenörlük	134	40.37			
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Öğretmenlik	70	64.96	2.68	0.07	-
	Yöneticilik	54	62.46			
	Antrenörlük	134	65.81			
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Öğretmenlik	70	32.87	0.20	0.81	-
	Yöneticilik	54	32.00			
	Antrenörlük	134	32.21			
Problem Çözme Becerisi	Öğretmenlik (1)	70	95.51	4.49	0.01*	1>3
	Yöneticilik (2)	54	95.57			
	Antrenörlük (3)	134	88.28			

\*p&lt;0.05

Tablo 8'deki sonuçlar incelendiğinde katılımcıların güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsünde bölüme göre bir farklılaşma olmadığı görülürken ( $p>0.05$ ) problem çözme becerisi puanının farklılık gösterdiği görülmüştür ( $p<0.05$ ). Güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsünde öğretmenlik bölümü öğrencileri daha yüksek puan alırken başarıya yaklaşma güdüsünde ise antrenörlük bölümü öğrencileri daha yüksek puan almışlardır. Problem çözme becerisi ölçeğinin puanlama sisteminde ölçekten yüksek puan almanın düşük problem becerisine sahip olmayı gösterdiği dikkate alındığında öğretmenlik ve yöneticilik bölümleri öğrencilerinin problem çözme becerilerinin antrenörlük bölümü öğrencilerine göre daha düşük olduğu görülmektedir.

**Tablo 9.** Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Problem Çözme Becerisi Puanlarının Algılanan Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Puanlar	Algılanan Gelir Düzeyi	N	$\bar{x}$	F	p	Bonferroni
Güç Gösterme Güdüsü	Düşük	61	40.38	0.02	0.97	-
	Orta	176	40.52			
	Yüksek	21	40.24			
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Düşük	61	65.00	0.27	0.76	-
	Orta	176	65.01			
	Yüksek	21	63.48			
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Düşük	61	33.21	0.69	0.50	-
	Orta	176	31.93			
	Yüksek	21	33.33			
Problem Çözme Becerisi	Düşük (1)	61	94.66	2.97	0.05*	1>2
	Orta (2)	176	89.89			
	Yüksek (3)	21	99.14			

\*p&lt;0.05

Tablo 9'daki sonuçlar incelendiğinde katılımcıların güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü algılanan gelir düzeyine göre bir farklılaşma olmadığı görülürken ( $p>0.05$ ) problem çözme becerisinin algılanan gelir düzeyine göre farklılık gösterdiği görülmüştür ( $p\leq 0.05$ ). Problem çözme becerisi ölçeğinin puanlama sisteminde ölçekten yüksek puan almanın düşük problem becerisine sahip olmayı gösterdiği dikkate alındığında algılanan geliri düşük ve yüksek olan öğrencilerinin problem çözme becerilerinin algılanan geliri orta olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsünde algılanan gelir düzeyi orta olanlar, başarısızlıktan kaçma güdüsü ve problem çözme becerisinde ise algılanan gelir düzeyi yüksek olanlar diğer gruplara göre daha yüksek puan almışlardır.

**Tablo 10.** Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki Korelasyon

	Güç Gösterme Güdüsü	Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	Problem Çözme Becerisi
Güç Gösterme Güdüsü	1	0.66*	0.37*	-0.09
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	0.66*	1	0.39*	-0.21*
Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü	0.37*	0.39*	1	0.23*
Problem Çözme Becerisi	-0.09	-0.21*	0.23*	1

\* $p\leq 0.05$

Tablo 10'da spora özgü başarı motivasyonu ile problem çözme becerileri arasındaki korelasyon analizine yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda güç gösterme güdüsü ile problem çözme becerisi arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $r=-0.09$  ve  $p>0.05$ ). Başarıya yaklaşma güdüsü ile problem çözme becerisi arasında negatif yönde, çok zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0.21$  ve  $p\leq 0.05$ ). Başarısızlıktan kaçma güdüsü ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönde,  $\leq$  zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0.23$  ve  $p\leq 0.05$ ).

## SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora özgü başarı motivasyonu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmış ve bu amaç doğrultusunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük bölümlerinde öğrenim gören 258 öğrenciden veri toplanmıştır.



Araştırma sonucunda katılımcıların güç gösterme güdüsü puan ortalamasının  $\bar{x}=40.47$ , başarıya yaklaşma güdüsü puan ortalamasının  $\bar{x}=64.88$ , başarısızlıktan kaçma güdüsü puanının  $\bar{x}=32.34$  olduğu görülmüştür. Ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar dikkate alındığında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde bu sonuçlar ile paralellik gösteren araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Susuz (2022)'un Ankara'da, Turhan (2021)'in Güneydoğu Anadolu Bölgesi illerinde, Aksoy (2021)'un ve Yiğit (2019)'in Tekirdağ'da sporcular ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yaptığı araştırmalarda da katılımcıların güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ülkenin farklı illerinde, farklı demografik özelliklere sahip sporcular ile ve farklı yıllarda yapılan araştırmaların benzer sonuçlar göstermesi sonuçların birbiri ile tutarlı olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların problem çözme becerisi puan ortalamasının  $\bar{x}=91.77$  olduğu tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar dikkate alındığında katılımcıların problem çözme becerisi düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Bu sonuç, Karabulut ve Kuru (2009), Çinkılıç ve Soyer (2013), Kiremitçi ve Canpolat (2014) ve Kaya ve Şarlı (2020) tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Yapılan araştırmalarda beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin problem çözme becerisi düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında katılımcıların yaşlarının birbirine yakın olmaları sebebiyle bilişsel olarak benzer becerilere sahip olmalarının ve ilkökul çağından itibaren benzer eğitim süreçlerinden geçmelerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Dönmez (2010)'e göre yüksek problem çözme becerisi düzeyine sahip olan eğitimciler, kendileri gibi yüksek problem çözme becerisine sahip bireyler yetiştirirler. Günlük yaşamında ve meslek hayatında problem çözme becerilerini aktif bir şekilde kullanan eğitimciler karşılaştıkları problemleri kolaylıkla çözebilirken eğitim verdiği bireyler de benzer şekilde davranırlar (Yıldız, Zırhlıoğlu, Yalçınkaya ve Güven, 2011). İleride beden eğitim ve spor alanında çalışacak olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendi öğrencilerini sadece fiziksel olarak değil bilişsel olarak eğitmelerinin de önemi göz önüne alındığında, problem çözme becerilerinin hem kendileri hem de eğitim verdikleri kitle için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların güç gösterme güdüsünün cinsiyete, spor dalına, spor yaşına, bölüme ve algılanan gelir düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak, erkekler, spor dalı takım sporları olanlar, spor yaşı

7-9 yıl arası olanlar, bölümü öğretmenlik olanlar ve algılanan gelir düzeyi orta düzey olanlar diğer gruplara göre daha yüksek puan almışlardır. Güç gösterme güdüsü ölçeğinde alınan yüksek puanın yüksek motivasyonu işaret ettiği dikkate alındığında bu gruplarda yer alan öğrencilerin güç gösterme güdüsü motivasyonlarının diğer gruplarda yer alan öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde güç gösterme güdüsünün cinsiyete (Turhan, 2021; Eroğlu Yavuz ve Eroğlu, 2019; Özgün vd., 2017; Bora, 2013 ve Soyer vd., 2010), spor dalına (Susuz, 2022; Soyer vd., 2010 ve Karabulut, 2000), bölüme (Eroğlu Yavuz ve Eroğlu, 2019) ve algılanan gelir düzeyine (Aksoy, 2021; Yiğit, 2019 ve Soyer vd., 2010) göre farklılık göstermediğini tespit eden çalışmalara ulaşmak mümkündür. Güç gösterme güdüsünün cinsiyete göre farklılık göstermemesinin günümüz spor dünyasında toplumsal cinsiyet konusunda yaşanan önemli gelişmelerin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Günümüz sporcularına baktığımızda her iki cinsiyetin de benzer oranlarda sporla uğraştığı ve hem erkek hem de kadınların sportif alanlarda boy gösterdiği görülmektedir. Bunun sonucunda da güç gösterme güdüsünün cinsiyete göre bir farklılık göstermediği düşünülmektedir. Güç gösterme güdüsünün spor dalına göre farklılık göstermemesi hem takım hem de bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların başarılı olmak istemeleri ve başarı için benzer düzeylerde motivasyona sahip olmaları ile açıklanabilir. Güç gösterme güdüsünün spor yılına göre farklılık göstermemesi sporcuların tecrübeli ya da tecrübesiz olmasına bakılmaksızın her iki grubunda başarı için mücadele etmesinin bir sonucu olabilir. Tecrübeli sporcular başarılarını devam ettirebilmek tecrübesiz sporcular ise başarıya ulaşmak ve spor dünyasında kalıcı olmak adına güç gösterme güdüsünde benzer motivasyonlara sahip olabilirler. Güç gösterme güdüsünün bölüme göre farklılık göstermemesinin nedeni hem öğretmenlik hem antrenörlük hem de yöneticilik bölümü öğrencilerinin bölümlerinden bağımsız olarak başarılı olma ihtiyacı duymalarından ve kendi bölümlerinde başarılı birer spor adamı ya da kadını olma isteklerinden kaynaklanabilir. Güç gösterme güdüsünün gelire göre farklılık göstermemesinin nedeni ise yüksek gelir düzeyine sahip olan sporcuların yüksek yaşam kalitelerini devam ettirebilmek düşük gelir düzeyine sahip sporcuların ise daha iyi yaşam standartlarına sahip olabilmek amacıyla benzer düzeyde güç gösterme güdüsü motivasyonuna sahip olmalarıyla açıklanabilir.

Katılımcıların başarıya yaklaşma güdüsünün cinsiyete, spor dalına, spor yaşına, bölüme ve algılanan gelir düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak, erkekler, spor dalı takım sporları olanlar, spor yaşı 7-9 yıl arası olanlar, bölümü antrenörlük olanlar ve algılanan gelir düzeyi orta düzey olanlar diğer gruplara göre daha yüksek puan almışlardır. Başarıya yaklaşma güdüsü ölçeğinde alınan yüksek puanın yüksek

motivasyonu işaret ettiği dikkate alındığında bu gruplarda yer alan öğrencilerin başarıya yaklaşma güdüsü motivasyonlarının diğer gruplarda yer alan öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde sporcuların başarıya yaklaşma güdüsünün cinsiyete (Eroğlu Yavuz ve Eroğlu, 2019; Günel, 2019; Oruç, 2018; Sağıroğlu ve Ayar, 2017; Kartal vd., 2017; Özgün vd., 2017; Bora, 2013 ve Kılınç vd., 2012), spor dalına (Susuz, 2022; Pişkin, 2021; Kusan, 2014; Kılınç vd., 2012 ve Aktop, 2002), spor yaşına (Pişkin, 2021; Turhan, 2021; Sönmez, 2018 ve Dirmen, 2015), bölüme (Eroğlu Yavuz ve Eroğlu, 2019) ve algılanan gelir düzeyine (Günel, 2019; Ardahan ve Turgut, 2013 ve Kılınç vd., 2012) göre farklılık göstermediğini tespit eden araştırmalara ulaşmak mümkündür. Başarıya yaklaşma güdüsünün cinsiyete göre farklılık göstermemesi hem kadınların hem de erkeklerin spor camiasında başarılı olma ihtiyacı duymaları ve kendilerini başarılı birer sporcu olarak yetiştirmek istemeleri ile açıklanabilir. Başarıya yaklaşma güdüsünün spor dalına göre farklılık göstermemesi takım sporu yapan sporcuların takımdan dışlanmamak, takımda öne çıkmak ve takımının başarısı için başarılı olma ihtiyacı duyması ile açıklanabilirken bireysel spor yapan sporcuların ise kendilerini bireysel olarak başarılı bir sporcu olarak yetiştirmek ve tanıtmak amacıyla başarılı olma ihtiyacı duymalarından kaynaklanabilir. Başarıya yaklaşma güdüsünün spor yaşına göre farklılık göstermemesi spor yaşı az olan tecrübesiz sporcuların başarılı olarak kendilerini spor camiasına ispatlama ihtiyaçlarından kaynaklanabilirken spor yaşı büyük olan tecrübesiz sporcuların ise tecrübelerini kullanarak sportif müsabakalarda başarılarını devam ettirme arzularından kaynaklanabilir. Başarıya yaklaşma güdüsünün bölüme göre farklılık göstermemesi hangi bölümden olursa olsun bütün sporcuların kendi bölümleri içerisinde başarılı birer sporcu olarak yetişmek istemelerinden kaynaklanabilir. Başarıya yaklaşma güdüsünün algılanan gelire göre farklılık göstermemesi düşük gelirli sporcuların başarılı olarak gelirlerini artırmak amacıyla başarı ihtiyacı duymaları ile açıklanabilirken yüksek gelirli sporcuların da yüksek olan gelir düzeylerini koruma ve kaliteli yaşam standartlarını devam ettirebilme istekleriyle açıklanabilir.

Katılımcıların başarısızlıktan kaçma güdüsünün cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve erkeklerin kadınlara göre anlamlı derecede daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Bu ölçekten alınan yüksek puanın düşük motivasyonu işaret ettiği dikkate alındığında erkeklerin başarısızlıktan kaçma güdüsü motivasyonlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Alp (2020), Eroğlu Yavuz ve Eroğlu (2019), Hoşman (2018) ve Üstün, Acet ve Ersoy (2016) tarafından yapılan araştırmalarda da benzer sonuca ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalarda spora özgü başarı motivasyonunun başarısızlıktan kaçma güdüsü boyutunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve erkeklerin başarısızlıktan kaçma güdüsü puanlarının ka-

dınlara göre anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Tazegül (2013)'e göre başarısızlıktan kaçma güdüsü başarısız sonuç elde edildiği zaman bu sonuçtan utanma ve üzüntü duyma olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak araştırmanın sonucu dikkate alındığında erkeklerin olası bir başarısızlık durumunda kadınlara göre daha fazla utandığı ve üzüldüğü söylenebilir. Bunun sebebi ise toplumun erkeğe biçtiği rol olabilir. Nitekim toplum yapımızda erkeklerin başarısızlık karşısında kadınlara göre daha fazla utanması ve üzülmeye beklenmektedir. Buna ek olarak, erkek bir sporcunun başarısız olması durumunda toplumun erkeğe vereceği tepkinin kadına vereceği tepkiden daha sert ve aşırı olmasının etkisi de olabilir.

Başarısızlıktan kaçma güdüsünün spor dalına, spor yaşına, bölüme ve algılanan gelir düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak, spor dalı takım sporları olanlar, spor yaşı 4-6 yıl arası olanlar, bölümü yöneticilik olanlar ve algılanan gelir düzeyi orta düzey olanlar diğer gruplara göre daha düşük puan almışlardır. Başarısızlıktan kaçma güdüsü ölçeğinde alınan yüksek puanın düşük motivasyonu işaret ettiği dikkate alındığında bu gruplarda yer alan öğrencilerin başarısızlıktan kaçma güdüsü motivasyonlarının diğer gruplarda yer alan öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde başarısızlıktan kaçma güdüsünün spor dalına (Kılınç vd. 2012 ve Turhan, 2009 ve Aktop, 2002), spor yaşına (Turhan, 2021; Sönmez, 2018 ve Kılınç vd. 2012), bölüme (Eroğlu Yavuz ve Eroğlu, 2019) ve algılanan gelir düzeyine (Aksoy, 2021; Günel, 2019; Ardahan ve Turgut, 2013 ve Türkmen, 2005) göre farklılık göstermediğini tespit eden çalışmalara ulaşmak mümkündür. Başarısızlıktan kaçma güdüsünün spor dalına göre farklılık göstermemesi hem takım hem de bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların başarısız olmaları durumunda benzer üzüntü ve utanma duygularını yaşamaları ile açıklanabilir. Başarısızlıktan kaçma güdüsünün spor yaşına göre farklılık göstermemesi spor yaşı küçük olan tecrübesiz sporcuların başarısızlık durumunda kendilerini spor alanında geliştiremeyecekleri düşüncesine sahip olmaları, spor yaşı büyük olan tecrübeli sporcuların da başarısız olmaları durumunda takımından, antrenöründen veya çevresinden tepki göreceği düşüncesine sahip olmaları ile açıklanabilir. Başarısızlıktan kaçma güdüsünün bölüme göre farklılık göstermemesi öğretmenlik, antrenörlük veya yöneticilik bölümü sporcularının hepsinin de kendi bölümlerinde başarılı olma ihtiyacı hissetmeleri ve başarısız olmaları durumunda utanma veya üzülmeye duygularını yaşamaları ile açıklanabilir. Başarısızlıktan kaçma güdüsünün algılanan gelire göre farklılık göstermemesi ise düşük gelir düzeyine sahip sporcuların yüksek gelir düzeyine ulaşmak için yüksek gelir düzeyine sahip sporcuların da gelir düzeylerini korumak için başarıya ihtiyaç duymaları ve başarısızlıktan benzer düzeyde etkilenmeleri ile açıklanabilir.

Katılımcıların problem çözme becerisinin bölüme ve algılanan gelire göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc testi (Bonferroni) sonucunda antrenörlük bölümü öğrencilerinin hem öğretmenlik hem de yöneticilik bölümü öğrencilerine göre anlamlı derecede daha düşük puanlar aldıkları görülmüştür. Algılanan gelir düzeyindeki farklılıkta ise algılanan gelir düzeyi orta düzey olan öğrencilerin düşük ve yüksek düzey olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha düşük puanlar aldıkları görülmüştür. Problem çözme becerisi ölçeğinden alınan düşük puanın yüksek problem çözme becerisine sahip olmayı işaret ettiği dikkate alındığında antrenörlük bölümü öğrencilerinin ve algılanan gelir düzeyi orta düzey olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha yüksek problem çözme becerisine sahip olduğu söylenebilir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde problem çözme becerisinin bölüme (Doğan, 2019 ve Pehlivan ve Konukman, 2004) ve algılanan gelire (Erdemli ve Yaşartürk, 2020; Kaya ve Şarlı, 2020; Türkçapar, 2009; Çağlayan, Taşgın ve Yıldız, 2008; Öztürk, Koparan ve Efe, 2008) göre farklılık gösterdiğini tespit eden araştırma sonuçlarına ulaşmak mümkündür. Yapılan araştırmalarda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin problem çözme becerilerinin bölüme ve algılanan gelire göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Problem çözme becerisinin bölüme ve algılanan gelire göre farklılık göstermesi farklı bölümlerdeki ve farklı ekonomik durumdaki öğrencilerin birbirinden farklı problem çözme yöntemlerine sahip olmaları ile açıklanabilir.

Problem çözme becerisinin cinsiyete, spor dalına ve spor yaşına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak, kadınların, spor dalı takım sporları olanların ve spor yaşı 9 yıl ve üzeri olanların diğer gruplara göre daha düşük puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Bu duruma göre, kadınların erkeklere göre, spor dalı takım sporları olanların bireysel sporlar olanlara göre ve spor yaşı 9 yıl ve üzeri olanların 9 yıldan daha az olanlara göre daha yüksek problem çözme becerilerine sahip oldukları söylenebilir. Literatür incelendiğinde problem çözme becerisinin cinsiyete (Doğan, 2020; Afacan ve Kaya, 2022 ve Turan vd., 2021), spor dalına (Kurudirek vd., 2022 ve Atan vd., 2018) ve spor yaşına (Aydın, 2021; Türe, 2019; Salim, 2018; Öztürk vd., 2016 ve Pulur vd., 2012) göre farklılık göstermediğini gösteren araştırmalara ulaşmak mümkündür. Yapılan araştırmalarda problem çözme becerisinin cinsiyete, spor dalına ve spor yaşına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Problem çözme becerisinin cinsiyet, spor dalı ve spor yaşı gibi demografik özelliklere göre farklılık göstermemesi problem çözme becerisinin bu özelliklerden çok bireyin gelişimsel, psikolojik ve sosyolojik özelliklerinden daha çok etkilenmesi ile açıklanabilir.

Yapılan analiz sonucunda güç gösterme güdüsü ile problem çözme becerisi arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $r=-0.09$  ve

$p > 0.05$ ). İki değişken arasında herhangi bir ilişkinin olmaması bu değişkenlerin birbirinden negatif ya da pozitif olarak etkilenmediğini göstermektedir. Başarıya yaklaşma güdüsü ile problem çözme becerisi arasında negatif yönde, çok zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = -0.21$  ve  $p \leq 0.05$ ). İki değişken arasında negatif yönde bir ilişkinin olması bu değişkenlerin birbirinden negatif olarak etkilendiğini göstermektedir. Başka bir deyişle, başarıya yaklaşma güdüsü yükseldikçe problem çözme becerisinin düştüğü söylenebilir. Başarısızlıktan kaçma güdüsü ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönde, çok zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = 0.23$  ve  $p \leq 0.05$ ). İki değişken arasında pozitif yönde bir ilişkinin olması bu değişkenlerin birbirinden pozitif olarak etkilendiğini göstermektedir. Başka bir deyişle, başarısızlıktan kaçma güdüsü yükseldikçe problem çözme becerisinin de yükseldiği söylenebilir. Taşpınar (2019) tarafından yapılan araştırmada sporcuların güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ile kızgınlık, depresiflik ve bitkinlik düzeyleri arasında oldukça zayıf düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Susuz (2022)'un araştırmasında güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ile genel öz yeterlik arasında zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aksoy (2021)'un araştırmasında güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü ile bireysel kaygı arasında zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Turhan (2021) tarafından yapılan araştırmada güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ile psikolojik sağlamlık arasında zayıf düzeyde bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Eroğlu Yavuz ve Eroğlu (2019) tarafından yapılan araştırmada güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ile anksiyete arasında zayıf düzeyde bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Özgün vd. (2017)'nin araştırmasında güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü ile mutluluk arasında zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Abakay ve Kuru (2013)'nin araştırmasında güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçma güdüsü ile antrenörle iletişim düzeyi arasında zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalarda farklı değişkenler olarak kullanılan kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, öz yeterlik, kaygı, psikolojik sağlamlık, anksiyete, mutluluk ve iletişim gibi özelliklerin problem çözme becerileri ile yakından ilişkili olduğu düşünüldüğünde yapılan araştırmaların sonuçlarının birbiri ile benzerlikler gösterdiği söylenebilir.

### Öneriler

- Araştırma farklı değişkenler ve farklı örneklem grupları ile tekrarlanarak araştırmaların sonuçları karşılaştırılabilir.
- Spora özgü başarı motivasyonu ile problem çözme becerileri arasında neden zayıf bir ilişki olduğu araştırılabilir.

- Spora özgü başarı motivasyonu düzeyini yükseltmek için motivasyon ile ilgili seminerler düzenlenebilir, alanında başarılı olan sporcular motivasyon konuşması yapması amacıyla konuşmacı olarak davet edilebilir.
- Problem çözme becerileri düzeyini artırmak için problem çözme becerileri, çatışma çözme becerileri, empati ve etkili iletişim becerileri konularında seminerler düzenlenebilir.

## KAYNAKÇA

- Abakay, U. ve Kuru, E. (2010). Profesyonel ve amatör futbolcuların statü değişkeni açısından, başarı motivasyonu farklılıkları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 186-191.
- Abakay, U. ve Kuru, E. (2013). The communication level of woman footballers with coach and success motivation relationship . *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12 (1), 20-33.
- Afacan, S. ve Kaya, E. E. (2022). Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin problem çözme becerilerinin çoklu değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Metodolojisi Dergisi*, 8(1), 117-127.
- Aksoy, S. (2021). Aktif Spor Yapan Sporcuların Pandemi Sürecinde Covid-19 Salgınına Karşı Yakalanma Kaygı Düzeyi ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Tekirdağ İli Örneği). (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Namık Kemal Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ. ve Nihal, E. R. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.
- Aktop, A. (2002). Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Alp, H. (2020). Examining the success motivation of the wrestlers in the Turkish national team. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 12(2), 388-399.
- Ardahan, F. ve Turgut, T. (2013). Comparing the motivational factors of recreational fishers and hunters, life satisfaction level of participants and non participants in these activities: Turkey case. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 2(1), 1-11.
- Aslan, A. ve E. Kuru (2002). Profesyonel ve amatör futbolcuların başarı motivasyonu farklılıkları ve sportif tecrübe ile ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 23-30.
- Atan, T., Göçer, S. ve Ünver, Ş. (2018). Farklı branşlardaki erkek ve kadın sporcuların atılganlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1359-1366.
- Aydın, A. (2021). Boksörlerin Özgüvenlerinin Problem Çözme Becerisine Etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Aydoğdu, C., Şahan, A. ve Erdem, K. A. (2018). Genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeyinin müsabaka performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 655-666.



- Azeez, A. O. (2016). 14 -16 Yaş Grubu Iraklı ve Türk Erkek Çocukların Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Bhargav, S. ve Sreenivas, M. (2017). Motivation factors among elite retired sport persons. *Indian Journal of Applied Research*, 7(11), 204-206.
- Bora, M. V. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin Sportif Başarı Motivasyonu İlişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Harran Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Can, Y., Güven, H., Soyer, F., Demirel, M., Bayansalduz, M. ve Şahin, K. (2009). Elit taekwondo sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 240-252.
- Çağlayan, H. S., Taşğın, Ö. ve Yıldız, Ö. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Çinkılıç, İ. ve Soyer, F. (2013). Beden eğitimi öğretmen adaylarının çoklu zekâ alanları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 8(1),1306-4371.
- Dirmen, A. (2015). Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, İ. (2020). Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalite algıları ile problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 156-175.
- Dönmez, K. H. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin (1., 2., 3., ve 4. sınıf) Sosyal Özyeterlilikleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Düren, A. Z. (2000). *2000'li Yıllarda Yönetim*. İstanbul: Alfa Basım Yayınları.
- Erdemli, E. ve Yaşartürk, F. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1871-1882.
- Eri, E. (2018). Futbol Oynayan Altyapı Sporcularında Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eroğlu Yavuz, S. ve Eroğlu, E. (2019). Üniversite spor takımlarında oynayan öğrencilerin anksiyete ve spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 88-96.

- Günel, İ. (2019). Algılanan Hizmet Kalitesinin Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Üzerin Etkisi: Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Eğitim Alan Sporcular Üzerine Bir Uygulama. (Yayımlanmamış doktora tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Hepner, P. P. ve Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 66-75.
- Hosseinalipour, F. (2015). Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hoşman, Y. O. (2018). Tenisçilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kantar, H. (2013). *İşletmede Motivasyon*. İstanbul: Kum Saati Yayınları.
- Karabulut, C. S. (2000). Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi 6. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı* (221- 222). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Karabulut, E. O. ve Kuru, E. (2009). Ahi Evran üniversitesi beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(3), 119-127.
- Karageorghis, C. V. (2011). *Inside Sport Psychology*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A. ve Altıncı, E. E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Kaya, F. ve Şarlı, E. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 60-77.
- Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N. ve Khan, S. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1-5.
- Kılınc, M., Ulucan, H., Kaya, K. ve Türkçapar, Ü. (2011). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 133-144.
- Kiremitçi, O. ve Canpolat, A. M. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin çoklu zeka alanlarının üstbilişsel farkındalık ve problem çözme becerilerini belirlemedeki rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 118-126.
- Konter, E. (1998). *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Ankara: Bağır-gan.

- Kurudirek, M. İ., Kurudirek, M. A., Karababa, B., Bindesen, M. A. ve Yılmaz, E. (2022). Buz hokeyi oyuncularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 295-308.
- Kusan, O. (2014). Güreş, Boks, Taekwondo Branşındaki Elit Düzeydeki Sporcuların Başarı Motivasyonunun Çeşitli Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Nurhayati, S. (2019). The relationship between coach leadership style and achievement motivation of west java kempo athletes. License Dissertation, Education University Health and Recreation Faculty, Indonesian.
- Oruç, N. (2018). Üniversiteler Arası 1., 2. ve Süper Lig Tenis Müsabakalarına Katılan Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, Z. ve Karaca, F. (2018). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde akademik motivasyon ile psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerine bir araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 2(50), 321-341.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(Özel Sayı), 83-94.
- Öztürk, A., Bayazıt, B. ve Gencer, E. (2016). Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-151.
- Öztürk, F., Koparan, Ş. ve Efe, M. (2008). Boks antrenör adaylarının problem çözme becerisi ve atılganlık düzeylerinin tespiti. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 447-459.
- Pehlivan, Z. ve Konukman, F. (2004). Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin problem çözme becerisi açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 55-59.
- Pişkin, A. E. (2002). Rize’de Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Okul Takımı Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.
- Pulur, A., Karabulut, E. O., Hürmüz, K. (2012). Farklı branşlardaki üst düzey üniversiteli sporcuların problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1-6.
- Sağıroğlu, İ. ve Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerinde rekreatif egzersiz amaçlı katılımı etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 167-179.

- Salim E. (2018). Oryantiring Sporcularında Problem Çözme Becerisi ve Hedef Bağlılığının İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporlardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Sönmez, B. (2018). Bedensel Engelli Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Susuz, Y. E. (2022). Üniversitelerin Spor Takımlarında Yarışan Öğrencilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyleri ve Genel Öz Yeterliliklerinin Belirlenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, N., Şahin N. H. ve Heppner P. P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 4(17), 379-396.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlik*. Ankara: Seçkin.
- Şimşek, O. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları*, Ankara: Ekinoks.
- Taşpınar, H. A. (2019). Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Ruh Halleri ile Motivasyonları Arasında İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Taylan, S. (1990). Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarılma, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tazegül, Ü. (2013). Bazı branştaki sporcuların narsisizm düzeyleri ile sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 23-32.
- Terzioğlu A, E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı. *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 10-13.
- Tiryaki, Ş. ve Gödelek, E. (1997). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarılma Çalışması*. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri, Ankara: Bağırhan.
- Turan, M., Uras, M. ve Mavibaş, M. (2021). An investigation of the effect of elite athletes' self-talk (inner speech) during competition on perceptions of coping with stress. *Pakistan Journal of Medicine & Health Sciences*, 15(10), 3009-3016.
- Turhan, M. (2009). Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri İle Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Turhan, M. Ö. (2021). Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ile Spora Özgü Başarı Motivasyonunu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Türe, A. Ö. (2019). Büyükler Süper Liginde Yarışan Judocuların Problem Çözme Becerileri ve İnternet Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Türkmen, M. (2005). Profesyonel Erkek Futbolcular ile Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Karşılaştırılması İzmir Manisa Örneği. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Üstün, Ü. D., M. Acet ve A. Ersoy (2016). Sporcular için spora özgü başarı motivasyonu: Yaz spor okulundan bir örnek. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 49, 115-123.
- Willis, D. J. (1982). Three scales to measure sport related motives in sports. *Journal of Sport Psychology*, 4, 338-353.
- Yaman, A. (2017). Toplam Kalite Yönetimi Uygulamaları İle İş gören Motivasyonunun İş Tatmini Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Bir Devlet Hastanesinde Araştırma. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz Eroğlu, S. ve Eroğlu, E. (2019). Üniversite spor takımlarında oynayan öğrencilerin anksiyete ve spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 88-96.
- Yıldız, L., Zırhlıoğlu, G., Yalçınkaya, M. ve Güven, Ş. (2011). Beden eğitimi öğretmen adaylarının yaratıcılık ve problem çözme becerileri. *Van Yüzüncü-yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel Sayı), 18-36.
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Social Science Studies*, 7(1), 249-258.



# Chapter / Bölüm 11

ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY

*Bekir Erhan ORHAN<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Asst. Prof. Dr. Bekir Erhan ORHAN, <https://orcid.org/0000-0002-3149-6630>, Faculty of Sport Science, Istanbul Aydın University, Istanbul, TÜRKİYE, [bekirerhanorhan@aydin.edu.tr](mailto:bekirerhanorhan@aydin.edu.tr)

## Introduction

Adapted Physical Activity (APA) is a field of study that aims to provide physical activity opportunities for individuals with disabilities. The concept of APA emerged as a response to the growing need for inclusion and accessibility in sports and physical activities. Physical activity has numerous health benefits, including improved physical, mental, and social well-being. However, environmental, social, and personal factors often create barriers for individuals with disabilities who want to participate in physical activity. APA seeks to overcome these barriers by developing and implementing inclusive programs that cater to the unique needs of individuals with disabilities (Janssen, 2007; San Román-Mata et al., 2020). The history of APA can be traced back to the early 20th century when the first rehabilitation centres were established to provide care for individuals with disabilities. These centres provided physical therapy and recreational activities to help individuals with disabilities recover from injuries sustained during war and accidents. The primary focus was restoring physical function and improving the quality of life for individuals with disabilities. In the 1960s, the civil rights movement in the United States brought attention to the needs of individuals with disabilities. The movement led to the passage of the Rehabilitation Act of 1973, which prohibited discrimination against individuals with disabilities in any program or activity receiving federal funds (Steadward, Watkinson and Wheeler, 2003; Reid, 2003).

This legislation paved the way for the development of APA as a distinct field of study. Today, APA is a multidisciplinary field that draws on principles from physical education, kinesiology, rehabilitation, and special education. APA professionals work in various settings, including schools, community centres, hospitals, and rehabilitation facilities. They design and implement programs that cater to the unique needs and abilities of individuals with disabilities, promoting inclusion and accessibility. APA programs may include adapted sports, physical therapy, exercise programs, and recreational activities. These programs may be designed for individuals with specific disabilities, such as spinal cord injuries, cerebral palsy or autism. APA professionals may also work with individuals with multiple disabilities or complex medical conditions. For example, adapted Physical Activity is a field of study that aims to promote physical activity and inclusion for individuals with disabilities. By developing and implementing inclusive programs, APA professionals aim to overcome barriers to participation in physical activity and improve the quality of life for individuals with disabilities. The field has a rich history and continues to evolve to meet the needs of an increasingly diverse population of individuals with disabilities (Yun & Beamer, 2018; Agiovlasis et al., 2018; Colas et al., 2022).



## **Definition of Physical Activity**

Physical activity includes any bodily movement that requires energy expenditure. This incorporates walking, running, swimming, cycling, dancing, and participating in sports. Physical activity can be classified as either structured, for example, attending a fitness class or engaging in a sport or unstructured, like taking a walk or doing household chores (WHO, 2020). Physical activity is a crucial aspect of a healthy lifestyle. It can reduce the risk of chronic diseases like heart disease, diabetes, and obesity while improving overall physical fitness. The amount and level of physical activity needed to achieve these health benefits may vary based on a person's age, fitness level, and health status. The World Health Organization (WHO) suggests that adults engage in at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity or 75 minutes of vigorous-intensity physical activity per week, or a combination of both (WHO, 2020).

Meanwhile, children and adolescents should participate in at least 60 minutes of moderate-to-vigorous physical activity daily (WHO, 2020). It is essential to understand that physical activity should be seen as a habit integrated into daily life rather than just a form of exercise. Small changes, such as taking the stairs instead of the elevator, parking farther away from a building, or going for a walk during a break, can all contribute to increasing daily physical activity levels (Caspersen, Powell & Christenson, 1985; Janssen, 2007; San Román-Mata et al., 2020).

## **Significance of Physical Activity**

Physical activity is crucial for maintaining good health and preventing chronic diseases. Regular physical activity can help reduce the risk of developing heart disease, stroke, type 2 diabetes, and certain types of cancer. It can also help with weight management and reduce the risk of obesity (Bedimo-Rung, Mowen, and Cohen, 2005). Additionally, physical activity can positively impact one's mental health by reducing the risk of depression and anxiety, improving mood, and boosting self-esteem. Exercise has been found to increase natural chemicals called endorphins, which can reduce pain and enhance mood.

Furthermore, physical activity is vital for maintaining bone health, with weight-bearing exercises such as walking, running, and strength training helping to improve bone density and reduce the risk of osteoporosis (Rhodes et al., 2017). Moreover, regular physical activity also improves sleep quality, reduces stress, and increases energy levels. It also provides opportunities for social interaction and community involvement, contributing to overall well-being. In conclusion, physical activity is a central component of a healthy lifestyle, providing numerous health benefits, including reducing chronic disease risk, improving mental health, and promoting overall

well-being. Thus, it is essential to incorporate physical activity into daily routines, through either structured exercise programs or daily activities, to lead a healthy and active lifestyle (Bedimo-Rung, Mowen, and Cohen, 2005).

### **The Importance of Physical Activity**

Physical activity is crucial for maintaining good health and preventing chronic diseases. Regular physical activity can lower the risk of developing heart disease, stroke, type 2 diabetes, and certain cancers. It can aid in managing weight and reducing the risk of obesity (Bedimo-Rung, Mowen, and Cohen, 2005). Additionally, physical activity can positively impact mental health by reducing the risk of depression and anxiety, improving mood, and boosting self-esteem. Exercise also increases the production of endorphins, natural chemicals that reduce pain and improve mood. Bone health is another area where physical activity plays an essential role. Weight-bearing exercises like walking, running, and strength training can increase bone density and reduce the risk of osteoporosis (Rhodes et al., 2017). Regular physical activity can improve sleep quality, reduce stress, and increase energy levels. It provides opportunities for social interaction and community involvement, contributing to overall well-being.

In conclusion, physical activity is vital to a healthy lifestyle, offering numerous health benefits like reducing the risk of chronic diseases, improving mental health, and promoting overall well-being. Incorporating physical activity into daily routines, whether through structured exercise programs or daily activities, is essential to a healthy and active lifestyle. Regular physical activity can reduce the risk of chronic diseases like heart disease, stroke, type 2 diabetes, and cancer while improving physical fitness by increasing strength, endurance, flexibility, and balance. It can also enhance mental health, improve sleep, create social connections, boost energy and productivity, and improve the overall quality of life. Simple activities like walking, gardening, or taking the stairs can contribute to increasing physical activity levels and improving overall health, and finding enjoyable physical activities to incorporate into daily life is vital (O'Donovan & Shave, 2007; Janssen & LeBlanc, 2010; Warburton & Bredin, 2017; Warburton & Bredin, 2019; San Román-Mata et al., 2020; Obidovna & Sulaymonovich, 2022).

### **The Dangers of Inactivity**

It is essential to recognize that physical activity does not need to be difficult or time-consuming to benefit one's health. Basic activities such as walking, gardening, or using the stairs can help increase physical activity levels and prevent adverse effects of inactivity on health. In addition, implementing minor modifications to daily routines, like getting up and

walking around during commercial television breaks or taking brief walks during work breaks, can also elevate physical activity levels and reduce the detrimental impact of inactivity. Inactivity refers to inadequate physical activity or leading a sedentary lifestyle. This encompasses engaging in physical activity at low levels or spending a substantial amount of time sitting or lying down. The World Health Organization (WHO) defines it as undertaking less than 150 minutes of moderate-intensity physical activity weekly. Inactivity is a significant public health concern since it has been associated with chronic illnesses like heart disease, diabetes, and some cancers (WHO, 2020). Therefore, regular physical activity promotes good health and overall well-being.

Conversely, inactivity can have harmful consequences on both physical and mental health. The harmful impacts of inactivity on health may include weight gain, reduced bone density, weakened muscles, poor circulation, and an increased risk of chronic diseases. It can also lead to depression, anxiety, and decreased cognitive function. It is vital to note that physical activity does not have to be rigorous or time-consuming. Simple activities such as walking, gardening, or using the stairs can help increase physical activity levels and decrease the adverse effects of inactivity on health. Implementing minor modifications to daily routines, like getting up and walking around during commercial television breaks or taking brief walks during work breaks, can also help elevate physical activity levels and decrease the negative impact of inactivity (Arem et al., 2015; Gula & Sumayang, 2022).

### **The Effects of Inactivity on Health**

Inactivity can have significant adverse effects on an individual's health. Here are some ways in which inactivity can affect one's health: 1. **Increased Risk of Chronic Diseases:** Inactivity is a significant risk factor for chronic diseases, such as heart disease, stroke, type 2 diabetes, and some cancers. Engaging in physical activities helps regulate weight, lower blood pressure and cholesterol levels, and improve blood sugar control. These factors can reduce the risk of chronic diseases. 2. **Weight Gain:** Being inactive can lead to weight gain, increasing the risk of several health issues, including heart disease, diabetes, and joint problems. Regular physical activity can burn calories and ensure a healthy weight. 3. **Decreased Bone Density:** Inactivity can cause a decrease in bone density, increasing the risk of developing osteoporosis and fractures. Regular physical activity can maintain and improve bone density. 4. **Muscle Weakness:** Inactivity can lead to muscle weakness, significantly impacting physical function and increasing the risk of accidents such as falls. Engaging in physical activity can maintain and improve muscle strength and function. 5. **Poor Circulation:** Inactivity can prevent proper circulation, contributing to

health problems such as varicose veins, deep vein thrombosis, and heart disease. Regular physical activity can improve circulation. 6. Negative Impact on Mental Health: Being inactive is associated with an increased risk of depression and anxiety. Regular physical activity can positively affect mental health, including reducing symptoms of depression and anxiety. 7. Increased Risk of Early Death: Inactivity has been linked to an increased risk of premature death. Regular physical activity has been shown to reduce this risk. It is important to note that even small increases in physical activity can significantly impact health. Incorporating regular physical activity into daily routines can help reduce the negative impacts of inactivity and improve overall health and well-being. (Cunningham et al., 2020; Raichlen et al., 2020; Ricci et al., 2020).

### **The Economic Costs of Inactivity**

Inactivity not only negatively impacts health but also has significant economic consequences. Here are some of the main economic costs associated with inactivity: increased healthcare costs. Inactivity is a leading factor in chronic diseases such as heart disease, diabetes, and certain cancers that require significant healthcare resources, including hospitalizations, medications, and medical procedures. The costs of healthcare associated with inactivity are estimated to be billions of dollars annually. Secondly, there needs to be more productivity. Inactivity can cause a reduction in productivity at work, leading to more sick days and reduced work performance, resulting in losses in wages and decreased economic output. Thirdly, inactivity can lead to increased disability, resulting in lost income and healthcare costs. Disabilities can also lead to a decrease in quality of life and independence. Fourthly, inactivity can lead to an increase in social services costs; for instance, home care, transportation, and support services for disabled individuals, which can be expensive and put a strain on social service systems. Lastly, inactivity can result in reduced economic growth due to lost productivity and increased healthcare costs, negatively affecting national and regional economies. The economic costs of inactivity are significant and projected to increase as inactivity rates continue to rise. Therefore, investing in strategies to promote physical activity and reduce inactivity is essential to minimize the economic costs associated with inactivity and promote overall health and well-being (Crosland et al., 2019; Amini et al., 2021; Nikitara et al., 2021).

### **Understanding Adapted Physical Activity**

APA is a specialized field that aims to provide individuals with disabilities, chronic conditions, or other health-related concerns with opportunities to participate in physical activity. APA programs are designed

to address barriers that may prevent people from engaging in physical activity and are tailored to meet the unique needs of each individual. This chapter will provide an overview of APA, including its definition, history, and importance (DePauw & Doll Tepper, 1989; Hutzler & Sherrill, 2007; Savucu, 2019).

APA is a specialized field within physical education and recreation that aims to provide physical activity opportunities for individuals with disabilities. This field involves adapting physical activity programs, facilities, and equipment to meet the needs of those with disabilities, ensuring they can participate in physical activity programs safely and meaningfully. The term “adapted physical activity” was first coined in the 1960s and is now used to describe a range of activities, including physical education, sports, and recreation programs that have been modified or adapted to cater to the needs of individuals with disabilities. These programs can be designed for people with physical, sensory, cognitive, and developmental disabilities. Adapted physical activity professionals, such as adapted physical education teachers, recreation therapists, and exercise physiologists, work with individuals with disabilities to develop personalized physical activity programs that cater to their specific needs and goals. This can involve modifying the physical activity environment, equipment, or instruction to ensure they can participate to the best of their ability. Overall, adapted physical activity is a field that is committed to ensuring that individuals with disabilities have equal access to physical activity opportunities and can experience the benefits of physical activity, such as improved health, fitness, and overall well-being (DePauw & Doll Tepper, 1989; Reid, 2003; Hutzler & Sherrill, 2007; Savucu, 2019).

### **History of Adapted Physical Activity**

APA originates in physical education programs for individuals with disabilities. In the early 1900s, these programs were established in Europe and gradually spread worldwide. The first school for children with disabilities was founded in Germany in 1778. Sweden and Denmark pioneered the first formal physical education programs for children with disabilities during the late 19th century. APA in the United States first emerged in the 1950s and 1960s, primarily focusing on individuals with physical disabilities. The introduction of the Rehabilitation Act of 1973, which aimed to prevent discrimination against people with disabilities, played a pivotal role in increasing the availability of APA programs. The Individuals with Disabilities Education Act (IDEA) of 1975 also expanded access to physical education and APA programs for children with disabilities (IDEA, 2023). Since then, APA programs have broadened to incorporate people with intellectual disabilities, sensory impairments, and other related health concerns. In 1987, the National Consortium for

Physical Education and Recreation for Individuals with Disabilities was created to encourage and support APA programs. This consortium became the National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD, 2023). APA programs are offered in various settings, including schools, community centres, and healthcare facilities. Physical therapists, occupational therapists, tailored physical education specialists, and other health professionals implement APA programs. These programs may involve adjustments to equipment, rules, or surroundings to make physical activity accessible to everyone.

In summary, APA's rich history originated in Europe and dated back to the early 1900s. APA programs have grown significantly in the United States, and today they incorporate individuals with a wide range of disabilities and health concerns. These programs intend to provide equal opportunities for all individuals to participate in physical activity despite their abilities or limitations (Winnick, 1986; DePauw & Sherrill, 1994; Steadward, Watkinson and Wheeler, 2003; Reid, 2003).

### **Importance of Adapted Physical Activity**

APA is crucial for various reasons. Here are some primary reasons why APA is essential:

- Promoting Physical Health:** Physical activity is crucial for overall health, and APA programs can help people with disabilities, or chronic conditions engage in physical activity. Physical activity can help reduce the risk of chronic diseases such as heart disease, diabetes, and obesity while improving overall physical fitness.
- Improving Mental Health:** APA programs can positively impact mental health. Physical activity has been proven to improve mood and reduce symptoms of anxiety and depression. APA programs also provide opportunities for socialization, which can reduce feelings of isolation and enhance mental well-being.
- Enhancing Quality of Life:** APA programs can enhance the quality of life for people with disabilities or chronic conditions by offering participation opportunities in physical activity and socialization. Physical activity participation can help individuals develop confidence, self-esteem, and a precise sense of accomplishment.
- Increasing Access to Physical Activity:** APA programs are designed to be accessible to all individuals, regardless of their abilities or limitations. By addressing physical activity barriers, such as lack of accessibility or programs designed for their needs, APA programs can help increase access to physical activity for people with disabilities or chronic conditions.
- Providing Education and Training:** APA programs offer education and training for healthcare professionals, teachers, and coaches to help adapt physical activity programs for people with disabilities or chronic conditions. This can increase the availability and quality of APA programs.

In summary, APA is essential because it promotes physical health, improves mental health, enhances the quality of life, increases access to physical activity, and offers education and training for healthcare professionals and other professionals. In addition, APA programs aim to provide equal opportunities for all individuals to participate in physical activity tailored to meet the unique needs of each individual. (Reid and Stanish, 2003; Yun and Beamer, 2018; Agiovlasis et al., 2018; Colas et al., 2022).

### **Who Needs Adapted Physical Activity?**

APA has been created to cater to the requirements of individuals with disabilities or special needs. The objective of APA is to offer opportunities for physical activity and sports that are appropriate and customized to meet the specific needs and abilities of each person. APA programs are helpful for individuals with a wide range of disabilities, which includes physical, sensory, intellectual, and developmental disabilities. These programs can be especially beneficial for individuals who face obstacles while participating in regular physical activity programs or sports, like those having mobility limitations or communication challenges. APA programs can also help individuals with chronic health conditions or injuries that might require modifications to physical activity programs. For example, people with heart disease, arthritis, or cancer may find low-impact activities or customized exercise plans in APA programs beneficial. APA is equally significant for individuals with mental health conditions, such as anxiety or depression, as it can provide a positive outlet for physical activity and social interaction. Overall, APA has been designed to address the distinctive requirements of individuals with disabilities or special needs and can provide a wide range of benefits, including improved physical fitness, increased self-esteem and confidence, social interaction, and a sense of inclusion and belonging (Bishop & Driver, 2007; Piletic & Davis, 2010; Kelly, 2019).

### **Challenges of Adapted Physical Activity**

Despite the many benefits of APA, it is essential to address various challenges so that people with disabilities or chronic conditions can access high-quality physical activity programs. The main challenges faced by APA are listed below: 1. Lack of Accessibility: Many physical activity facilities and programs are not designed to accommodate individuals with disabilities or chronic conditions, resulting in a lack of ramps, elevators, inaccessible equipment, or programs that do not consider their unique needs. 2. Limited Availability of Programs: In some regions, the availability of APA programs may be limited due to a lack of funding, insufficiently trained professionals, or insufficient awareness of the benefits

of APA. 3. Stigma and Attitudes: Negative attitudes towards individuals with disabilities or chronic conditions can hinder APA. Such attitudes can lead to the belief that these individuals cannot participate in physical activity or are not interested in it. 4. Funding and Resources: Implementing APA programs can be expensive, and funding can be limited, making it easier for organizations and communities to provide APA programs with adequate resources. 5. Lack of Professional Training: Healthcare and physical activity professionals may need more knowledge or education to design and implement APA programs, limiting the availability and quality of APA programs. 6. Communication Barriers: Communication barriers can also present challenges in APA. For example, individuals with hearing impairments may struggle to communicate with coaches or instructors, while those with cognitive impairments may have difficulty understanding instructions. To address these challenges, it is necessary to take an approach that incorporates better accessibility, increases awareness of the benefits of APA, provides education and training for healthcare and physical activity professionals, and addresses negative attitudes and stigma towards individuals with disabilities or chronic conditions. By addressing these challenges, people with disabilities or chronic conditions can access quality physical activity programs to improve their overall health and well-being (Rikli, 1997; Bredahl, 2008; Haegele, Lee and Porretta, 2015; Cacioppo et al., 2021).

### **The Distinction Between Adapted Physical Activity and Regular Physical Activity**

APA and Physical Activity are related concepts but differ in focus and purpose. Physical activity refers to any movement that requires energy expenditure and involves using the body's muscles. Physical activity includes walking, running, swimming, cycling, and playing sports. PA is essential for maintaining good health and preventing chronic diseases such as obesity, diabetes, and cardiovascular disease. Adapted Physical Activity, in contrast, refers to physical activity programs specifically designed to cater to the requirements of individuals with disabilities or special needs. APA programs are customized to the unique abilities and limitations of each person. They may necessitate adjustments to equipment, regulations, or the environment to ensure accessibility and safety during the activity. APA aims to offer physical activity and sports opportunities that are suitable and engaging for people with disabilities and to assist them in developing skills and confidence in physical activity and sports. APA programs might include tailored sports, recreational activities, and fitness programs, as well as physical therapy or rehabilitation programs that involve physical activity. In conclusion, while physical activity refers to any movement that requires energy expenditure, APA specifically



concentrates on providing physical activity opportunities that are adapted to the specific needs and abilities of individuals with disabilities or special needs (Caspersen, Powell & Christenson, 1985; DePauw & Doll Tepper, 1989; Hutzler & Sherrill, 2007; Janssen, 2007; Savucu, 2019; San Román-Mata et al., 2020).

### **Conclusion**

APA is a crucial area of study that offers individuals with disabilities the chance to engage in physical activity while promoting inclusion and accessibility. The history of APA demonstrates its progression from the initial rehabilitation centres to its current multidisciplinary approach. Nowadays, APA experts work in various settings to design and implement programs, including adapted sports, physical therapy, exercise programs, and recreational activities that cater to the unique needs of people with disabilities. APA has many benefits, such as improving physical, mental, and social well-being. APA programs have demonstrated that they can enhance self-esteem, lessen depression and anxiety, and improve the overall quality of life. In addition, APA fosters a sense of inclusion and community among individuals with disabilities while providing opportunities for them to acquire new skills and interests.

Nonetheless, considerable work still needs to be done to increase accessibility and inclusion in physical activity for individuals with disabilities. APA professionals must continue to advocate for inclusive policies and create programs that are accessible and cater to the distinct needs of persons with disabilities. APA is a required field of study that has the potential to enhance the lives of millions of individuals with disabilities globally, and it will continue to expand and evolve in the years ahead.

## REFERENCE

- Agiouvasitis, S., Yun, J., Jin, J., McCubbin, J. A., & Motl, R. W. (2018). Physical activity promotion for persons experiencing disability: The importance of interdisciplinary research and practice. *Adapted physical activity quarterly*, 35(4), 437–457.
- Amini, H., Habibi, S., Islamoglu, A. H., Isanejad, E., Uz, C., & Daniyari, H. (2021). COVID-19 pandemic-induced physical inactivity: the necessity of updating the Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 26(1), 1-3.
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., De Gonzalez, A. B., Visvanathan, K., ... & Matthews, C. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA internal medicine*, 175(6), 959–967.
- Bedimo-Rung, A. L., Mowen, A. J., & Cohen, D. A. (2005). The significance of parks to physical activity and public health: a conceptual model. *American journal of preventive medicine*, 28(2), 159-168.
- Bedimo-Rung, A. L., Mowen, A. J., & Cohen, D. A. (2005). The significance of parks to physical activity and public health: a conceptual model. *American journal of preventive medicine*, 28(2), 159-168.
- Bishop, J., & Driver, S. (2007). Implementing service-learning in undergraduate adapted physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(8), 15–19.
- Bredahl, A. M. (2008). Ethical aspects in research in adapted physical activity. *Sports Ethics and Philosophy*, 2(2), 257-270.
- Building Healthy Inclusive Communities through the National Center on Health, Physical Activity and Disability( NCHPAD). 2023.<https://www.nchpad.org/>
- Cacioppo, M., Bouvier, S., Bailly, R., Houx, L., Lempereur, M., Mensah-Gourmel, J., ... & ECHO Group. (2021). Emerging health challenges for children with physical disabilities and their parents during the COVID-19 pandemic: The ECHO French survey. *Annals of physical and rehabilitation medicine*, 64(3), 101429.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Colas, C., Bayle, M., Labeix, P., Botelho-Nevers, E., Gagneux-Brunon, A., Cazorla, C., ... & Hupin, D. (2022). Management of Long COVID—The Co-viMouv’Pilot Study: Importance of Adapted Physical Activity for Prolonged Symptoms Following SARS-CoV2 Infection. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4.

- Crosland, P., Ananthapavan, J., Davison, J., Lambert, M., & Carter, R. (2019). The economic cost of preventable disease in Australia: a systematic review of estimates and methods. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 43(5), 484-495.
- Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(5), 816-827.
- DePauw K. P. & Doll Tepper G. (1989). European perspectives on adapted physical activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6 (2), 95-99.
- DePauw, K. P., & Sherrill, C. (1994). Adapted physical activity: present and future. *Physical Education Review*, 17(1), 6-13.
- Gula, L., & Sumayang, K. (2022). The increasing physical inactivity of teenagers aged 12-16 years old at Saint Joseph College.
- Haegele, J. A., Lee, J., & Porretta, D. L. (2015). Research trends in adapted physical activity quarterly from 2004 to 2013. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(3), 187-2016.
- Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: International perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(1), 1-20.
- IDEA. About IDEA. 2023. <https://sites.ed.gov/idea/about>
- Janssen, I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(S2E), S109-121.
- Kelly, L. E. (2019). *Adapted physical education national standards*. Human Kinetics Publishers.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of disease burden and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Nikitara, K., Odani, S., Demenagas, N., Rachiotis, G., Symvoulakis, E., & Vardavas, C. (2021). Prevalence and correlates of physical inactivity in adults across 28 European countries. *European Journal of Public Health*, 31(4), 840-845.
- O'Donovan, G., & Shave, R. (2007). British adults' views on the health benefits of moderate and vigorous activity. *Preventive medicine*, 45(6), 432-435.
- Obidovna, D. Z., & Sulaymonovich, D. S. (2022). Physical activity and its impact on human health and longevity. *Достижения науки и образования*, (2 (82)), 120-126.
- Piletic, C. K., & Davis, R. (2010). A Profile of the Introduction to Adapted Physical Education Course within Undergraduate Physical Education Teacher Education Programs. *ICHPER-SD Journal Of Research*, 5(2), 26-32.

- Raichlen, D. A., Pontzer, H., Zderic, T. W., Harris, J. A., Mabulla, A. Z., Hamilton, M. T., & Wood, B. M. (2020). Sitting, squatting, and the evolutionary biology of human inactivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(13), 7115-7121.
- Reid, G. (2003). Defining adapted physical activity. *Adapted physical activity*, pp. 11–25.
- Reid, G., & Stanish, H. (2003). Professional and disciplinary status of adapted physical activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(3), 213–229.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 942-975.
- Ricci, F., Izzicupo, P., Moscucci, F., Sciomer, S., Maffei, S., Di Baldassarre, A., ... & Gallina, S. (2020). Recommendations for physical inactivity and sedentary behaviour during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Frontiers in public health*, 8, 199.
- Rikli, R. E. (1997). Measurement challenges in assessing special populations: implications for behavioural research in adapted physical activity. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 1(2), 117–126.
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from southern Spain. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4474.
- Savucu, Y. (2019). Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 192-200.
- Steadward, R. D., Watkinson, E. J., & Wheeler, G. D. (2003). *Adapted physical activity*. The University of Alberta.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International journal of behavioural nutrition and physical activity*, 5(1), 1–12.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2019). Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of clinical medicine*, 8(12), 2044.
- Winnick, J. P. (1986). History of adapted physical education: Priorities in professional preparation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3(2), 112-117.
- World Health Organization. Physical Activity. 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Yun, J., & Beamer, J. (2018). Promoting physical activity in adapted physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(4), 7-13.